

太极内功养生法



TaiJiNeiGongYangShengFa

祝大彤 编著

人民体育出版社

太极内功养生法

祝大彤 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极内功养生法/祝大彤编著. -北京:人民体育出版社, 2007 (2007.10重印)

ISBN 978-7-5009-3196-6

I. 太… II. 祝… III. 养生(中医)-基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 068262 号

*

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 4 印张 90 千字
2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1 — 5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3196-6
定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介

祝大彤，1932年生于北京，太极文化学者，中国作家协会会员，中国武术协会会员。

研习传统太极拳四十余年，有《太极揭秘十三篇》《太极内功揭秘》《自然太极拳》等太极拳理论及技术专著问世。多年来，在北京及国内各大中小城市的教学活动中，一直注意搜集整理民间的保健、养生小功法，今编成小册子，介绍给朋友们试练。



前 言

现今人们都关注身体健康，保健、祛病、延寿是我们钟爱生命的头等大事。

不是都在说“健康是财富”吗？虽有钱却没有健康，不会感到幸福，而拥有强健的体魄，人就像一座青山。

保健养生的项目繁多，诸如各种球类运动、跑步、爬楼梯、爬山、游泳、骑车、滑冰、轮滑、打拳、体操、健美操、交谊舞、街头舞、跳绳、散步等等，就连伸懒腰也是很好的保健养生活动。动则受益，练得健康；坚持健身，自然提高生命质量。有人又问，工作忙，经常乘飞机、火车出差，还有人一天都在汽车上度时光，没有时间，没人指导，或者慢性病康复期，行动不便等等，不具备自我锻炼条件怎么办，参加什么项目？建议您打太极拳，太极拳可慢可快，可高可低，是有氧休闲运动项目；或实践太极内外双修意念养生（以下称太极意念养生）。

太极养生，我们称为“太极意念养生”。武派太极拳家李亦畬宗师论太极内功，说：“向不丢不顶中讨消息。此全是用意，不是用劲。”千百年来太极拳代代修炼者在实践中认识到，太极拳不是以力可以完成的拳艺。在修炼过程中不是力行，因为力行易致胸腹憋闷，四肢不畅，精神不爽。意行又离不开气，先贤有“以心行意，以意导体，以气运身”的体验，意到气到，健康自



来，周身内外舒爽，才有新的感受。

“太极意念养生”是多年来代代太极拳修炼者总结出的保健养生妙法。在杨式太极拳老谱中，有“天地为一大太极，人身为一小太极”之说，太极拳有它独具一格的特点。《黄帝内经·阴阳应象大论篇第五》曰：“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。”王宗岳在《太极拳论》中言道：“太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机也。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济。”天地阴阳大宇宙，人体是小太极。小太极时时刻刻与天地大自然息息相关，同步提挈则安康运蕴无灾无病。如果妄加逆蕴负重，则生祸病患难。意行阴阳养生，周身虚灵，天人合一，阴阳平衡，融入大自然，自然能提高生命质量。

目 录

太极养生论	(1)
(一) 初识养生	(1)
(二) 人, 为什么生病	(2)
(三) 运动与养生	(3)
(四) 强身必须运动	(5)
(五) 太极与养生	(7)
(六) 阴阳平衡	(8)
(七) 动静相兼	(10)
(八) 健脑益智	(12)
(九) 清静养性	(15)
附: 唐·药王孙思邈三养歌	(16)
太极与性养生	(19)
(一) 绝色不可取	(19)
(二) 性养生	(21)
(三) 性在运动中的作用	(23)
(四) 太极与性养生	(24)
(五) 性观念	(27)



