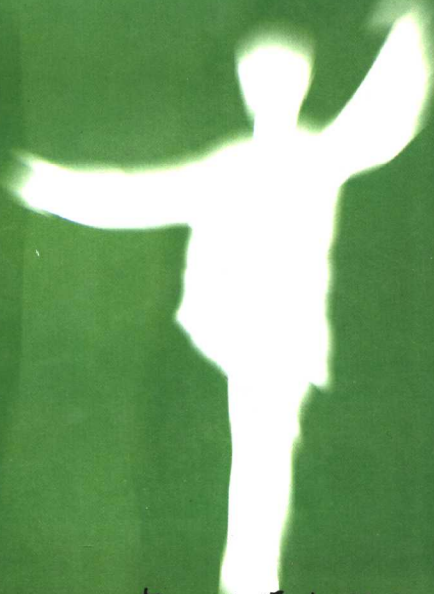


大学公共体育课系列教材

武术与养生

李旺华 主编



清华大学出版社

大学公共体育课系列教材

武术与养生

主 编 李旺华

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

武术与养生/李旺华主编. —广州:中山大学出版社, 2003. 11

(大学公共体育课系列教材)

ISBN 7-306-02181-8

I. 武… II. 李… III. 武术—养生(中医)—高等学校—教材
IV. ①G852 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059488 号

责任编辑:阮继 曹巩华 封面设计:波波 苏湘 责任校对:曾育林

责任技编:黄少伟 版式设计:黄跃升 绘图:雷咏时

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路135号 邮编:510275

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

江门市新教彩印有限公司印刷

(地址:江门市棠下镇 邮编:529085 电话:0750-3592389)

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 7.5 印张 209 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—3000 册 定价: 12.75 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”因此，贯彻健康第一指导思想，深化大学体育课程改革是时代的要求。

国家教育部于2002年8月颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，是国家对大学生在体育课程方面的基本要求，是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为深化广东省高校体育教学改革，省教育厅于2003年3月成立了大学公共体育课系列教材编委会，组织编写一套系列教材。

本套系列教材共12种，涵盖了高校广泛开展的、为大学生所喜爱的项目，分别是：《体育基本理论教程》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术与养生》、《柔道 跆拳道 散打》、《艺术体操与健美操》、《体育舞蹈与健美运动》、《游泳与实用水上运动》、《休闲娱乐体育》、《网球 乒乓球 羽毛球》、《定向运动与野外生存训练》。

本套系列教材的编写努力从高起点、高要求、高质量出发，体现大学生生理、心理特点，注意不同层次学生的要求，具有大学文化品位，有利于学生选择使用。

该套系列教材由来自全省各高校的专家教授担任主编，编写成员都是高校第一线教师，有丰富的教学经验及较高的学术水平。《武术与养生》由李旺华教授负责整体构思，各章节编写成员为：第一章李朝旭，第二章李朝旭、梁永文，第三、第四章李朝旭，第五章梁永文，第六、第七章胡秀娟，第八、第九章李旺华、陈理标，第十章王

飞龙，第十一章李旺华、王飞龙，第十二章李旺华。最后，由主编李旺华和副主编李朝旭对书稿进行收集、整理和修改。

因编写时间紧迫，教材不足之处在所难免，恭请各位在使用中提出宝贵意见。

大学公共体育课系列教材编委会

2003年7月



目 录

上编 武 术

第一章 武术概述	(3)
1.1 什么是武术, 武术的基本属性	(3)
1.2 武术的拳法	(4)
1.2.1 内家拳	(4)
1.2.2 外家拳	(4)
1.2.3 象形拳	(4)
1.3 何谓武术“十八般兵器”	(5)
1.3.1 短器械	(5)
1.3.2 长器械	(6)
1.3.3 双器械	(6)
1.3.4 软器械	(6)
1.4 武术在世界的传播	(6)
第二章 练武须知	(8)
2.1 武术礼仪	(8)
2.2 武术技术图解知识	(9)
2.2.1 运动方向	(9)
2.2.2 动作路线	(9)
2.2.3 附加图	(10)
2.2.4 往返路线	(10)
2.2.5 运动方位	(10)
2.2.6 术语的运用	(10)
2.2.7 要领说明	(11)
2.2.8 常用叙述词	(11)
2.2.9 个人自学、自练武术技术图解的方法和步骤	(11)

