



术养生丛书

武术运动养生法

尚济 刘光陆 / 著

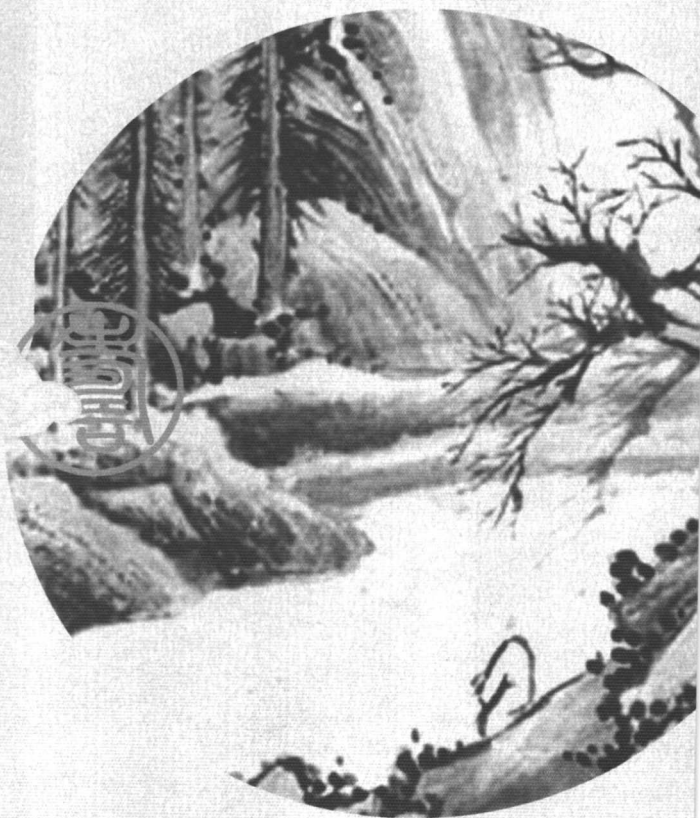




术养生丛书

武术运动养生法

尚济 刘光陆 / 著



图书在版编目(CIP)数据

武术运动养生法 / 尚济, 刘光陆著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006. 10

(武术养生丛书. 第1辑)

ISBN 7-5377-2648-5

I. 武... II. 尚... III. ①武术—基本知识—中国
②养生(中医)—基本知识 IV. ①G852 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)

第 036600 号

武术运动养生法(配盘)

著 者 尚 济 刘光陆
出版者 山西科学技术出版社
地 址 太原建设南路 21 号
邮 编 030012
经 销 各地新华书店
印 刷 太原兴晋科技印刷厂
版 次 2006 年 11 月第 1 版
印 次 2006 年 11 月太原第 1 次印刷
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 9.5
字 数 165 千字
书 号 ISBN 7-5377-2648-5/Z·566
定 价 26.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



尚济，原西安公路交通大学力学系教授，早年毕业于清华大学，幼承家学，知识渊博，对文理各科，皆有所研究。

先生自幼酷爱武术，13岁开始学拳，从师多人，通晓多种拳法及长短兵器，尤喜形意拳，为河北形意名家郭云深先生的第四代传人。先生刻苦练习数十年如一日，内、外功俱臻佳境。其拳法系以形意拳为纲，并采纳诸家拳法的优点，熔于一炉，有独特的风格，在武学方面独树一帜。

先生数十年来，将全部业余时间都进行了武术研究，极少参加社会活动。1984年，在武术界朋友的邀请和敦促下，才出任了“西安形意、八卦、散手研究会”会长，接受了国内外武术团体和武术爱好者的多次访问、交流，并多次组队代表陕西参加全国各种武术比赛；1987年受聘为“中国武术学会”委员，先后参加过多次全国性武术研讨会，发表了许多篇有关形意拳的论文。

先生从未设场授徒，然而国内外闻名来访及登门拜师求教者，络绎不绝。目前，先生的形意拳已传到了英、美、德、意、日以及加拿大、西班牙、刚果等许多国家。

先生今已年过八旬，犹能耳聪目明，精神健旺，与朋友谈文论武，终日不倦；天天到体育馆练拳，风雨无阻。人或问曰：“先生以耄耋之年，理应闭门而坐，安享清福，何苦如此奔波挣扎，所为何来？”先生只淡然一笑曰：“天行健，君子以自强不息。”

