

完美融合太极
现代健身
人体经络特点

独创二十八式舒经活络小套路

二十二式五脏六腑护养动作

北京体育大学教授

导引养生功创始人

张广德【作序推荐】

经络太极

王占海 © 著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



经络太极

王占海◎著

 青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

经络太极 / 王占海著. -- 青岛: 青岛出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5552-4349-6

I. ①经… II. ①王… III. ①太极拳—养生 (中医)

②经络—养生 (中医) IV. ①G852.11 ②R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第165865号

- 书 名 经络太极
著 者 王占海
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 蔡晓林 姚雯雯
责任编辑 董建国 E-mail: wenshizhe@gmail.com
装帧设计 杭州月光宝盒文化创意有限公司
照 排 杭州月光宝盒文化创意有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1010mm)
印 张 14.25
书 号 ISBN 978-7-5552-4349-6
定 价 68.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-67766520

本书建议陈列类别: 社科/武术

序言

听到王占海先生《经络太极》一书即将出版的消息，我心中充满喜悦，喜在中华武术宝库中又添加了不可多得的一宝。占海先生邀我作序，我欣然应允。首先，我热情地祝贺占海先生《经络太极》亮相于世，造福于民。

我与王占海先生已有 20 余年的交往，对这位造诣精深的太极实战派传奇人物有一定的了解，他有不少非凡往事令人难以忘怀：

王占海先生是“世界太极拳王”王西安大师的长子，家承传统拳艺，从刚会走路时就开始习练太极拳，在其父的严格要求、言传身教下苦练功夫，揣摩实战技法，深得真传。对太极技击的“爆发力”“穿透力”“旋贯力”颇有成就。早在 20 世纪 80 年代国家刚刚开始举办太极拳、剑、推手赛事时，年仅 16 岁的王占海竟应选参加了全国大赛，并在众多的强手中夺得冠军，在其后的 10 多年内又先后多次蝉联全国和国际太极拳推手赛事第一名。

即将出版的《经络太极》一书，是占海先生在总结多年习武教学经验的基础上，以太极拳特有的方式及原理，讲解拉伸引导、运气调息、练意调身等技法之新作，除了与传统的养生方法有些相通之处外，在表演技巧、技击以及强身健体等诸多方面均有升华和超越，光彩夺目，令人赞叹！

需提及的是，该书还站在养生学角度，博采古著今说，遵照子午流注顺序，对每一个动作走哪一条经脉均有详细阐述，可见作者的一番良苦用心。





王占海先生不仅擅长传统太极拳的研究和运用，在教学传播方面更不辞辛苦劳累，无论是在烈日酷夏还是在严寒冬月，长年不断，多年来有众多的弟子跟随其后。

总之，《经络太极》一书，不仅思路清晰，观点新颖，而且图文并茂，字里行间均含异

彩；不仅有简单实用的招式，可以因病寻方，尚有循环练习的经络导引套路，用于中和调理或预防保健，具有深远的开拓意义，足以急解广大太极拳爱好者的津渴。

殷切期望《经络太极》的爱好者、参与者们，身体力行，建立科学的生活方式，养成良好的卫生习惯，努力培养自我保健意识，健康长寿，享尽天年，指日可待。正如南北朝时期著名的养生学家、医学家陶弘景所说“我命在我不在天”（《养性延命录》），也正如三国时期伟大的政治家、军事家曹操所言“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年”。最后，请允许我衷心地祝愿大家，心身安康，全家幸福！

北京体育大学教授 张广德
导引养生功创始人
2015年6月3日 北京



随着我国社会科学文化的不断发展和人们生活水平的不断改善，人们对健康水平的要求也越来越高，身体无病就是健康的概念已经过时，现在的人应该以积极的态度来看待自己的身体健康。正如一位健康教育家所提到的那样：“健康是人生的第一大财富，是精神财富和物质财富的基础。”

现代医学统计表明，世界各国的死亡性疾病都有显著变化，心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性病正在迅速成为当今社会的主要疾病。而这些疾病的发生和发展都与患者的生活态度、日常生活行为等密切相关，因此改变现代人的生活方式，提倡积极的生活态度，就成为解决现代文明病的主要手段。

研究表明：一些非药物的自然疗法，以及积极的生活方式的干预，尤其是科学运动，对于这些慢性病的预防和治疗是十分有益的。被称为“西方医学之父”的希波克拉底在两千多年前就提出：病人的本能就是病人自己的医生。近现代，随着医疗技术的发展，人们对医学的依赖程度越来越高，反而低估了人自身对疾病的防御能力，以及人们自身保持健康的能动性和巨大潜力。健康运动就是调动人体健康能动性，激发人体自身巨大潜能的最好方法。