2.3 武术观赏与裁判.....	(12)
2.3.1 怎样观看武术比赛.....	(12)
2.3.2 武术比赛的裁判与评分.....	(12)
第三章 武术基本功与基本动作	(14)
3.1 基本功与基本动作的主要内容.....	(14)
3.2 怎样安排自练武术基本功和基本动作.....	(14)
3.2.1 自练武术基本功.....	(15)
3.2.2 自练武术基本动作.....	(15)
3.2.3 掌握科学而有效的练功方法.....	(15)
3.3 腿功.....	(16)
3.3.1 压腿.....	(17)
3.3.2 搬腿.....	(18)
3.3.3 劈腿.....	(19)
3.4 腰功.....	(19)
3.4.1 前俯腰.....	(19)
3.4.2 甩腰.....	(19)
3.5 肩功.....	(20)
3.5.1 压肩.....	(20)
3.5.2 绕环.....	(20)
3.6 基本动作及其组合.....	(21)
3.6.1 基本动作.....	(22)
3.6.2 五种步型的组合动作(简称“五步拳”)	(27)
第四章 长拳	(30)
4.1 长拳的运动特点及健身作用.....	(30)
4.1.1 长拳的运动特点.....	(30)
4.1.2 长拳的健身作用.....	(31)
4.2 怎样才能练好长拳.....	(32)
4.3 动作说明(初级长拳第三路)	(33)
第五章 南拳	(54)



5.1 南拳的运动特点及健身作用·····	(54)
5.2 怎样才能练好南拳·····	(55)
5.2.1 练好基本功·····	(55)
5.2.2 练好劲力·····	(56)
5.2.3 掌握好节奏·····	(56)
5.3 南拳基本动作·····	(56)
5.3.1 手型·····	(56)
5.3.2 步型·····	(57)
5.3.3 脚法·····	(57)
5.3.4 拳法·····	(58)
5.4 动作说明(中级南拳)·····	(58)
第六章 剑术 ·····	(80)
6.1 剑术的运动特点·····	(80)
6.1.1 轻快洒脱·····	(80)
6.1.2 身法矫捷·····	(81)
6.1.3 刚柔相兼·····	(81)
6.1.4 富有韵律·····	(81)
6.2 剑术的健身作用·····	(81)
6.2.1 全面锻炼·····	(81)
6.2.2 陶冶性情·····	(82)
6.3 怎样才能练好剑术·····	(82)
6.4 剑术基本动作·····	(82)
6.5 动作说明(初级剑术)·····	(84)
第七章 太极拳 ·····	(106)
7.1 太极拳的运动特点·····	(106)
7.2 太极拳的健身作用·····	(107)
7.3 怎样才能练好太极拳·····	(107)
7.4 太极拳基本功和基本动作·····	(108)
7.4.1 手型·····	(108)

7.4.2 身型	(109)
7.4.3 桩功 (升降桩)	(109)
7.4.4 步法 (如进步)	(110)
7.5 动作说明 (24 式简化太极拳)	(111)

下编 养 生

第八章 养生概述	(143)
8.1 什么是养生	(143)
8.2 在高等学校开设传统养生体育课的意义和作用	(145)
8.2.1 在高等学校开设传统养生体育课的意义	(145)
8.2.2 在高等学校开设传统养生体育课的作用	(145)
8.3 传统养生的特点	(147)
8.3.1 自我养生, 防病治病	(147)
8.3.2 强调整体, 侧重内练	(147)
8.3.3 内外合一、形神兼备的锻炼方法	(148)
8.3.4 具有广泛的适应性	(148)
8.4 传统养生对人体免疫功能的效应	(149)
8.4.1 免疫的基本概念	(149)
8.4.2 增强机体的免疫功能是养生保健和抗衰老的 有力措施	(149)
8.4.3 传统养生对人体免疫功能的效应	(150)
第九章 养生的六大要点	(152)
9.1 世界卫生组织 (WHO) 健康四大基石	(152)
9.2 顺应自然, 四时养生	(153)
9.2.1 春季养生	(153)
9.2.2 夏季养生	(154)
9.2.3 秋季养生	(155)
9.2.4 冬季养生	(155)
9.2.5 昼夜小四季养生	(156)



