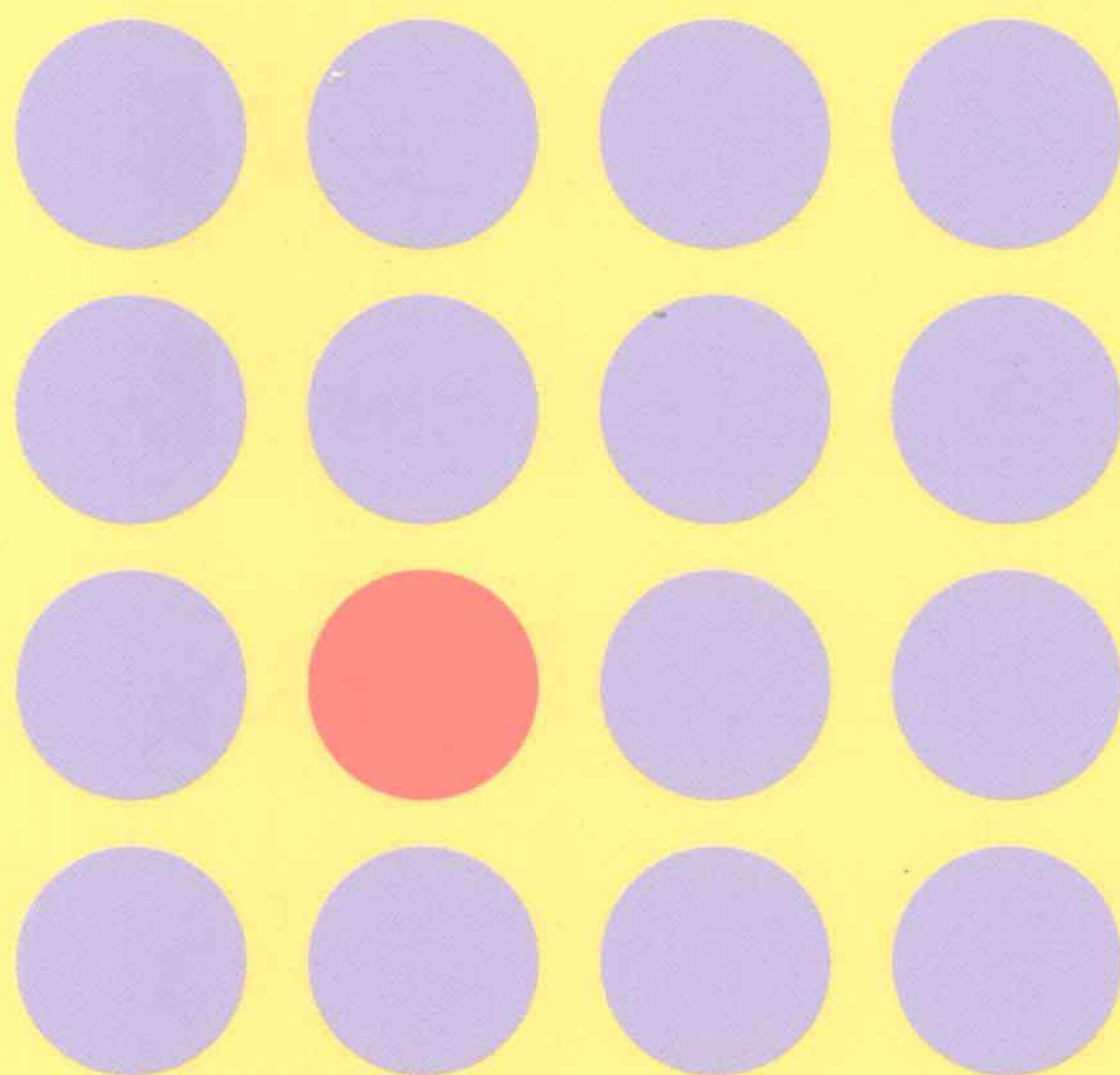


中国体育博士文丛

太极拳健身技理 及其科学基础

姜 娟 著

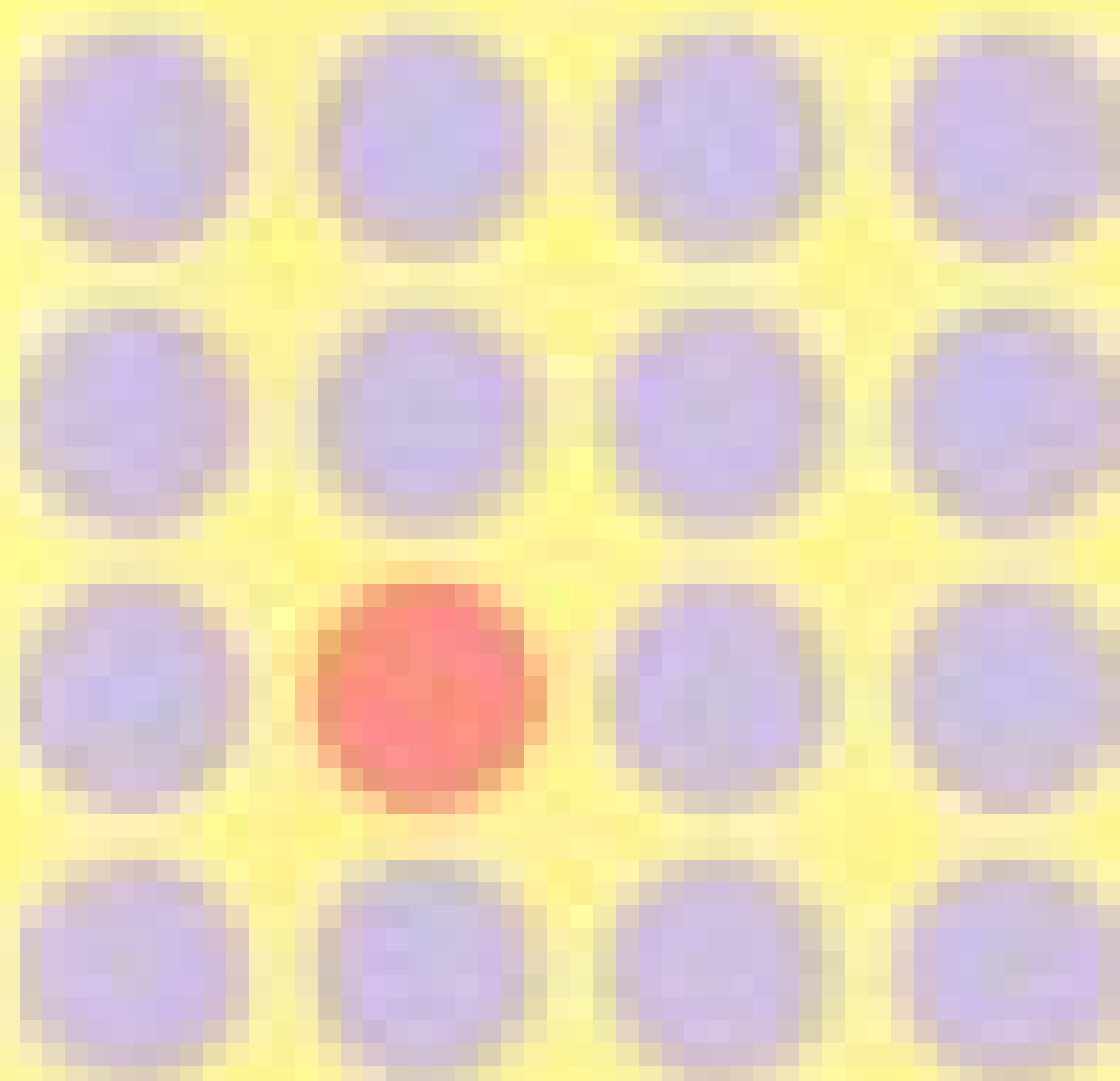


北京体育大学出版社

中国科学院植物研究所

人体生理学原理 及其科学基础

——



中国科学院植物研究所

中国体育博士文丛

太极拳健身技理及其科学基础

姜 娟 著

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 李 飞
责任校对 张 洋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳健身技理及其科学基础/姜娟著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0142 - 9

I. 太… II. 姜… III. 太极拳 - 研究
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 033723 号

太极拳健身技理及其科学基础 姜 娟 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 11.5
插 页 8

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 33.00 元
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

姜娟 女，汉族，黑龙江人。1995年毕业于沈阳体育学院体育教育系，1997年考入沈阳体育学院研究生部攻读硕士学位，师从关铁云教授，2000年获得教育学硕士学位，2001年考入上海体育学院攻读博士学位，师从郭志禹教授，2004年6月获得教育学博士学位。近年来，主持省部级科研课题3项，参与省部级科研课题6项；在体育类核心及普通期刊上发表论文20余篇。