感谢您对我们工作的支持

- 如有珍贵的古旧拳谱、拳经、拳书；
- 如有传统的武术经典之作；
- 如有宝贵的信息和线索；
- 如有任何问题和建议；
- ……

欢迎您与我们联系！

通讯地址

山西科学技术出版社
太原市建设南路21号

邮 编 030012

联系人 王跃平

电 话 0351-4922107(编辑部)

0351-4922121(发行部)

电子信箱 sxjwk@163.com

传 真 0351-4922121

序

余生于太行之麓，磁溪之滨，好武之乡也。余亦酷爱武术，自幼习之。及长，借游学之便，广交武林朋友，拜访武术名家，涉猎诸家拳术，研究诸家拳理，寝馈斯道，六十余年。深知武术之道，必以强身健体为先。中华武术虽拳种繁多，形式各异，然挾其精微，莫不以健身养生为根本。岳武穆《九要论》中，详述五行拳对人体五脏的锻炼和培补；王宗岳《太极拳论》重点指出：“欲天下豪杰延年养生，不徒作技艺之末也。”少林武术亦有易筋、易骨、洗髓等健身的方法。即使是年轻力壮，专攻技击之术的武士，亦必先练就坚强的体质，其技艺方能达上乘之选。

余与刘光陆大夫合作，研究武术运动健身养生之法，孜孜不倦，每有所得，辄先验之于自身，而后施之于人，三十年来，收效明显。余因重视武术健身养生之道，是故年虽八十有

五，犹能耳聪目明，脑力甚健，内脏功能正常，每日教授武术，尚可与门人弟子辈，小试身手。刘光陆大夫亦以七十八岁高龄，身心健康，耳目聪明，精力充沛，动作敏捷，健步如飞，胜于常人，此皆得之于武术养生之裨益也。

欣逢盛世，国泰民安，群众要求以武术运动健身养生者，日益众多。余亦每思以有生之年，将毕生研究的“武术运动养生法”公之于众，供有志于斯道者参考，冀其能有益人民之健康。然又恐己之所学有限，一家之言，一己之见，落落秋萤之火，不免貽笑于武学大家，是故每欲执笔，辄又终止。

今有山西科技出版社王跃平同志来电，邀余编写有关武术运动健身养生方面的文章，并言将与各派武术前辈共商此事，请大家各献所能，集腋成裘，于国于民，皆有裨益。余商之于刘光陆大夫，其深表同意，并说：“武医结合自古有之，余行医数十年，每遇难疾、顽疾医治不见显效者，辄辅之以武术运动治疗，均可获得满意的效果，临床病例甚多，不胜枚举。今尔若能撰写此书，必将有益于人民健康，意义重大，此亦是‘老有所为，发挥余热之一端也’。”于是余意乃决，遂与刘光陆大夫合编此书”。

书中第一、二、三章及第四章中的“盘

根”、“少林旋转关节法”、“通背二十四式”
“象形健身十法”是余执笔，其他章节均为刘光
陆大夫撰写。再者，蒙同门诸友好、弟子、苗
中秋、朱宏伟、缪锦峰、姚伯斌等，协助摄影、
录像，此书乃得早日问世，在此一并表示衷心
感谢。

尚 济

目 录

第一章 概 述

- 第一节 武术之起源与发展 1
- 第二节 现代武术的价值 2

第二章 与武术养生有关的中国 传统医学基础理论知识

- 第一节 阴阳学说 5
- 第二节 五行学说 7
- 第三节 经络学说 8
- 第四节 精、气、神 10

第三章 武术运动健身养生的 生理与生物学机制

- 第一节 两种不同类型的武术运动 13
- 第二节 柔和匀缓型运动强身健体
养生的生理学依据 15

第四章 武术运动养生法集粹

- 第一节 呼吸法 21

第二节	拔筋法	29
第三节	站桩法	37
第四节	盘 根	45
第五节	八段锦	53
第六节	易筋经	59
第七节	形意内功	63
第八节	少林旋转关节法	68
第九节	通背健身二十四式	78
第十节	杨式太极拳单式练法	92
第十一节	古太极拳单式健身练法	102
第十二节	五行培补五脏法	118
第十三节	象形健身十法	128