9.3 调养心神, 精神养生	(156)
9.3.1 高尚的情操	(156)
9.3.2 清静恬淡	(157)
9.3.3 乐观豁达	(157)
9.3.4 保持心理平衡	(157)
9.4 调理膳食, 饮食养生	(157)
9.4.1 食不过饱	(158)
9.4.2 合理烹调	(158)
9.4.3 不要偏食	(158)
9.4.4 荤菜和素菜	(159)
9.5 适量运动, 劳逸结合	(160)
9.6 起居有常, 作息规律	(160)
第十章 易筋经	(162)
10.1 什么是易筋经	(162)
10.2 易筋经的健身作用	(162)
10.3 怎样才能练好易筋经	(163)
10.4 动作说明	(163)
第十一章 八段锦	(178)
11.1 什么叫八段锦	(178)
11.2 八段锦的健身作用	(179)
11.3 怎样才能练好八段锦	(179)
11.4 站式八段锦动作说明	(179)
11.5 坐式八段锦	(188)
11.5.1 练前准备	(188)
11.5.2 练习姿势	(189)
11.5.3 动作说明	(189)
第十二章 瑜伽 15 式	(196)
12.1 瑜伽是什么	(196)
12.2 瑜伽外功的特点和作用	(197)

12.3	瑜伽 15 式所适应的范围及所需条件	(198)
12.4	怎样才能练好瑜伽 15 式	(199)
12.4.1	练习时间	(199)
12.4.2	练习入门	(199)
12.4.3	缓慢而沉静地进行	(200)
12.4.4	正确的呼吸	(200)
12.4.5	保持愉快的心情	(200)
12.4.6	对症练习	(200)
12.4.7	尽力而为	(201)
12.4.8	恒心和决心	(201)
12.5	动作说明	(201)
	主要参考文献	(224)

上 编

武 术



第一章

武术概述

[学习目标]

通过学习,明确武术概念的意义,了解武术概念的内涵和外延,提出武术的本质属性即基本属性,进一步准确定义武术的概念。

武术是由中国古代以技击技术为主要内容所形成的技术体系发展成的民族形式的体育运动项目,是中国传统文化的一部分。“武术”一词最早见于《文选》南宋颜延年的《皇太子释奠会》诗中的“偃闭武术,阐扬文令”。这里所说的“武术”指的是军事,以后多指强身、自卫的技击技术,其涵盖的内容已发生了很大的变化。

1.1 什么是武术,武术的基本属性

任何概念都必须把握两个重要的方面,即概念的内涵和外延。要准确表述武术的概念,就要讨论武术的内涵和外延。

概念的内涵是指概念所反映的事物的本质属性。从武术的产生和发展来看,它始终是围绕着技击技术这一基本特点而发展变化的。因此,具有攻防技击价值是武术最基本的特点,也就是武术概念的内涵。攻防技击性是武术的基本属性。

武术内容丰富,形式多样,但都离不开套路练习和对抗性练习两大类。武术的套路练习的共同特点是将一些武术动作按照一定的顺序编排进行演练,即使是对练套路,也是练习者按照事先编排好的动作进行的假设性攻防实战练习;而武术的对抗性格斗练习,则是练习者遵照一定的规则,自由地运用某些攻防技击方法来进行身体对抗,动作没有固定的顺序。从运动形式上,我们以动作是否有固定顺序的属

性作为划分标准,可以把武术的外延划分为套路练习和对抗性练习两部分。按照形式逻辑学所说的以内涵为主,外延为辅的原则,并结合中国武术独特的内外兼修的传统文化特征,把武术的概念表述为:武术是以技击动作为主要内容,以套路和搏斗为运动形式,注重内外兼修的中国传统的体育项目。

1.2 武术的拳法

我国武术源远流长,因而拳种流派繁多,异彩纷呈。根据武术的内容和分类,目前民间流行较广、较多的拳种大体有以下几种:

1.2.1 内家拳

此类拳种最具代表性的主要包括太极拳、形意拳和八卦掌三种。内家拳产生于明代中期,当时少林拳以勇名闻天下,但有些武术家认为,少林拳法“主于搏人,人亦得而乘之”。意思是说,少林拳法主要是进攻别人,但别人也可乘机还击,有不足之处。因而创造出“以静制动,后发制人,顺势使力”的拳法。为了和少林拳法相区别,这种新型的拳法被称为“内家拳”。太极拳、形意拳、八卦掌(拳)均形成于明末清初。

1.2.2 外家拳

外家拳是相对于内家拳来说的,以少林拳为主要代表。长拳、南拳、八极拳、翻子拳、戳脚等均属于外家拳的范畴。

1.2.3 象形拳

象形拳主要有醉拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、螳螂拳、鸭拳、地趟拳、武松脱铐拳等。

各家各派的拳种都有其“绝招”,同时也应看到一些它自己的独到之处又往往被人夸大或扩大。我们提倡实事求是,也应该承认,各



家各派各拳种的“绝招”，并非每个练武者都能掌握和运用。要掌握和运用就要下苦功夫，正是“武术不扎根，谁练归谁人”。你今天练得好，只能说明你今天，明天不练，明天就会出现功退。即使每个人都在努力练功，但也不是每个人都能达到精通的境界，这与内在因素和客观条件有关。

尽管拳种繁多，形式多样，风格特点也不同，但本质上说，拳种之间并无优劣、好坏和高低之分。练习者应根据自己体型、身体和心理素质、兴趣与爱好等情况，选择自己喜爱和适合的拳种，在名师的指导下，加上自己的勤学苦练、活学活用，不断攀登武术的高峰。

1.3 何谓武术“十八般兵器”

武术器械众多，大部分是由古战场上的兵器演变而来，也有一部分属生产工具、生活用品。它们的各种使用方法逐步总结为武术技击之术，并在套路运动中加以充实和发展，形成了各种武术器械之术。在中国武术的发展史上，明、清是中国武术集大成和大发展时期，特别是明代，武术项目之多过去所没有的，通常概括为“十八般武艺”，也说“十八般兵器”。即“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二铜、十三挝、十四殳、十五叉、十六靶头、十七绵绳套索、十八白打（徒手）”。上述各种器械之术，大多从属于某一拳种，其技术规范和运动风格基本与该拳种相符，泛指某人技术全面、样样都会。“十八般兵器”的分类，是根据其形状和使用方法而定的，一般可分为短器械、长器械、双器械和软器械四种。

1.3.1 短器械

短器械主要有刀、剑、匕首、峨眉刺等。如剑由刃、背、锋、护手、柄等部分组成，主要以刺、点、撩、截、格等剑法，配合步型、步法等构成套路，其运动特点是轻快洒脱、身法矫健、刚柔兼施、富

有韵律；刀由刃、背、尖、护手盘、刀柄等构成，以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、戳、刺等基本刀法为主，并配合各种步型、步法、跳跃等动作构成的套路，其运动特点是勇猛快速、激烈奔腾、紧密缠身、雄健剽悍。

1.3.2 长器械

长器械主要有棍、枪、朴刀、春秋大刀等。例如，棍术是以劈、扫、戳、抡、撩等棍法为主，并配合步型、步法、身法等构成的套路。其运动特点是勇猛泼辣、横打一片、密集如雨、气势磅礴。

1.3.3 双器械

双器械主要有双刀、双剑、双钩、双鞭等，指左右手分别持有器械。

1.3.4 软器械

软器械主要有三节棍、九节鞭、绳镖、流星锤等。

1.4 武术在世界的传播

中国武术不仅是健身、防身、增强体质和修身养性的方法和手段，长期以来，它也是和平的语言、友谊的桥梁，沟通了中外文化的交流。如果说过去日本的柔道、空手道以及日本少林拳法、韩国的跆拳道无不是受中国武术的影响而与之有着渊源关系的话，那么，新中国成立后，武术在国际上的传播就更加迅速和广泛了。

1960年，我国武术队两次出国访问，为祖国争得了荣誉。1982年在南京、1984年在武汉曾两度举办了世界武术与太极拳表演赛。1984年在武汉举行全国武术比赛期间，邀请了法国、德国、意大利、日本、墨西哥、菲律宾、新西兰、瑞典、美国、泰国和香港、澳门12个国家和地区武术组织负责人参观，并就筹备建立国际武术组织