

极简太极

3分钟赶走疲劳

李章智 著

- 世界太极拳联盟国际教练
- 星猫健康操创始人

随时随地就能做的
经典太极小动作，
帮你快速扫除
日常身体的
所有不适！

扫描二维码
一招一式
跟着做





3分钟赶走疲劳

李章智 著

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

极简太极 : 3 分钟赶走疲劳 / 李章智著 . — 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3125-4

I. ①极… II. ①李… III. ①太极拳 - 基本知识

IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084088 号

极简太极 : 3 分钟赶走疲劳

著 者 李章智
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 8
字 数 200 000
版 次 2015 年 6 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3125-4
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

第一章

太极养生之妙，让世界慢下来

太极养生功理功效 /10

神奇的腹部呼吸法 /14

站桩，打好太极拳的基础 /16

必要的准备 /22

第二章

极简太极 16 式，常见病痛一扫光

头痛头晕 /26

第一式：头部按摩

颈椎僵硬 /29

第二式：左顾右盼

眼睛疲劳 /32

第三式：眼观四方

肩膀僵硬 /34

第四式：倒捻猴

容易疲劳、肤色暗沉 /36

第五式：揽雀尾

手腕酸痛 /40

第六式：玉女穿梭

胃痛 /42

第七式：扣关捶足

腰酸背痛 /43

第八式：龟鹤伸降

脚酸腿麻 /46

第九式：左右分腿

消化不良、便秘 /48

第十式：气运丹田

失眠 /50

第十一式：引火归元

伤风感冒、手脚冰冷 /52

第十二式：调息吐纳

鼻炎、过敏 /54

第十三式：干浴迎香

高血压 /56

第十四式：单鞭下势

丰胸提臀瘦身 /58

第十五式：龟鹤伸降

男养精女养血 /60

第十六式：三转手

第三章

3 分钟太极经典组合，轻松赶走疲劳

第一式

起势 纾解身心压力 /64

调息吐纳 /64

怀抱太极（过渡式）/65

第二式

揽雀尾 放松肌肉筋骨 /66

揽雀尾（左）/66

怀抱太极（过渡式）/71

揽雀尾（右）/73

第三式

云手(左) 按摩五脏六腑 /78

第四式

单鞭(左) 提升注意力 /80

第五式

下势(左) 激活全身血液循环 /82

第六式

金鸡独立(左) 葆青春抗老化 /84

第七式

手挥琵琶 安定精神情绪 /86

云手(右) /87

单鞭(右) /88

下势(右) /89

金鸡独立(右) /90

手挥琵琶(左) /91

第八式

收势 调整全身机能 /92

让心情留白 /94



3分钟赶走疲劳

李章智 著

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



序言

太极拳将武术与“太极”的哲理结合在一起，是历史上一个划时代的创作。随着时代的演进，太极拳的养生之法越来越被注重与肯定，太极拳的养生魅力不仅是在养生功效上，其蕴含的哲理与思维更充实现代人的生活形态，因此太极拳的养生风潮正从中国席卷全球。

目前的许多科学研究发现，练习太极拳对健康有许多好处，例如能促进身体的循环，让微细血管内外的物质更容易交换，提升人体组织对氧的利用率与代谢物的排出，减少尿酸、乳酸等不良物质的沉积，有效减轻疲劳，恢复元气，对于颈椎病、头晕、胃溃疡、糖尿病、失眠、食欲缺乏、慢性冠心病、高血压、动脉硬化有显著的改善作用。此外，还可以有效促进大脑神经细胞功能完善，增加干细胞数量，使人青春长寿。因此“太极拳”

被美国时代杂志(**Time**)誉为最完美的运动，英国运动医学杂志认为继印度瑜伽热之后，太极拳将再度掀起全球运动风潮。

但是一般人常误认为太极拳是老年人的运动，殊不知太极拳越早练习，干细胞数目增加得越多，越能保持健康与年轻。为了让国人打破窠臼，我对太极拳做了创新，编写了《极简太极，3分钟赶走疲劳》这本书。针对各种常见病，以需求为动力，以太极拳的单一招式来练习，而不需要练习数十招或是上百招的太极拳招式，只要有时间就能练习，比如上班前练习3分钟可以提升活力，中午休息练习3分钟能增加元气，下班后再练习3分钟可以消除疲劳。而在熟悉各单一招式后也能练习“3分钟太极经典组合”，领略太极拳的神韵和精髓，此套太极拳法不仅集结太极拳精华招式，

更是突破传统，招式的编排是左右对称，是针对左右脑，身体的脊椎、关节与肌肉有均衡的训练，可消除疲劳，避免身体的酸痛。这本书不仅从动作带领大家享受太极拳，从太极拳的“松、静、自然”的道理，融入现代人生活上，让每一个人都成为生活的艺术家，从身心与生活感受太极拳所带来的乐趣。而每个招式都有附赠的视频二维码，具象呈现太极拳与天地自然能量的互动，纾解心理压力，感受大自然的能量，提升练习太极拳的效果。

