

养生太极推手

黄康辉 李小明 编著



北京体育大学出版社

养生太极推手

黄康辉 李小明 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:秦德斌

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:穆 勒 梁 园

责任印制:长 立 陈 莎

2017/15

图书在版编目(CIP)数据

养生太极推手/黄康辉,李小明编著. —北京:北京体育大学出版社,1999.7

ISBN 7-81051-414-8

I. 养… II. ①黄…②李… III. 推手(武术) - 基本知识
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24227 号

养生太极推手

黄康辉 李小明 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
1999 年 7 月第 1 版

印张:8.625
1999 年 7 月第 1 次印刷

定价:16.00 元
印数:8000 册

ISBN 7-81051-414-8/G·357

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

養身莫善於
茹鄧長來最
當於靜心

再春
書



北京体育大学出版社社长 书法家
杨再春先生为本书题词

目 录

一、养生太极推手概述	(1)
(一) 养生太极推手的起源	(1)
(二) 养生太极推手的发展	(2)
(三) 养生太极推手的健身价值	(3)
(四) 如何学练养生太极推手	(12)
二、养生太极推手基本动作规格	(14)
(一) 手型基本规格	(14)
1. 立 掌	(14)
2. 仰 掌	(14)
3. 俯 掌	(14)
4. 刁 手	(15)
(二) 手法基本规格	(15)
1. 单按掌手法规格	(15)
2. 双按掌手法规格	(16)
3. 采刁手法规格	(17)
4. 挂掌手法规格	(18)
(三) 步型的基本规格	(21)
1. 弓 步	(21)
2. 马 步	(22)
3. 仆 步	(22)
4. 虚 步	(22)
5. 歇 步	(23)
(四) 步法的基本规格	(23)

1. 进 步	(23)
2. 退 步	(25)
3. 五行步	(26)
三、养生太极推手基本功法	(29)
(一) 养生太极桩	(29)
1. 无极桩	(29)
2. 太极桩	(29)
3. 开合桩	(29)
4. 升降桩	(30)
5. 虚步桩	(31)
(二) 舒筋活血功	(32)
1. 旋首转颈	(33)
2. 托天柱地	(34)
3. 旋转腰胯	(36)
4. 左右转膝	(37)
5. 虚步下压	(38)
6. 歇步下按	(40)
四、养生太极推手基本动作	(43)
(一) 单练单推手	(43)
1. 平圆单练	(43)
2. 立圆单练	(45)
3. 折叠单练	(46)
(二) 单推手对练	(47)
1. 马步挂掌	(47)
2. 马步平圆单推手	(50)
3. 马步立圆单推手	(52)
4. 马步折叠单推手	(55)
(三) 活步双推手	(59)

1. 合步四正手	(59)
2. 进三退三双推手	(61)
五、单推手动功八势	(64)
(一) 平推阴阳调心胃	(65)
(二) 立转太极治肘肩	(72)
(三) 转换阴阳舒心肺	(79)
(四) 单手旋拉臂经通	(86)
(五) 顺经捋臂顾面门	(93)
(六) 对靠肩髃三焦经	(101)
(七) 锁腕旋臂捋脊背	(109)
(八) 马步架接击风市	(114)
六、双推手动功六势	(119)
(一) 压穴平圆双推手	(120)
(二) 压穴立圆双推手	(123)
(三) 挂臂采按推天宗	(128)
(四) 合步四正按曲池	(131)
(五) 顺步四正盘蛟龙	(137)
(六) 单手托肘进身靠	(141)
七、太极推手对练套路	(145)
第1组 起 势	(145)
第2组 合步四正手	(147)
第3组 合步单推手	(155)
第4组 合步双推手	(162)
第5组 绕步缠臂采靠	(176)
第6组 合步四正手	(182)
第7组 活步四正手	(186)
第8组 大 捋	(199)
第9组 顺步四正手	(208)



第 10 组	活步捋挤	(223)
第 11 组	托肘挤靠	(229)
第 12 组	连环步四正手	(239)
第 13 组	合步四正手	(252)
第 14 组	收 势	(255)
【附录一】	四季养生法	(257)
【附录二】	十二月养生法	(265)



一、养生太极推手概述

中华武术源远流长，博大精深，经过几千年的发展至今，愈来愈受到国内外朋友的喜爱，而作为武术重要拳种的太极拳更倍受人们的青睐。它结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了古典唯物哲学的阴阳学说和中医基本理论的经络学说，成为一种内外兼修的拳术。