现在沈阳体育学院武术系武术套路教研室从事教学工作，副教授，硕士生导师，主要从事太极拳文化及民族民间体育文化方面的研究。主要兼职有沈阳体育学院体育社会科学研究中心主任副主任、辽宁省武术协会科研委员会副主任。

中国太极拳健康文化系统的研究

(代序)

郭志禹

在姜娟博士的学位论文《太极拳健身技理及其科学基础》即将付梓发表之际，她邀我写个序，我当然很高兴应允了。姜娟是我第一次带教的博士生中的一位，当时太极拳和竞技武术是我研究领域的两翼，太极拳文化始终是我关注的课题，而太极拳的健身技理又是太极拳文化的重要内容，于是探索这些技理的科学性的任务就这样落在了姜娟的肩上，成为她进行研究的切入点。回想我指导她进行研究的过程，特别值得一提的是，那年“非典”肆虐，姜娟不顾安危深入到太极拳的故乡河南陈家沟调查，又北上进京，她的这种勇敢精神和践行实地考察的科学态度一直留在我的记忆之中，我曾在她的毕业评语中非常赞赏她的这种精神。今天也想借此机会深切感谢当年给予她大力支持和帮助的人们。

太极拳是中国的一个伟大拳种，它的广泛普及推广是得益于党和国家的高度重视和关怀，同时也是与广大太极拳习练者、武术工作者、科研人员和专家学者对太极拳的长期探索研究，将其丰硕成果广泛宣传密切相关。姜娟在完成学位论文过程中，参阅了 300 多篇文献资料，引用了 80 多个图表，其中的众多数据有力地证明了太极拳健身技理的科学价值，从中可以了解到太极拳的学术积淀是极为丰富深厚的。从论文中还透露出她竭力建立一个太极拳健身技理系统的努力，而建立这个系统的目的正是为了今后进行进一步有针对性的科学实证研究提供依据。

作为“序”，我考虑再三觉得最能反映我的指导思路的是《中国太极拳健康文化系统的研究》，此文是在姜娟的论文完成后，我对指导过

程加以总结形成的，用它代序符合我的愿望，愿他和姜娟的论文一起服务于社会，故全文辑录于此，是为序。

本文研究的是太极拳的“健康文化”。我们认为太极拳运动的“健康”包含了“健身”、“健心”、“养生”三个层次。因此，我们对课题的把握：一是抓住“健康”，二是紧扣“文化”，三是建立“系统”。目前没有人以“健康文化”为研究的切入点，也没有人建立“太极拳健康文化系统”。我们的研究是奠基性的，它不仅可供有条件进行相当规模的科学测试作参考，而且它将同时给 21 世纪的太极拳运动带来有序的理性思考及对这份民族健康文化更全面的把握。这就是整理、提炼这份文化遗产的必要性和时代价值。

一、研究方法

本文采用的主要研究方法有，根据事实材料按照逻辑规则由概念到判断、推理的逻辑法；包含内容分析法和二次分析法的文献研究法；分类法和访谈调查法；解决系统问题的思想方法和描述、设计、优化系统的系统方法。

二、概念界定

本文研究的具体内容是太极拳的“健康文化”。“健康”是指具有“生理、心理、社会、道德、生殖”外延的五维健康。我们认为，这五维健康可以包含在太极拳的“健康文化”中。太极拳有利于“健康”是因为太极拳是运动的，是以“动态”促进“健康”，而不是以“静态”的方式获得“健康”。这种“运动”有其特殊的运动规律，即动中求静、柔和缓慢、连绵不断；但它又有不同的适应层次，即“运动健身”、“运动健心”和“运动养生”。在“运动健身”中可以包括青少年、中年人群的生理健康和生殖健康。在“运动健心”中可以包括所有人群的心理健康、社会适应良好和道德健康。在“运动养生”中可以包括老、弱、病患人群的生理健康和生殖健康。太极拳中蕴含的丰富

理论和学说就是构成其“健康文化”的本体内容。也就是说，这种“文化”既包括太极拳本身固有的理论与实践，也包括古典的中国医学文化和养生习俗等相关内容，它既是传统的载体又兼融现代科学测试的成果。

我们研究的目的是构建太极拳健康文化“系统”，使其丰实的健康成果有条理地完整地展示出来。我国学者公认：系统是由若干相互联系、相互作用的要素所构成的具有特定功能的有机整体。因此，“太极拳健康文化系统”应定义为：“由相互联系、相互作用的太极拳运动健身、运动健心和运动养生三个部分组成的具备了有益于人的身心健康功能的文化体系。”