太极内外双修意念养生法	(31)
(一) 人体上部——头脸部	(32)
(二) 人体中部——胸腹部	(44)
(三) 人体下部——小腹部	(50)
(四) 人体周身	(56)
养生二式	(87)
(一) 抱虎归山	(87)
(二) 下势	(93)
收势	(96)
几种流行于公园操作方便的养生法	(99)
(一) 人体衰老从脚始 保健不能忘脚趾	(99)
(二) 旱地仰泳式养腿法	(100)
(三) 旋脚踝放松法	(102)
(四) 爱膝、养膝、护膝	(103)
(五) 闲时轻揉小腿肚	(104)
(六) 自我保健腰痛症	(105)
(七) 颈椎病	(106)
(八) 旋捏手指	(109)
(九) 经常搓手背保健康	(110)
(十) 捏人中缓解抽筋	(111)
(十一) 保健小方法	(112)

太极养生论

从阴阳则生，逆之则死。

——《黄帝内经·四季调神大论篇第二》

太极者，无极而生，阴阳之母，动静之机也。

——王宗岳《太极拳论》

(一) 初识养生

“养生”是被亿万人关注的事关切身利益的大热门、大焦点，是说不完道不尽的永恒话题。养生，不仅关系到每一个人的生存质量，也关系到国家的繁荣，民族的兴旺。全民健身运动的意义重大，其关键也在于此。太极拳运动被越来越多的人所重视，太极拳养生已吸引了更多人的注意力。

“太极拳好”这一题词是当代伟人邓小平送给人类健康的厚重的精神礼物。而在20年后的天安门万人太极拳表演是具有重要社会意义和历史意义的大事。这一纪念活动使我们看到太极拳运动以及太极拳养生更具迷人的魅力。在探讨太极养生



之前，先要研究一个既深奥又浅显的与人的生存质量密切相关的问题：人，为什么生病？

（二）人，为什么生病

“人，为什么生病？”初听此问，人们也许要笑出声来，这么浅的问题，连小学生都知道，人生病的原因很多，诸如外来的食品不卫生、病从口入、病菌、病毒的感染。高科技发展，伴之怪病丛生的不解之谜，麻木了，将是不去解之谜。大气污染、噪音、气候变暖，重金属垃圾被雨水冲刷后再入农田，人吃了被污染的粮食而患病。因果，周而复始何日能结？

人类是极为爱惜宝贵的生命的。运动养生便是人们渴望得到的，自己是把握自己生命运动的主宰。人，为什么生病，这个简单而又复杂的难题，常常摆在每一个人的面前，令人不得不正视，但也没法探究个明白。

在《黄帝内经》中，述说了人之有病，是以酒为乐，以妄为常……逆于生乐，起居无常，故而半百而衰也。当今社会远离那个时代，而今高楼林立，钢筋水泥壳、钢铁壳子包围着我们。现代人生活异彩纷呈，多彩多姿。搓麻、洋酒、桑拿、丽人伴以歌舞，生态环境恶化，从四面八方袭来，防不胜防，躲不胜躲。

人，为什么生病，难道都归结为外因么？内因也不可忽视。中医药学家孙继光先生认为，人生病患，如魔如影相随，是因为人迷恋幻体将其当真而不悟，犯了“五字”之戒，即贪、嗔、迟、慢、疑。例如“贪”字，贪态种种，有贪吃、贪睡、贪玩、贪欲、贪财、贪利、贪名、贪凉、贪热、贪咸、贪酸、贪辣、贪

苦、贪杀等等。由于贪，过重地让身体某一部位的器官、脏腑承受压力，压久则邪偏生害，有失我们体态营卫气血运行，生出病来。至于讲嗔（瞋），是个偈语，口边嗔，是怪、怨、恨、怒，不满动气而出声的意思。目字边嗔，又有怒目动情至极难言之解；过分地睁大眼睛，形怒于色，动心动情，或者强压怒火，脸上控制住了未暴露出来，但人的眼睛是心灵之窗，是掩盖不住的。按古今中医论解人的眼目，也是一把解开脏腑病患来去的钥匙。人之目肝之窍也，不当之嗔（瞋），不仅病伤了肝，也病伤了胆。有病不得迟慢诊治，要善待最为宝贵的生命。躲病不可取，对待疾病，要相信现代医学，怀疑是没有根据的，也勿疑神疑鬼，心无主见，如见鬼魅。疑医疑药，不打针不吃药，更为荒唐。