在当今社会快速迅猛发展的趋势下，人们的生活节奏在逐渐加快，精神压力也在不断的加大，身体状况也在不断下降，人们希望通过各种各样的体育锻炼和休闲娱乐等方式来缓解压力，提高自己的生活质量，以期获得生理和心理的平衡与健康。目前可选择的健身项目丰富多样，但很多项目都需要在特定的场所和充裕的时间才能进行，从而不便于选择其进行锻炼，并且单一的传统运动健身方式又不能完全有效地满足现在都市人的健身需求，所以便捷的并具有多元性健身效果的运动项目就成了人们的向往。

经络太极是王家拳的养生体系之一，它以传统太极拳的养生原理为核心，融合了多种养生方式，并结合了现代健身锻炼方法，其锻

炼形式有专项诊疗的单式动作、调整身心状态的组合动作和综合性调整周身机能、提高人体免疫力的小套路等，形成了一种简单易学、适宜人群广、动作舒展大方、快慢相间、刚柔相济、身心兼修的运动方式。

本书主要通过认知篇、诊疗篇和实践篇三个部分有针对性地进行讲述。

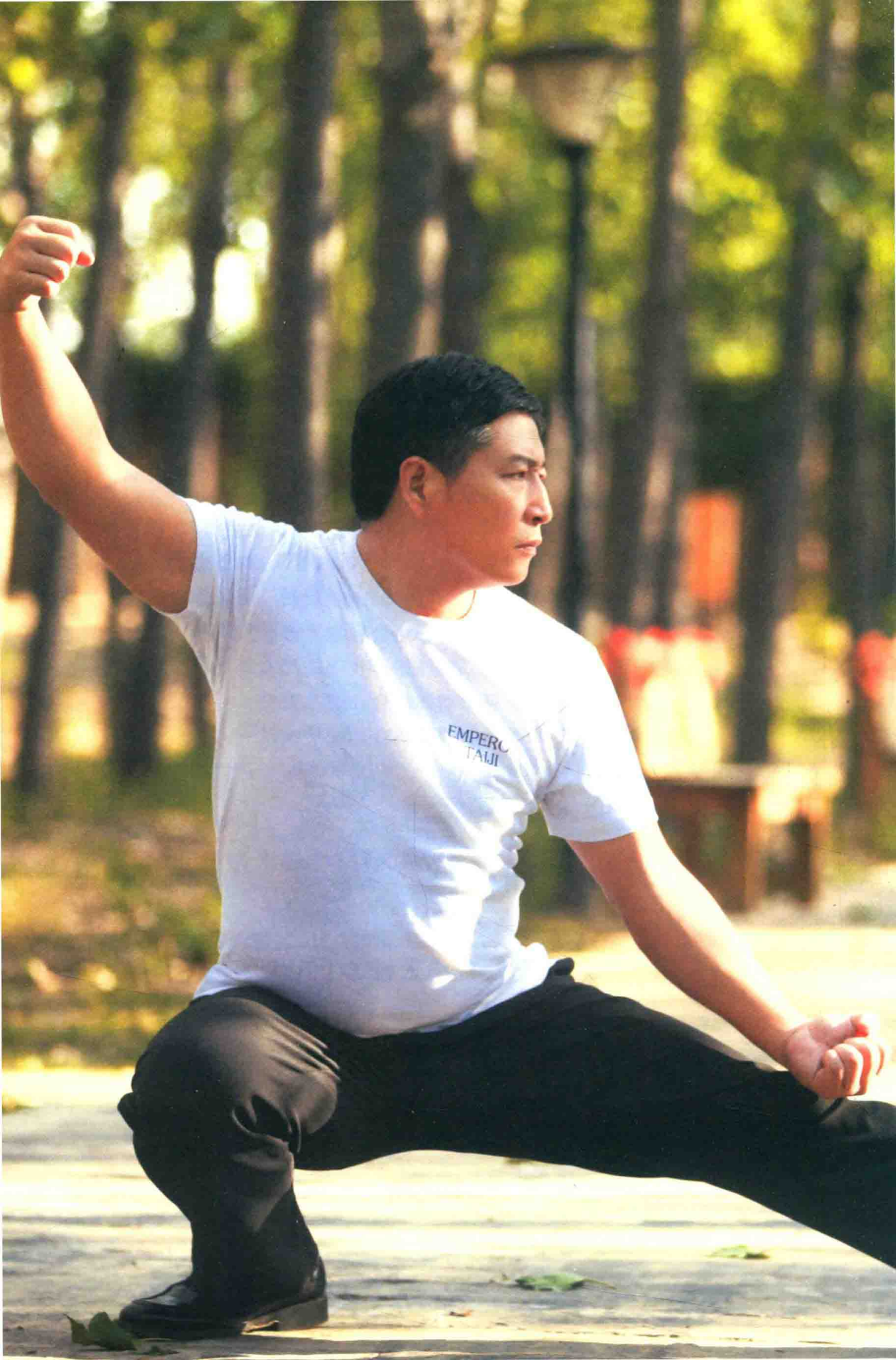
认知篇是以浅显易懂的笔墨巧妙地揭开经络太极的渊源，即太极拳的健身作用和经络养生的功效以及经络太极的内涵和锻炼方式，让读者在愉悦和享受中迅速了解经络太极的理论精髓。