三、研究思路诠释

（一）运动促进健康

太极拳是一项“动中求静”的运动，它不同于中国古老的坐忘、心斋、心养、面壁等几千年来以“静”追求健康的方式。它的运动方式独树一帜，即不同于单式用意、运气、活动肢体的导引术，也不同于疏通经络调和气血，一个一个动作分开来做的按摩术。太极拳既具有用意、运气、活动四肢等传统导引术的优点，又具有势势相承、绵绵不断、贯通一气的特点。这一特殊的特点有利于人的精神和气息较长时间集中在自身体内按套路规律运行，这是单个动作所不具备的。

（二）青少年、中年人群适宜运动健身

青少年活泼好动，中年人年富力强，大都不喜欢静态枯燥的项目，太极拳是几十个不同动作组成的运动，不会枯燥乏味。它讲究攻防方法，流派较多。刚柔相济、快慢相间的陈式套路就很适合上述人群活动。陈式太极拳在河南开展很普及，河南焦作地区的教育界规定将陈式

太极拳作为中小学校的必修课程，而且太极拳的教学、练习可以针对对象的实际情况选择高、中、低姿势，对青少年、中年人群采用较低的姿势活动，可以增加运动量和刺激强度，促进这部分人群的健康发育或保持健康的身体状况。因此，太极拳是适合活泼好动的青少年和年富力强的中年人锻炼的。在太极拳健康文化的指导层次上，我们将其归为“运动健身”，就如“健身操”与“养生术”是有区别的，“健身”更贴近青少年、中年人。

（三）老、弱、病患人群适宜运动养生

太极拳又是一种特殊的运动养生术，长期作为老、弱、病患者群体增强体质、防治疾病、延年益寿的运动养生处方。人的生命规律到了老、弱、病患者时表现出再也经不起运动负荷大的强刺激，而动中求静，柔和自然，以意导动，气息绵延，缓慢匀使的太极拳运动方式才是他们生理上和心理上可以接受的。无数事实已经证明，太极拳适合老、弱、病患者群体进行运动养生，在“慢中求功”中恢复和养护自身的健康。所以，应将这个层次的太极拳健康文化的具体指导内容归纳为“运动养生”比较切题。以“运动养生”主导老、弱、病患者群体的健康追求是符合社会需要的。

（四）运动健心适宜于所有太极拳运动人群

任何参加太极拳锻炼的运动人群都处在社会大环境之中，与社会融洽，与人相处和谐，必然要讲究道德修养和健康心态，这是古今文明都是这么要求的，这种价值取向已深深地熔铸在我们民族的血脉中，对孩童如此，对长者亦是如此。这是联系运动健身和运动养生的一个核心环节，没有它，运动健身和运动养生就没有了灵魂，这个环节就叫作“运动健心”。

(五) 构成太极拳健康文化系统有三个子系统

综上思路，我们研究的太极拳健康文化系统有三个子系统：运动健身子系统、运动健心子系统、运动养生子系统。运动健心子系统置于中间是它与其他两个子系统都有联系，是共性较多的部分，也说明它的核心地位。而按人的生长衰亡过程是需要先健身而后进入养生的，所以运动健身子系统和运动养生子系统的排列有其逻辑顺序。

上述子系统内的结构由各要素组成，这些要素的有机组合决定了该子系统的性质。因此，要素是决定子系统功能的基本成分。原则上，一个系统可以分成若干个子系统，而子系统之中还可以包含有子系统。

根据系统科学的观点，各子系统均有若干要素组成，每一个要素又有具体的内容来支撑。由此人们将可见到这样的结果——太极拳健康文化系统是有深厚基础的，这些基础就是我们按研究思路提取的精华。

四、研究结果与分析

(一) 运动健身子系统

1. 构成要素结构

松、正、动、连、合 5 个字是我们在太极拳技理要素中提取的与指导青少年、中年人群健身关系密切的 5 要素。

2. 结构功能

系统论认为，结构和功能统一于系统之中。结构是系统中诸要素联系的方式。功能则是系统与外部联系中显现的特性。运动健身子系统诸要素的组合是：第一要做到“松”；在“全身放松”的基础上，第二要做到“正”；在身体中正安舒、姿势端正的情况下，第三要“动”；第

四要一动无有不动，而且是势势相承的连贯运动；第五要做到肩与肩合，肘与肘合，手与手合，腿与腿合，膝与膝合，上下合住，合其四肢，合之以势，并合之以神，逐步做到内外合一，开合自然。这个空间排序体现了太极拳这一特殊运动的健身步骤和健身功能。青少年、中年人群只要做到这5个技理要素中的要求，就能达到健身的目的。