内因对疾病有暗示发作和好转的作用，性命双修，静心看待一切事物，静以修身、心平气和、笑口常开也能起到祛病、健身、强体、延寿的保健养生、阻生病之渠道的作用。当然，求保健养生之妙法，太极拳运动是最好的选择。

（三）运动与养生

运动养生是人的本能，更是人的追求。运动项目很多，包罗万象。跟拳家、运动家练的一般不同，专家练的是有板有眼、有书有文的项目，而常人练的人人如此。伸懒腰是大众练身提神快餐，其实人降生落地从几个月便会此功，时时伸懒腰，是一种人人都练、常练不衰、到老不停的一个项目，而且人人练人人灵。伸伸懒腰伸筋拔骨顺气提神，疲劳一瞬即逝，立竿见影，时时伸懒腰，一辈子不练别的也未尝不可。随便甩臂，摇

头摆尾，前仰后合，头部左右转动，蹬足转腰等自由活动，也无章法，毋须请大师指点，也是一种锻炼，此外摩、跳、拍、打，淋个日浴、水浴、酒浴、酸浴以及欢乐开心找愉悦，也是一种养生。

自由练家并不知，随便活动活动如何便获得健康呢？其实这种随便活动是以心情愉快、思想无负担、不僵滞起始。动者在不知不觉中，动起于经络，脚下三阴三阳经络在外动中达到通畅作用。头部转动转腰拍打，有护心畅水养肾之功用，摇头摆尾，前仰后合，能健身养容，养肾则有利心肝。做深呼吸吹气，可收化虚还神存精健脑之功。自由、随意运动是不是有如此之神，因人而宜有小异，不能达到完美健身，而动便受益，练可健身，生命在于科学性运动，则是一成不变之理。

若想全身心得到健康，还应该选择一两项体育活动为佳。在选择运动项目之前，对自身健康状况、家族病史、自身隐疾要有所了解，以选择适合自己身体情况的运动为好。像散步、跑步、跳绳、健美操、体操、乒乓球、排球、篮球、足球、门球、滑冰、滑轮、游泳、骑车、打拳等项运动，选其中之一进行锻炼，有时间有兴趣可以深究其功，作进一步追求。

对于一切运动健身项目要持科学的态度，适度而动，可求但不可强求。俗话说：“打死练武的。”死在拳台的人哪年都有。20世纪50年代军运会，拳击台上打死拳击手，我国拳击运动停顿了30年后才恢复。世界著名的长跑家弗里克斯，著有《长跑大全》成为畅销书，他戒烟、戒酒、减肥跑步，轰动世界，引来众多男女参加长跑活动，可惜，他只看到跑步的有益一面，而忽略自身的健康状况和内脏的隐疾。他在跑步中呼吸困难、恶心、胸憋闷疼痛，延误寻医求药，死在长跑路上，甚为可惜。

(四) 强身必须运动

没有一个成年人不想有一个强健的身体，壮健的体魄，宽厚的胸部，有力的大手，粗壮的大腿，刚劲的步伐，发达的大脑。但事与愿违，主客观不相符，有人虚弱多病，四肢无力，健康情况不佳。

我手中有几个从《北京晚报》上摘录的有关科技人员的体质材料，他们的健康令人堪忧。中科院对科研人员体质情况调查，调查结果表明，北京地区科研单位成年人体质达到合格级以上者为 86%，但近六年间死亡 274 人，平均年龄 53.83 岁，离 1990 年北京市人均寿命 73 岁，相差近 20 岁。

中科院工会和体协提供的北京地区成年人最近一次体质测验结果，北京地区职工体质优良率为 51%，与 2000 年的目标 60% 尚有差距，突出的问题是男女 16 个年龄段的肺活量全部下降，反映锻炼不够。经常参加体育活动的职工不足 50%，从来不参加体育活动的人数占 35.32%。据对此调查的分析，工作压力大，心理负担重，环境污染，体育锻炼不够等因素，仍是英年早逝的主要原因。文化教育界人的体质也令人担忧，著名作家刘绍棠 60 岁左右去世，著名的音乐家施光南英年早逝令人痛惜，还有瘫痪、半瘫痪者，其因是缺少锻炼，在身体健康的道路上，不该发生的事情发生了。