太极拳创造人把各种不同的技击方法综合吸收在太极拳套路之中，并创造了双人推手方法，使之能在不用护具设备的情况下练习各种技击方法，成为训练周身皮肤触觉和内体感觉灵敏的一种运动。百年前由于火器的演进，拳技之勇在战场上的作用逐渐缩小，促使武术家们重新考虑练习武术的目的和发展方向问题。因此太极拳家们开始提出了“详推用意终何在？益寿延年不老春”的主张。显而易见，这是太极拳开始从技击转向保健的启蒙思想。

（一）养生太极推手的起源

太极拳推手又称“搗手”或“打手”，是我国传统武术中一种综合性的实习技击方法。自古以来就有踢、打、摔、拿、跌五种分部练习法。摔法只讲摔，不讲打，几千年来一直独立发展；其它四种虽也综合锻炼，但仍各具特色。

陈王廷创立的推手方法，以“缠绕粘随”为中心内容，练习



皮肤触觉和内体感觉的灵敏性，综合了擒、拿、跌、掷、打等竞技技巧，而又有所发展。譬如拿法，它不限于专拿人的关节，而是着重于拿人的劲路，这就比一般拿法技巧高超。陈式推手方法，在当时有很高的技击性，因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都具有相当大的价值。但是，由于跌法的伤害性较大，他只采用了跌法中的管脚法。推手方法的出现，解决了实习技击时的场地、护具和特制服装等问题，成为随时随地两人可以搭手练习的竞技运动，因而倍受人们喜爱。

（二）养生太极推手的发展

一切事物总是随着时间、地点和条件的不同而变化着的。随着时代的进展，陈王廷所创造的太极推手，既有继承传统的一面，也有创造发展的一面。

陈王廷创造的推手方法，是综合了擒法、拿法、跌法和掷打（放劲）法的竞技运动，技击性很强。推手时，双方两臂互相粘贴缠绕而推，前腿也在粘化，并且在引进消化的时候，后腿屈膝下蹲，前腿足尖跷起，腿肚着地，彼此一进一退，随势起落，腰腿必须柔活有力，运动量极大，非一般人能锻炼。并且由于擒法、拿法、跌法、掷打法的兼并使用，容易使人感到创疼，因此在普及推广上受到了一定的限制。

新创各种架式的推手方法，都逐渐改为不跌、不管脚和不下蹲及底的推手法。在擒拿法方面，仅主张拿住对方的劲路，而不许采用按脉截脉的擒法和反筋背骨的拿法。新的推手方法，着重练习皮肤触觉和内体感觉灵敏的沾连粘随，并乘势借力而放劲的一面，使人练习时感到兴趣盎然，并可在避免伤痛的条件下分胜负，因此为很多人所喜爱。

推手方法发展到目前，可以分别应用于医疗、运动竞赛和技

击三个方面。1980年，沙国政先生创编出版了《太极拳对练》一书。1993年中国武术协会、亚洲武术联合会审定并出版了《太极拳推手对练套路》一书，这些书的出版为太极推手的发展掀开了新的篇章。

养生太极推手是在太极推手的基础上发展起来的。它保留了推手中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘靠八种劲法，规定不许压迫对方，不牵动对方重心。并结合了中医的经络学说和推拿手法，运用传统阴阳五行转化的原理，以人体经络走向，随动作的阴阳变化、虚实转换、起落翻转、左右运行、上下贯通，以意气推动肢体运动。

（三）养生太极推手的健身价值

养生太极推手作为医疗保健的体育运动，与我国医学在思想原则上有许多共同性。养生太极推手根植于中医对人体生理的基本认识，以及现代经络、按摩学说。长期坚持推手锻炼，不仅能够祛病除疾、延年益寿，获得医药所不能达到的效果，而且能够提高健康水平，使锻炼者具有充沛的精力和乐观的精神。

1. 经 络

经络是人体内气血运行的路径。人体内每个脏腑都有经络相连，而经络线上又有一定穴位分布，联系内脏及全身各个组织器官。因此，经络使人体内外、上下、左右、前后互相贯通，形成了一个有机的整体。气血通过经络向全身输送营养，为全身各个组织器官提供正常生理活动的物质基础；而全身又通过经络调节并维持机能的相对平衡。