3. 要素、技理与文化举隅（表1）

表1 松、正、动、连、合5个健身技理要素与
传统文化举隅及有关启示

要素	太极拳技理	传统文化举隅	有关启示
松	吴鉴泉《吴氏太极拳》：“务使全身松开。”	郑瑄《昨非庵日·颐真》：“大小分易足，心宽体长舒。”	袁黄《袁了先生静坐要诀·修证篇》：“纵任其体，散诞四肢。”
正	《太极拳全书·陈鑫太极拳论分类语录》：“身桩端正。” 武禹襄《太极拳解》：“立身须中正不偏。”	《管子·心术》：“凡民之生也，必以正乎。”“形（心）不正者，德不来。”“正形（心）饰德，毕得冀然自来。”	《庄子·庚桑楚》：“正则静。” 《卫生要术》：“立身期正直，环拱手当胸。”
动	李亦畬《走架打手行功要言》：“动则俱动，”“视静犹动。” 武禹襄《太极拳解》：“一动无有不动。”	《吕氏春秋·尽数篇》：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。”	《三国志·华佗传》：“是以古之仙者，为导此之事，熊颈鸱顾，引腰体，动诸关节，以求难老。”
连	杨澄甫《太极拳说十要》：“相连不断。”	《朱子语类》卷九四：“动静无端，阴阳无始。”	袁黄《静坐要诀·豫行》：“行住坐卧，绵绵密密，无丝毫间断。”

要素	太极拳技理	传统文化举隅	有关启示
合	《太极拳全书·陈鑫太极拳论分类语录》：“肩与肩合，肘与肘合，手与手合，大腿根与大腿根合，膝与膝合，足与足合。”	《中庸》：“致中和，”“合内外之道也”。	《春秋繁露》：“能以中和养其身者，其寿极命。”“中”的字义有“适宜、合适、合乎一定标准”的意思。

(二) 运动健心子系统

1. 构成要素结构

寡、守、恬、愉、善 5 个字是我们在我国传统养生文化和太极拳技理要素中提取的与指导青少年、中年人群，老、弱、病患者群体调心养性，达到心理健康、精神卫生、人际和谐、与社会融洽，由此形成良好的内外环境，增强体质，防治疾病，延年益寿关系密切的 5 要素。

2. 结构与功能

健心子系统诸要素的结构组合是：第一要做到“寡”，即清心寡欲；在这个基础上，第二要做到“守”，内守，去除杂念，抱元守一，心无旁骛；第三是“恬”，要做到宁静淡泊，即外无贪而内清静，心胸坦荡；第四是“愉”，通过知足常乐、随遇而乐、自得其乐，达到平安悦乐，胸怀欢畅；第五是“善”，追求人性善良、与人为善、善气迎人、积善成德、以仁德的境界和品行获得人际和谐，与社会融洽从而增进健康或长寿。这种空间排序体现了太极拳这一特殊运动所讲究的健身与养生中不可或缺的一个核心环节，即太极拳的健心功能。无论青少年、中年，还是老、弱、病患者群体，只要按照这 5 个要素中的要求去持之以恒地实践，就能使自己生命中某一阶段的健康受益。

3. 要素、技理与文化举隅（表2）

表2 寡、守、恬、愉、善5个健心技理要素与传统文化举隅及有关启示

要素	太极拳技理	传统文化举隅	有关启示
寡	顾留馨《太极拳术·陈鑫太极拳论分类摘录》：“必清心寡欲。”	《内经》：“志闲而少欲，心安而不惧。”	董仲舒《春秋繁露》：“外无贪而内清静。”
守	李亦畬《走架打手行工要言》：“神不外散。”	《素问·上古天真论》：“精神内守，病从安来。”	葛洪《长寿精要》：“子欲长生，守一当明。”
恬	武禹襄《打手要言》：“外示安逸。”	《素问·上古天真论》：“以恬愉为务。”	曹慈山《老老恒言·燕居》：“动而不妄动，亦静也。”
愉	武禹襄《打手要言》：“神宜舒；精神能提得起。”	白居易《白香山诗集·永崇里观居》：“寡欲虽少病，乐天心不忧。”	《丁福保训》：“胸怀欢畅，则长寿可期；口资笑乐，而益身体也。”
善	武禹襄《打手要言》：“舍己从人，”“须要从人，不要由己。”顾留馨《太极拳术·陈鑫太极拳论分类摘录》：“不失大中至正之道。”	《中庸》：“大德必得其寿。” 《论语·雍也》：“仁者寿。”	《申鉴·俗嫌》：“仁者内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人，处正居中，形神以和，故咎征不至，而休嘉集之，寿术也。”