第1章

概 述

第一节 武术之起源与发展

中华武术，源远流长。它是广大人民群众在生存竞争中，积累的与天斗争、与地斗争、与人斗争的技能经验，总结发展而产生的。究其源头，当可追溯到数万年以前。当时的自然条件是人少而禽兽多，生产资料又异常缺乏，人们为了生存，不得不进行狩猎活动，从而便学会了使用木棒、石头以击打野兽的方法。尽管这些方法多是出于人类本能的、自发的、随意性的动作，但却是武术攻防技能的萌芽。当时地理条件十分恶劣，沼泽遍地，灌木丛生，阴多滞厌而甚积，水道壅塞，不行其原，民气郁闷而滞著，筋骨瑟缩不达，故人民作舞以宣导之。这便是人民通过自身锻炼而达到祛病、健身、延年养生的方法之一，也就是武术养生健身的开端。人们在斗争胜利后的庆祝活动中，在祭天、祭地、祭祖先的活动中，也有一些持器械的舞蹈如“云门舞”，“咸池舞”，“大夏舞”……这些与攻防动作相结合的舞蹈，我们统称为“武舞”，可视为是以后武术套路的雏形。

在中华民族发展的历史长河中，经过了旧石器时代、新石器时代、奴隶时代而逐渐进入封建社会，伴随着社会政治、经济的重大变革，人们的生活条件和需要也日益改变，武术也开始向庞杂化的方向发展了。尤其是在各王朝间的文化交融中，格斗、养生、文艺三者的结合愈来愈紧密，武

术中以运动健身的养生思想，更为人所重视，武术内功养生的方法也越来越多。从而产生了“保健武术”、“健身功法”和“伤科治疗”等武艺结合的健身疗疾方法。在武术与中国传统艺术的互相渗透中，促使武术和艺术都有所发展，舞蹈和戏剧中引入了大量的武术动作，如武生的“起霸”，“趟马”，“鱼跃”，“大吊毛”……青衣的“走步”，“跑园场”，“舞剑”以及诸多对打，多取自武术动作；而武术的套路中也穿插了许多戏剧动作和杂技技术。如武术表演中的“飞刀”，“弹弓”，“射箭”以及杂技中的“钻刀圈”，“走绳索”……既是杂技，也是武术。

中华武术的发展，到明、清两朝，达到了鼎盛时期，自鸦片战争（1840年）以后，随着火器的兴起，冷兵器逐渐消亡，武术的格斗作用和军事价值，也随之消退。尤其是1900年以后，武术渐渐转化成为强身自卫、祛病养生和艺术表演的体育项目了。

中华人民共和国成立后，国家体委大力推动武术和其他少数民族体育运动的发展，将武术列为体育院系的正式课程。自1989年开始，在体育院校单独设立武术专业，把武术理论基础、中国武术史、内功养生学、伤科与按摩……列为主干课程，设立硕士学位。这些措施，对武术的发展具有重要推动作用。随着我国对外开放政策的实施，武术正逐步走向世界，世界各国纷纷成立武术组织，各国来中国学习中国武术和武术内功养生者络绎不绝，武术和内功养生越来越受到世界各国人民的重视和欢迎。我们相信，今后武术内功养生事业必将蓬勃发展，它将为广大人民的健康作出更大的贡献。

第二节 现代武术的价值

现代武术虽然已经转变成为一种体育运动项目，但它绝不等同于一般活动肢体、锻炼筋骨以增进健康的体育运动。它是集体、用、艺三位一体的体育运动，它具有防病治病、防身自卫、擒拿格斗、艺术表演、陶冶性情……多方面的功能，因而它的社会价值也是多方面的。现在分述如下：

一、武术的延年、养生、健身和医疗作用

武术运动分内功和外功两部分。通过内功锻炼，可以增强内脏功能，

使各脏器间的生理活动更加协调一致。通过武术内功中特殊方法的锻炼——对“神”（即意识活动）的锻炼，增加了意识与形体（指内脏、肢体等有形的物质）间的信息量，扩大了信息通道，从而增强了意识对形体的支配能力，使人体能更好地保持生命活动的“自稳态”，这是武术养生的重要方面。通过外功锻炼，可以从四个方面提高人的体能，增强人体素质：