经络有十二经脉、奇经八脉和十五络脉。（图1-1~13）

（1）十二经脉

即手足三阳经和手足三阴经，直接与脏腑相连。

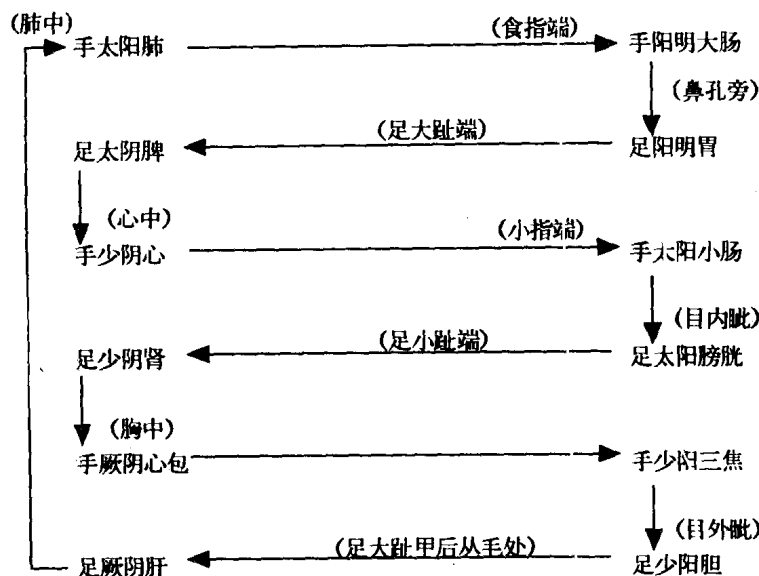


图 1-1

(2) 奇经八脉

即任、督、冲、带、阳跷、阴跷、阳维、阴维，与脑、髓、骨、脉、胆、子宫有关。

(3) 十五络脉

即十二经脉与任、督二脉所分出的络脉，加上脾之大络的合称，有联系并调节脏腑表理的作用。

人体穴位有经穴与奇穴之分。经穴 361 个，与十二经脉和任、督二脉有关。奇穴 200 多个，遍布全身。经络对人体穴位起联系和沟通的作用。

在上述经络中，由于任脉和督脉居于十分重要的位置，有时将它们与十二经脉合称为十四经，被认为是人体气血的主要通道。任脉和督脉经过人体中线，有统一全身经脉的作用。督脉为阳经，起于会阴，行于股脊正中，经脖颈至头顶而结束于上唇

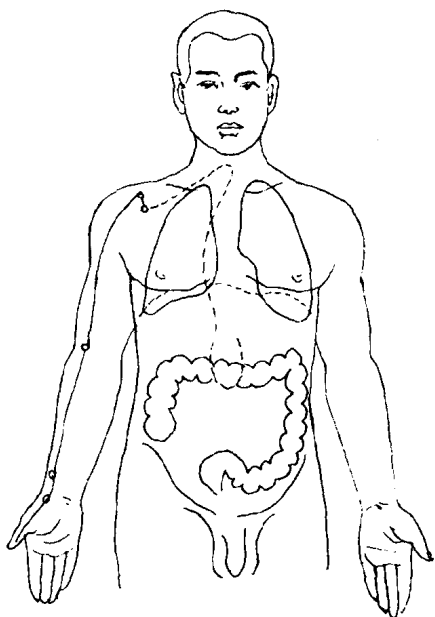


图 1-2 手太阴肺经
分布示意图

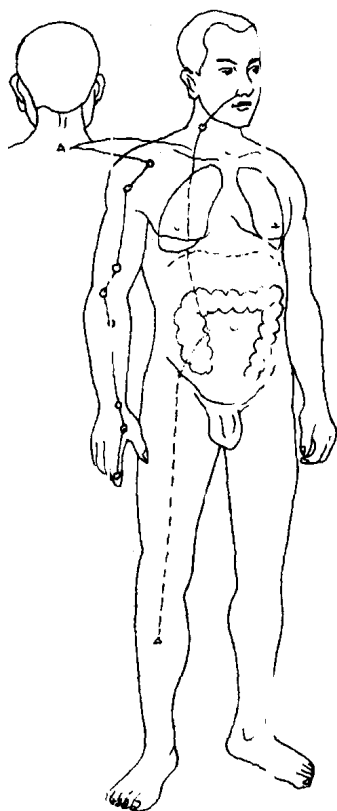


图 1-3 手阳明大肠经
分布示意图

内。它依次经过长强（尾椎）、命门（后股中央）、至阳（后胸中央）、大椎（脊椎顶）、哑门（后脖中央）、风府（后颅尖）、百会（顶心）、上星（前顶心）、人中（鼻唇中央）等穴位，与神经系统密切相关。任脉为阴经，起于会阴，前行于腹胸正中，经颈部到下唇内结束。它依次经过中极（腿根中央）、关元（小腹中央）、气海（丹田）、神阙（脐中）、中脘（心窝）、鸠尾（肋尖中央）、膻中（两乳中央）、天突（两肩中央）、廉泉（咽喉）、承浆