据载，深圳科学技术界人士因工作负担重，精神压力大，深圳成为精神病高发区，调查显示，全市精神病患者高达 15.76%，360 万人口中约有 5 万余人患有各种类型的精神疾病。香港则发生多起壮汉猝死的报道。



北京报载，老年痴呆症威胁北京老人。老年痴呆是英国人帕金森于1817年发现的中老年神经系统运动功能的慢性疾病，主要症状为静止性震颤及动作和思维迟缓，脚步拖拉，这种病被命名为帕金森综合症。此病威胁着老年人的健康，在北京已达到6%，还有增长的趋势。患此病者原因很多，其中过去几十年身体锻炼不够，使大脑深部名为基底结的一小团神经细胞受该病影响而退化引起脑疾病是原因之一。这种病给本人及其家属带来无尽的麻烦和痛苦。看来运动保健、养生是当务之急。

在运动面前人人平等，不管你是哪一个阶层的人士，都应该参与运动，像小孩子那样，跑、蹦、跳、玩刀弄棍、前仰后合、转动头部、拍打全身、玩球、玩哑铃等等。运动像吃饭、睡觉、呼吸一样重要，每天不可缺少。有时看人物专访文章，某位科学家拿几个馒头钻进实验室几天不出来……多了，各行各业的敬业者，各种工作岗位上的责任者，都是如此，其实质是破坏国家的栋梁之才，戕害身体。不禁要问，谁给了他们这个权利？

运动、锻炼身体太重要了，对一个民族太重要了，对一个国家太重要了。我们无权对生命不负责任，无权对一个民族的体质不负责任。早在20世纪50年代，伟人毛泽东就号召“增强人民体质”，怎么在50年后却体质下降，越来越弱呢？

报载，英国遗传学家亚当·艾斯沃克和爱丁堡大学遗传学家彼得·凯得利两位科学家，研究分析了人类遗传进化史之后，将他们的研究成果公布于众，他们得出结论，人类靠自然选择和适应生存的过程淘汰有害基因，人类才没有灭亡。当今，随着现代生活的发展，医疗改进，人类的健康水平提高，自然选择的压力减轻，人类携带有害突变基因，也可以生存繁衍后代，有害基因



可以积累，这就有可能使人类的体质日益虚弱，容易生病。体质虚弱容易遭受疾病的侵袭，直接威胁着人类的生存质量，对一个民族一个国家潜在的凶险是相当可怕的。可以说，参加体育锻炼、提高体质不是个人的私事，而是关系着全民族健康水平的提高，是国家兴亡的大事。

我们必须将参加体育活动和提高全民族身体素质联系在一起，希望所有的人能取得共识，欲强身健体就尽快参加体育活动吧。

（五）太极与养生

养生，是个大题目；太极与养生，更是个极难破解的天题。因为养生的含量深广，从上到下天地大自然，一年四季，春、夏、秋、冬，起居饮食，外形躯体四肢，天部的头，内为六脏六腑。还有延年术、延寿术、寿命钟、生物钟、养气、养神、脑养生、脑开发、睡眠养生、按摩、免疫养生等等。内容丰富而庞杂，从古代至今，要论述清楚，非几十万字厚重的一本书不行，这又不是本书之任务，在此仅就太极拳养生简述而已。

所谓太极拳养生，是在太极拳修炼过程中应注意的事项，达到健体、祛病、长寿之目的；通过习练太极拳，正确对待人生，提升人的文化品位和道德修养，尽量避免七情六欲之干扰，少病，不患病；心理健康、身体健康，每天精力充沛，行动敏捷，思维不乱，遇事不慌，有极强的应变能力，最终达到延年益寿，不给家庭、社会带来麻烦。简洁说，多为社会做些有益的事，少生病。