1. 通过桩功、跳跃翻滚、特殊步法训练，可以增强力量素质。
2. 通过呼吸训练和对心脏的锻炼，改善心肺功能，可以增加耐力素质。

3. 通过涮腰、抻筋、放松、伸展、转环以及各种腿功，可以大大提高人体的柔韧素质。

4. 通过内功中对大脑神经系统的训练和外功中肢体运动的快速、协调、准确性训练以及闪展腾挪、进退转换等动作的训练，可以提高人体灵活性和快速反应素质。

综上所述，通过武术锻炼，内而增强了脏腑功能，外而提高了各项体能，这才算是全面增进了人体健康，达到了养生的目的。

此外“武术医疗”也是中医学科中不容忽视的一部分。历史记载中，有许多武术名家均为善医者，有许多骨伤科名医均善武技。以现代而论，中国中医研究院刘寿山主任，曾以武技手法为贺龙元帅治腰；福建骨科名医林如高曾以武技手法为罗瑞卿大将治腿。其他如上海武术名家王子平，成都形意拳家郑怀贤，北京少林堂武术家叶针钵，重庆八卦名家吕紫剑，都是以骨伤科为业。近半个多世纪以来，武术医疗已逐渐流传海外，为西方医学家所重视。今后“武医”一道，必将有长足发展。

二、武术的攻防格斗作用

攻防格斗技术，无论是长矛大刀或是短兵相接，在历史上军旅生活之中，都曾经是战场拼杀及少数人之间格斗的主要手段，也是过去练武术的主要目的。随着火器的出现，冷兵器时代已宣告结束，武术的技击功能也随之减弱。然而在现实社会中，格斗技术作为实战中的辅助手段，仍有一定的价值。如军队中的徒手捕俘，侦察兵“捉舌头”，武警在破案中运用的擒拿手段，都需要一定的格斗武技。即以个人而言，单身行走、走夜路等情况下，如遇不法分子绑架、抢劫，也需要以武术格斗技法作为防身自卫的手段。

三、武术的文化艺术价值

首先武术套路的演练，可作为一种艺术表演供人们欣赏，以丰富人民的文化生活。如民间在节日庆祝活动中，往往在演杂技时，穿插一些“五虎棍”、“对花枪”、“徒手搏击”等，深受广大群众欢迎。其次练习武术还可以陶冶人的性情。在武术锻炼中，尤其是练动作匀慢的内家拳时，要求“心与意合，意与气合，气与力合”，呼吸出入与内气的升降、伸缩、鼓荡、开合高度协调，把自己的思想意志完全纳入武术运动之中，精神专一，内外一致，外形的一举一动，都成为自己内在情感的表现。如此久而久之，对练拳者而言，既陶冶了个人性情，也磨炼了个人意志，使个人精神、情操都达到了更高一层的境界。这对人的健康长寿，无疑也是大有裨益的。

第2章

与武术养生有关的 中国传统医学基础理论知识

中国武术之所以深为广大人民群众所喜爱，并享誉海内外，盖因其具有多方面的健身、养生价值及技击特色。而这些特色之由来，又都源于武术与中国传统医学的结合。武术运动在其漫长的发展过程中，不断接受中医理论的指导，进而创造出了独特的中国养生练功疗法、功夫按摩等特殊功夫技术，这些功技反过来又丰富了中医疗疾中的辅助治疗和运动医学，形成了武医交叉的局面。所以我们在学习、理解、继承中国武术养生功法之前，先简明地阐述一下有关中国传统医学基础理论知识，使学者能够更深刻地理解各种锻炼方法的科学依据，这是非常必要的。

第一节 阴阳学说

一、阴阳学说的概念及来源

阴和阳，是中国古代哲学中的一对范畴，是人类对自然界相互关联事物的对立统一双方的概括。它是古人自发的朴素唯物辩证法思想。阴和阳代表一件事物的两个方面，阴、阳的矛盾运动则是一切事物运动、变化、产生、灭亡的根本原因。从广义角度来说，阴阳变化是宇宙的总规律；从

狭义上来看，它又是生命结构的模式。阴阳一词，最早见于《周易·系辞传》“一阴一阳之为道。”“道”即指宇宙规律。稍后则见于《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》，原文是“阴阳者天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”在武术中，无论是技击或是养生，经常用阴阳一词来阐述问题。