4. “寡欲”对“健身”和“养生”的影响

- (1) 中国传统文化的《道德经》中老子就有“少私寡欲”之说，孔子的《论语》则指出“少之时，血气未定，戒之在色”，直到朱子也认为“寡欲”可以延年，而高濂的十六字将老少都说到了：“少不贪欢，老能知戒；避色如仇，对欲知禁。”
- (2) 中国传统文化对七情六欲也有传统劝言：戒钱财之欲，戒名利之欲，戒打斗好胜之欲，这对个人道德修养、社会伦理和人际处世等都是十分重要的，另外还有戒女色之贪欲。戒色欲与现代倡导的“五维健康”中的“生殖健康”关系密切。明代医学家万全将“寡欲”置

于养生四要中的首要，定义为：“夫寡欲者，谓忍其性也。”

(3) 古人早就指出：“少之时，气方盛而易溢，当此血气盛加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也。”元人李鹏飞的医论中有《欲不可早》、《欲不可纵》、《欲有所忌》等8篇之多，也是对“少之时”人群有益于“健身”的金玉良言。

(4) 祖国医学对位于人体腰部的肾脏尤为重视，散见于中医理论之中：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”“夫精者，身之本也。”……中医学者总结出肾精的主要生理功能是促进机体的生长、发育和生殖，以及调节人体的代谢和生理功能活动。中医学还指出“色欲过度则伤肾”，肾气充实则体健，反之则羸弱。可见提倡“寡欲”以节制色欲，以保元气，无论是对青少年、中年人健身中的“生殖健康”，还是对老、弱、病患人群养生中的“生殖健康”都具有实践意义和实际影响。

(5) 太极拳强调的“必清心寡欲”是继承中国传统文化的哲理、医理、养生学说之精粹，是连接运动健身和运动养生的运动健心中的首位真谛要素。由上所述，可见一个“寡”字蕴含的中国健康文化是如此之丰富。太极拳技理要求“主宰于腰”、“刻刻留心在腰间”，陈鑫说得更明白：“肾为性命之原，必清心寡欲，培其根本之地，无使伤损，根本固而后枝叶荣，万事可作，斯为至要。”因此我们提取的“寡”，与“肾”，与“生殖健康”是有严密逻辑路径的。

(三) 运动养生子系统

1. 构成要素结构

静、柔、意、气、缓5个字是我们在太极拳技理要素中提取的与指导老、弱、病患者群体增强体质，防治疾病，延年益寿关系密切的5要素。

2. 结构功能

运动养生子系统诸要素的结构组合是：第一要做到“静”；在心静、动中求静的基础上，第二要做到“柔”；第三在身体、动作柔和柔顺的情况下用“意”，以意导动，以意运气，以意蓄神；第四是“气”，

讲究呼吸自然，气宜直养，气遍身躯，气归丹田，任督运气，气机不停；第五是“缓”，缓以用意，调息绵绵，走架要慢，迈步运劲，徐徐而行。这种空间排序体现了太极拳这一特殊运动的养生步骤和延年益寿之功能。老、弱、病患者群体只要按照这5个技理要素中的要求去持之以恒地实践，就能获得养生的效果。

3. 要素、技理与文化举隅（见表3）

表3 静、柔、意、气、缓5个养生技理要素
与传统文化举隅及有关启示

要素	太极拳技理	传统文化举隅	有关启示
静	李亦畬《五字诀》：“一曰心静，心不静则不专，一举手前后左右全无定向，故要心静。”	《管子·内业篇》：“心能执静，道将自定。” 《庄子·在宥篇》：“抱神以静，形将自正”。	《论语》：“知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。” 《养性延命录》：“静者寿，躁者夭。”
柔	陈鑫：“气屯于内而外现轻和，柔势也。”	《经典释义》：“引体令柔。” 《老子》：“守柔曰强。”	《老子》十章：“专气致柔，能婴儿乎？”形体毫无僵化，像婴儿一样虽柔弱而充满生命活力，与形将就木的老朽成为对比。
意	陈鑫：“每打一势，轻轻运行，默默停止，惟以意思运行。”	《易筋经》：“人身之中，精神血气不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。”	古今医家思维方式：别脉识病，“医者意也。”
气	王宗岳《太极拳论》：“虚领顶劲，气沉丹田。”	《老子》：“虚其心，实其腹。”	《新语》：“调气养性，仁者寿长。”
缓	李亦畬《走架打手行工要言》：“走架所以要慢不要快。”	《老子河上公章句》解释：“用气常宽舒，不当急疾勤劳也。”	宋人蒲虔贯的小劳术强调：“频行不已，然宜稍缓。”