当然，首先要参加一项适合自己的运动项目，笔者认为最佳

的选择是习练太极拳。原因有二：一是太极拳文化底蕴深厚，拳理源于《易》之变化、老子的“有生于无”之道以及《黄帝内经》的“恬淡虚无”之本源。太极拳为高品位的以阴阳为母、内外双修、延年益寿为宗旨的拳术；二是当代伟人毛泽东提倡增强人民体质打太极拳；敬爱的邓小平同志题词“太极拳好”。两位伟人都是在伪科学混杂于科学之间，拨开迷障，为提高全民族体质，行健康于大道，指明了一条通途。

科学的太极拳锻炼具有健体强身、祛病延寿之功能毋庸置疑。常练常新，每练一次便有一些新的体会，在行云流水的行功习练中，是审美的、文化的、艺术的体验。在习练的愉悦中体验生命，以把握自己的生命运动。但是，太极拳养生应视为预防科学，而不是医院。有病患应去医院治疗，遵医嘱诊治。

(六) 阴阳平衡

中医师为病人开中草药方时，以多味药求药性平衡。人的健康有赖体内阴阳平衡少生疾病，这是相同的蕴理。而人的生存常常受七情六欲支配，“七情”即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。中医家解为：喜伤肺。大喜狂笑致使气机涣散，会引发疾病。古今中外，在不同场合，因发明获奖、状元及第、报喜祝贺到来而受奖者已瘫倒在地气绝的例子时有耳闻。喜极肺劳没有不出危险的。怒伤肝。怒则气上，气为百病之源，怒极肝劳。怒气上吐血死于非命，怒伤肝波及双眼，要息怒养目。忧伤心。忧愁、忧虑、忧烦、忧闷、忧伤、忧郁导致忧堵气截四肢麻木不思饮食，时有出长气之象。内心烦乱，什么也不愿干，胸口截堵难忍。思伤脾。思极脾劳。思之过度则气结，脏腑卫营阴

滞，气血不畅，大大影响健康。悲伤胃。悲极胃劳。悲者不思饮食，即使胃空鸣叫，也不进食，悲痛欲绝则气血两亏。恐伤肾。肾为人生存的精神支柱，肾壮人健康，肾与肝胆、心脏关系密切。恐伤肾，胆肝俱伤，“心为肝之子，肾为肝之母”，养生益寿首爱肾。惊伤胆。胆具有制造胆汁的功能，胆汁含有胆酸，对脂肪的消化是大帮手，要节惊保胆。六欲，对于人类来讲躲是难以躲开的，“六欲”即耳、鼻、口、眼、身、心。此六欲可以给人类带来幸福和欢乐，更多的是给人们制造不幸。中医药学家孙继光先生认为，唐朝药王孙思邈辨证分析，每一种伤极劳损，都引发或潜伏于人体的400种以上的疾病，人被疾病困扰，可说是危机四伏。各界人士如果有兴趣涉猎百家，可去通览《药王全书》，对认识病源、病理，增强防病意识会有大益，对于把握生命运动养生、长寿也会受益匪浅。

习练太极拳修身养性是保健养生的最佳运动选择。太极拳讲究阴阳变化，动之则阴阳变转，使精神世界，身体脏腑营卫顺畅气血，通经络顺气道，平衡阴阳胜于通宣理肺之良药。太极拳为高品位的松柔动态运行艺术，习练太极拳是以松、柔、圆、缓、匀进行肢体腾虚运动。太极拳拳法由阴阳动作组成，如一个拳势，以“单鞭”为例为两个动作，由立掌变钩和左掌拉单鞭组成。掌变钩为阴，拉单鞭为阳，一阴一阳组织一个势，一套拳若干势均如此。杨禹廷八十三式太极拳有326个动作，即163个阴动，163个阳动。阴阳变化外动内养，内静外动，动静相兼，阴阳平衡，习练中求阴阳变化，阴阳变化中舒理脏腑，人体内外平衡，何病有之？

人体阴阳变化，内静外养，内动外静，实为保健养生、健体、强身、祛病、延寿之大道。