二、阴阳学说的内容

阴、阳的概念对我们来说并不陌生，在日常生活中常常提到。譬如明暗、长短、大小、高低、冷热，阴电和阳电、男人和女人等，在武术运动中，快慢、刚柔、进退、攻防等，都可概括为阴阳。总之，它是对一些事物矛盾运动的概括，同时又体现出了矛盾双方的不同属性。阴阳学说其基本内容大致可概括为四个方面：

1. 阴阳对立

每一件事物都存在着相互对立的两个方面，阴阳对立就是相互制约，这也叫“矛盾的斗争性”。比如，热属阳，冷属阴；热可以驱寒，凉可以消暑，冷与热是相互制约的，是相互削弱对方的。再如，人体机能兴奋属阳，抑制属阴，二者互相制约，谁也不至于太过，从而保持相互平衡，维持人体正常生理状态。在矛盾斗争中，无论哪一方出现“太过”，都会导致对方的不足，动态平衡将遭到破坏，人体就会出现病变。武术养生法的目的，就是要通过自我锻炼，保持人体各方面的动态平衡，进而保持健康状态。

2. 阴阳互根

所谓互根，是双方为彼此存在的条件，任何一方都不能脱离对方而单独存在，这也叫“矛盾的统一性”。许多矛盾的概念是在对比中建立起来的，没有上就没有下，没有热就没有冷，没有进就没有退，没兴奋也就没有抑制……20℃和10℃比较是热，但它和30℃比较就成为冷了。所以我们在武术养生练功中所谓紧和松、动和静、柔和刚……都是相对的，并无绝对标准。

3. 阴阳消长

事物中相互对立、互为依存的双方，并非静止不动的，而是处于互为消长的运动中。逐渐减弱叫做“消”，逐渐增强叫做“长”。人体生命运动的变化也是这样。在正常情况下，这种阴阳消长是处于相对平衡状态的，这便是人体阴阳协调的正常生理状态。一旦阴阳失调便生疾病。所以“阴阳失调”是人体最基本的病理状态。在武术健身养生锻炼中，也广泛地使

用这些原理来阐述功理，指导功法，使之成为“平秘阴阳”、维护健康、防病治病的有效手段。

4. 阴阳转化

阴阳的消长变化中当一方发展到极点时，便向对方转化。这就是古人所说的“物极必反”。用现代语言来说，阴阳的消长变化相当于事物的“量变”，阴阳转化则相当于“质变”。当然阴阳的转化是需要一定条件的，这条件便是事物转化的“外因”，这也就是矛盾论中所说的“内因是变化的根据，外因是变化的条件”。在病理方面、在武术对抗赛中都存在大量的阴阳转化现象，此处不再一一列举。

阴阳学说虽是人类古老的世界观和方法论，但因其有朴素的唯物论和辩证法，所以至今仍有一定的科学价值。在人类尚未掌握揭示人体生命奥妙更先进的理论与方法之前，它仍不失为一种最佳的研究方法。

第二节 五行学说

五行学说是古人认识自然和解释自然现象的世界观和方法论，也属于古代哲学的范畴。五行之五，最早起源于古代人民对方位的认识，后来引入了物质的概念。首先引入的是水、火、木、金、土五种在现实生活中不可缺少的物质，“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之兴生也；土者，万物之所滋生也，是为人用。”《左传》也说：“天生五材，民并用之，缺一不可。”古人将这五种物质宏观上的用途、性质、运动变化加以概括，再用逻辑思维归纳法，从个别上升到一般，加以抽象推衍，用以说明宇宙间万事万物的运动变化及其相互关系，这便是五行学说。到以后的《黄帝内经》，则系统地把五行的哲学思想与医学经验融于一体，从而将五行学说引入了中医学和养生学中。五行学说的基本内容包括两个方面：

1. 对事物的五行归类

五行学说运用逻辑学上的“类比法”和《控制论》的“同构系统”的概念，将宇宙的万物按其不同的属性归入五行之中，划分为五大系统。例如方位上的东、西、南、北、中；颜色中的青、白、黄、赤、黑；人体五脏的心、肝、脾、肺、肾；五味的酸、甘、辛、咸、苦等。系统中，不同事物之间存在着密切的联系，如：东方属木，其色青，入通于肝；南方属