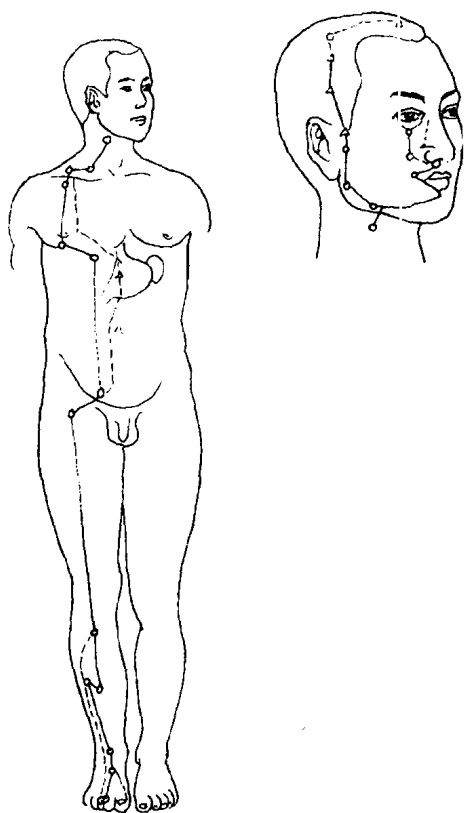


图 1-4 足阳明胃经分布示意图

(下唇窝)等穴位，与生殖、泌尿、肠、胃有关。

手三阴经分别起于前后胸，经上肢内侧达到指端，与肺、胃、心、胸和神经系统有关；手三阳经则分别起于指端，经上肢外侧而到达鼻唇耳旁，与头面五官和大小肠、三焦有关；足三阳经分别起于鼻眼两侧，沿下肢外侧达到脚趾末端，与胃、胆、膀胱有关；足三阴经则分别起于脚趾端，沿下肢内侧而结束于腹胸部，与肝、脾、肾有关。

经络使肝开窍于目、肾开窍于耳、脾开窍于口、肺开窍开

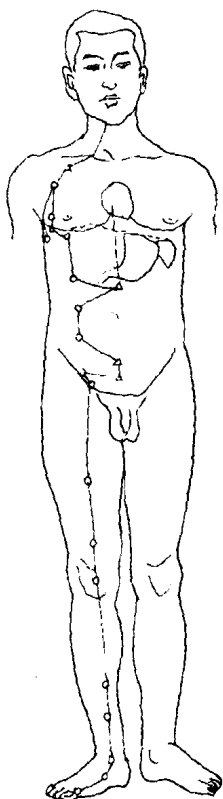


图 1-5 足太阴脾经
分布示意图

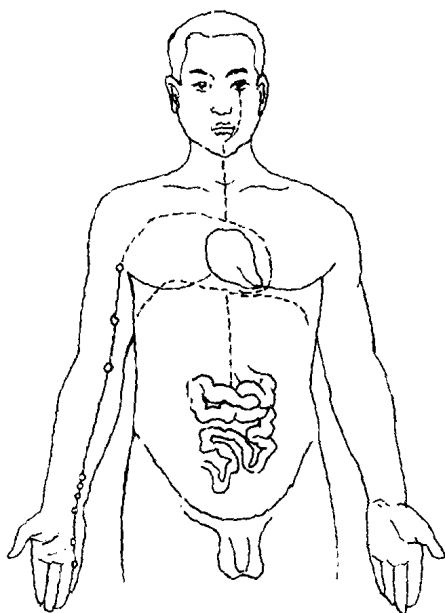


图 1-6 手少阴心经
分布示意图

鼻、心开窍于舌、而肾又开窍于二阴。从而使眼、耳、鼻、舌、口、肛门、尿道等九窍和五脏之间相互联系。而肝主筋，肾主骨，脾主四肢，肺主皮毛，心主血脉，使筋骨肌肉、皮毛、血脉直接反映出肝、肺、肾、脾、心的功能状态。由此可见，人体经络内联五脏六腑，外通四肢九窍，使人体成为一个相互关联的整体。因此，《灵枢》指出：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通”，“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，