五、太极拳健康文化系统结构图（图1、2）

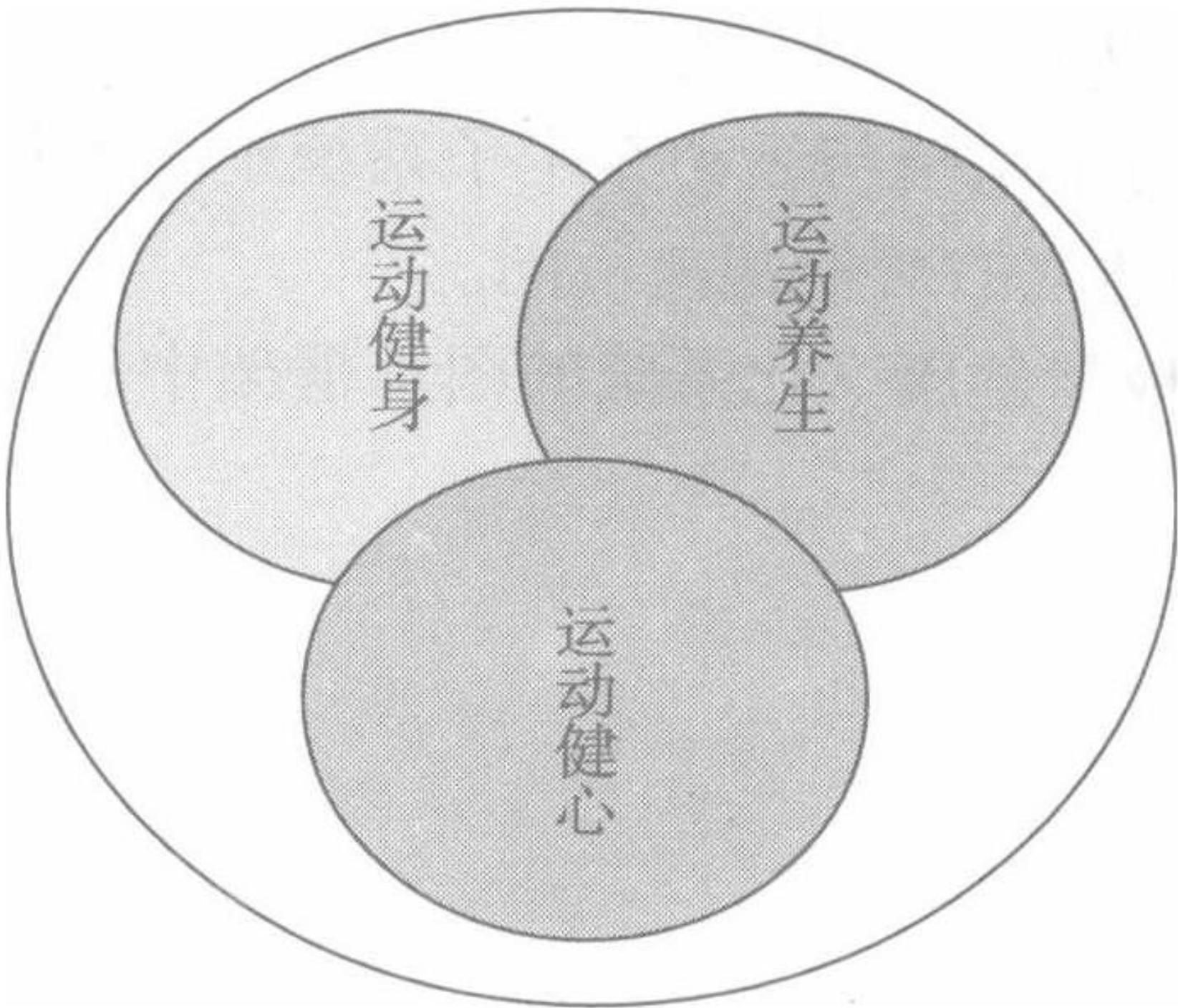


图1 太极拳健康文化系统中的各子系统

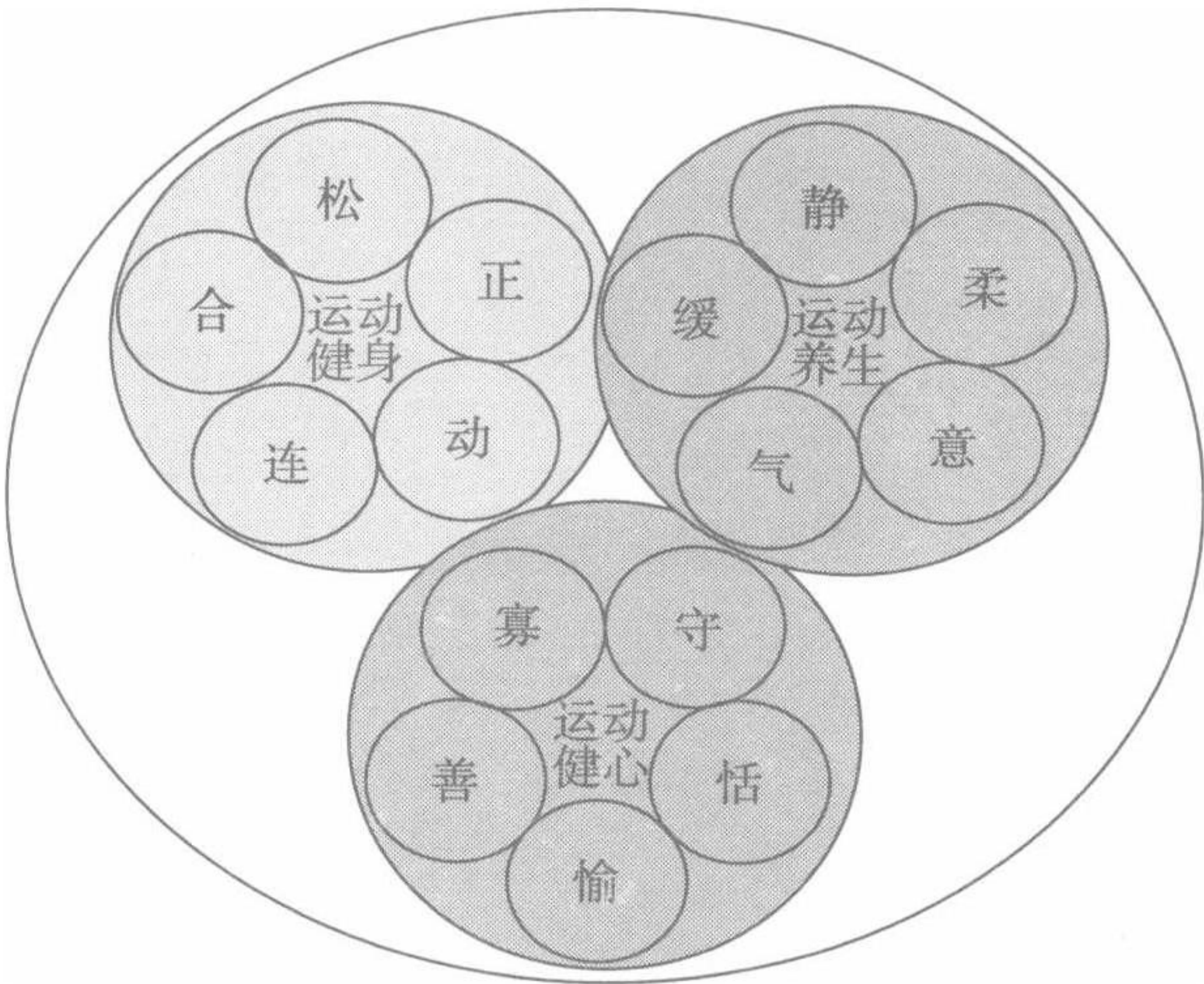


图2 太极拳健康文化系统中各子系统包含的要素

六、结 论

（一）中国太极拳健康文化系统包括运动健身、运动健心、运动养

生 3 个子系统。

（二）运动健身子系统主要适合青少年、中年人群，运动养生子系统主要适合老、弱、病患者人群，运动健心子系统连接其他两个子系统，适合运动健身也适合运动养生。

（三）运动健身子系统与运动养生子系统不是截然割裂的，他们之间互有联系，只是适宜的对象侧重不同。

（四）中国太极拳健康文化系统的图示框架中具有丰富的健康文化内涵。

戊子年早春于上海