最后，要感谢江苏凤凰科学技术出版社为文化产业投注心力，还有所有参与本书制作的同仁，当然更要谢谢每一位购买、阅读和批评本书的读者，以及无数在太极拳领域默默推广、奉献与实践的伙伴们。

目录

第一章

太极养生之妙，让世界慢下来

太极养生功理功效 /10

神奇的腹部呼吸法 /14

站桩，打好太极拳的基础 /16

必要的准备 /22

第二章

极简太极 16 式，常见病痛一扫光

头痛头晕 /26

第一式：头部按摩

颈椎僵硬 /29

第二式：左顾右盼

眼睛疲劳 /32

第三式：眼观四方

肩膀僵硬 /34

第四式：倒捻猴

容易疲劳、肤色暗沉 /36

第五式：揽雀尾

手腕酸痛 /40

第六式：玉女穿梭

胃痛 /42

第七式：扣关捶足

腰酸背痛 /43

第八式：龟鹤伸降

脚酸腿麻 /46

第九式：左右分腿

消化不良、便秘 /48

第十式：气运丹田

失眠 /50

第十一式：引火归元

伤风感冒、手脚冰冷 /52

第十二式：调息吐纳

鼻炎、过敏 /54

第十三式：干浴迎香

高血压 /56

第十四式：单鞭下势

丰胸提臀瘦身 /58

第十五式：龟鹤伸降

男养精女养血 /60

第十六式：三转手

第三章

3 分钟太极经典组合，轻松赶走疲劳

第一式

起势 纾解身心压力 /64

调息吐纳 /64

怀抱太极（过渡式）/65

第二式

揽雀尾 放松肌肉筋骨 /66

揽雀尾（左）/66

怀抱太极（过渡式）/71

揽雀尾（右）/73

第三式

云手(左) 按摩五脏六腑 /78

第四式

单鞭(左) 提升注意力 /80

第五式

下势(左) 激活全身血液循环 /82

第六式

金鸡独立(左) 葆青春抗老化 /84

第七式

手挥琵琶 安定精神情绪 /86

云手(右) /87

单鞭(右) /88

下势(右) /89

金鸡独立(右) /90

手挥琵琶(左) /91

第八式

收势 调整全身机能 /92

让心情留白 /94





第一章

太极养生之妙，让世界慢下来

“**动**静交相养，阴阳得其平”是太极拳养生的一个哲学思想，具体来说太极拳在练习时动作是“动”，但是内心却是平“静”的，当外在动作是“静”止时，内在的气却是不停地转“动”着。太极拳的原理是顺应阴阳的自然规律，利用运拳来调和身体机能，达到身心平衡。

太极养生功理功效

看似缓和的太极拳对于身心健康是很有帮助的，愈来愈多的医学实验证明了这个事实。现在，我们就以太极拳的“养生功理”与“养生功效”来说明，让大家更了解为什么练习太极拳可以达到养生的妙效。

（一）养生功理

1. 增加循环，不增加心脏负担

太极拳是属于和缓持续的运动，它可以在不增加心脏负担的前提下，强化循环系统的运作；而良好的循环则可以带走身体代谢的堆积物，避免阻塞循环，并且提供器官组织所需的氧气与养分，增加血氧量摄取和强化组织功能。

而良好的淋巴循环可以有效地将组织多余的水分带走，防止身体产生水肿等现象，淋巴系统是人体免疫系统的重要组织，太极拳这样的传统养生运动，可以有效刺激和按摩肌肉、血管及淋巴，促进新陈代谢，使人体的废物与毒素加速排出，达到增强身体机能、增强抵抗力的效果。

2. 强化平衡与肌肉耐力

有句话说：“老化从脚开始”。如果一个人下半身肌肉不够强壮，那么他在上下楼梯、跑步的时候，就会气喘如牛、体力不支，因为这些动作都要靠大腿、小腿的肌肉运作来达成，所以当这些肌肉开始萎缩衰退，身体就无法维持正确的姿势，而且容易有疲劳、腰膝酸痛的现象。而太极拳讲究放低身体的姿势，看起来轻松，其实对于下半身的要求非常高，长期打太极可以有效强化下肢的肌肉耐力。

另外，太极拳的练习注重身体重心的移动，这对于肢体平衡的强化非常有帮助，而肢体平衡能有

效刺激小脑机能，防治小脑与内耳功能退化，当然，身体平衡感如果好的话，就不容易跌倒受伤。

3. 腹式呼吸，增加氧含量，按摩内脏

太极拳练习需配合徐缓的呼吸，这可以让自律神经中的交感神经活动慢慢被压抑，同时副交感神经的功能强化，使血压下降、肌肉放松、精神舒缓，达到纾解身心压力的效果。

另外，太极拳练习最好能以腹式呼吸的方式进行；腹式深呼吸能使氧气与二氧化碳彻底交换，增加血液中的含氧量，并可以让膈膜上下移动，按摩到肠胃与肝脏等脏腑，增加脏腑循环，提升生理机能，而且还能刺激肠胃蠕动，帮助排除宿便。此外，膈膜的扩张可以使得纵向肺活量增加 70% 以上，远高于一般胸式呼吸的增加量 10%~15% 左右。