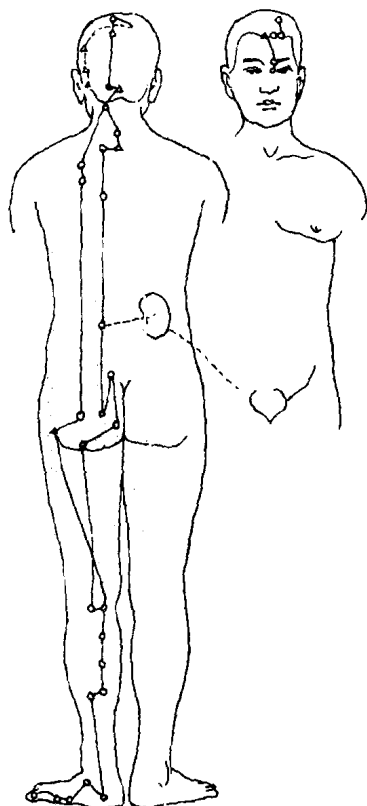
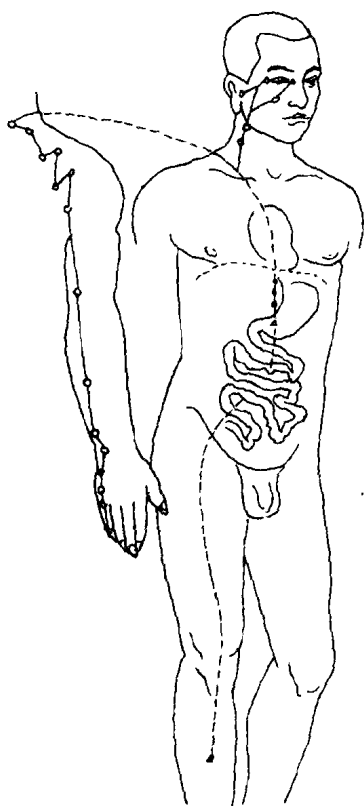


图1-7 手太阳小肠经分布示意图

图1-8 足太阳膀胱经分布示意图

人之所以治，病之所以起，……”。经常进行躯体、四肢肌肉和筋骨的运动，可以促进五脏六腑的生理功能，提高代谢、消化、吸收、排泄、分泌的效果，于健康大有裨益。

2. 气 血

气血是维持人体生命活动的重要物质。它由脏腑产生，运行于经脉之中，而达到身体四梢，既能营养全身各组织器官，又可调节它们的正常生理活动，因此气血对人体健康和生命活动具有十分重要的意义。

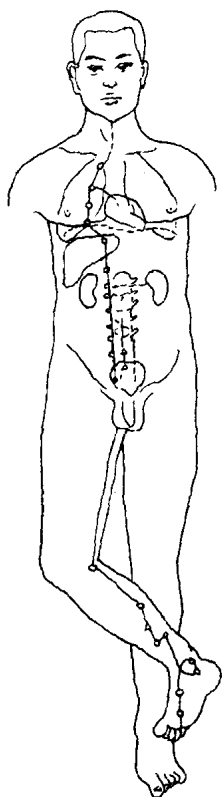


图 1-9 足少阴肾经
分布示意图

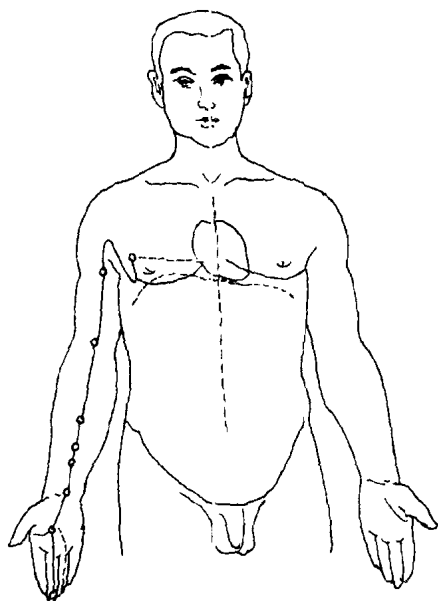


图 1-10 手厥阴心包经
分布示意图

气的含义很广。呼吸中吐故纳新的是气，而人体正常生理机能和抗除病邪的能力，中医也认为是气。前者是人体不可或缺的，后者则是脏腑经络各种机能活动的物质基础。例如：胃有胃气才能消化食物；脾有脾气才能运化吸收；肺有肺气才能进行呼吸；肾有肾气才能生长发育、新陈代谢和生殖繁育等等。因此，人体生命要靠气的正常运行来维持。

血指血液，也指营养全身的物质。它来源于饮食，通过脾、