诊疗篇是根据人体五脏六腑的经络和重要穴位以及日常生活中的一些常见疾病设计的一些简单实用的单式动作和调节人体机能及身心状态的组合动作，有针对性地进行练习，达到使其症状得到更直接、更方便、更有效的治疗和缓解的良好效果，让大家能迅速地体验到经络太极的奥妙。

实践篇是根据人体的十四经络的走向、流注顺序和特点，在运动方式上完全融入太极的柔和缓慢、松紧相兼、舒展大方、连绵不断、意往形随以及传统太极的运行轨迹等特点，形成的一套简单易学、适宜人群广、运动量适中并具有舒经活络、促进气血运行的小套路。通过此套路的学习，大家能得到更好、更全面、更有效的锻炼，达到最佳的健身养生效果。

此书在完成的过程中，弟子王体帅、张方圆、王暮涵、杨德战、张森、王汉生参与了整理；姬云飞先生为本书的视频制作提供了很大的帮助；另外很多支持王家拳事业的同仁、朋友、家人们为本书的完成、出版给予很大支持，受文章篇幅所限，人名暂不一一列举，笔者在此一并致谢！由于个人能力和精力有限，书中难免有纰漏、错误之处，还望读者予以批评、指正。

最后，诚心地希望这本书能帮助您养生祛病，为自己赢得健康快乐的幸福生活。



认知篇

第一章 千年养生智慧

第一节 传统养生宝典——太极拳	002
一、腹式呼吸：按摩内脏，增加肺活量	003
二、对称运动：弥补了人体机能后天不足	004
三、汗腺通畅：维持了良好的新陈代谢	004
四、运动适度：保持了人体机能的稳定运行	005
五、用意不用力：提高了神经系统的敏感度	006
六、气达梢节：清除血液垃圾，增强血液循环功能 ...	006
七、刚柔相济：防止了骨质、关节、韧带的过快老化..	007
八、松、静、空、灵：陶冶了超然脱俗的心境	008
第二节 人体的大管家——经络	009
一、什么是经络	009
二、经络的组成	009
三、经络的养生作用	010
（一）联系脏腑，沟通肢窍	010
（二）运行气血，平衡阴阳	011
（三）抗御病邪，反应症候	012
（四）传导感应，调整虚实	014

→❀ 第二章 与时俱进的养生方式——经络太极 ❀←

第一节 十四经络的流注顺序.....	016
第二节 十二经脉时辰对应表.....	017
第三节 疏通经络的方式和方法	018
第四节 经络太极的养生特点.....	019
一、简单易学，空间自由	019
二、缓慢柔和，连贯圆活	019
三、张弛有度，动静相宜	020
四、形神兼备，气贯其中	020
第五节 练习经络太极的基本要求	021
一、方法正确，因人而异	021
二、运动适量，强度适中	022
三、循序渐进，持之以恒	022
四、意与气合，气与力合	023

诊疗篇

→❀ 第三章 经络太极小动作 ❀←

第一节 五脏六腑.....	026
一、五脏.....	026
心 经：海底生花	026
心包经：仙人指路	035
肝 经：弯弓射雕	043
韦驮献杵	048
脾 经：三换掌	054
金牛转角	060
肺 经：雄鹰展翅	066
燕别金翅	071
肾 经：金刚捣碓	075

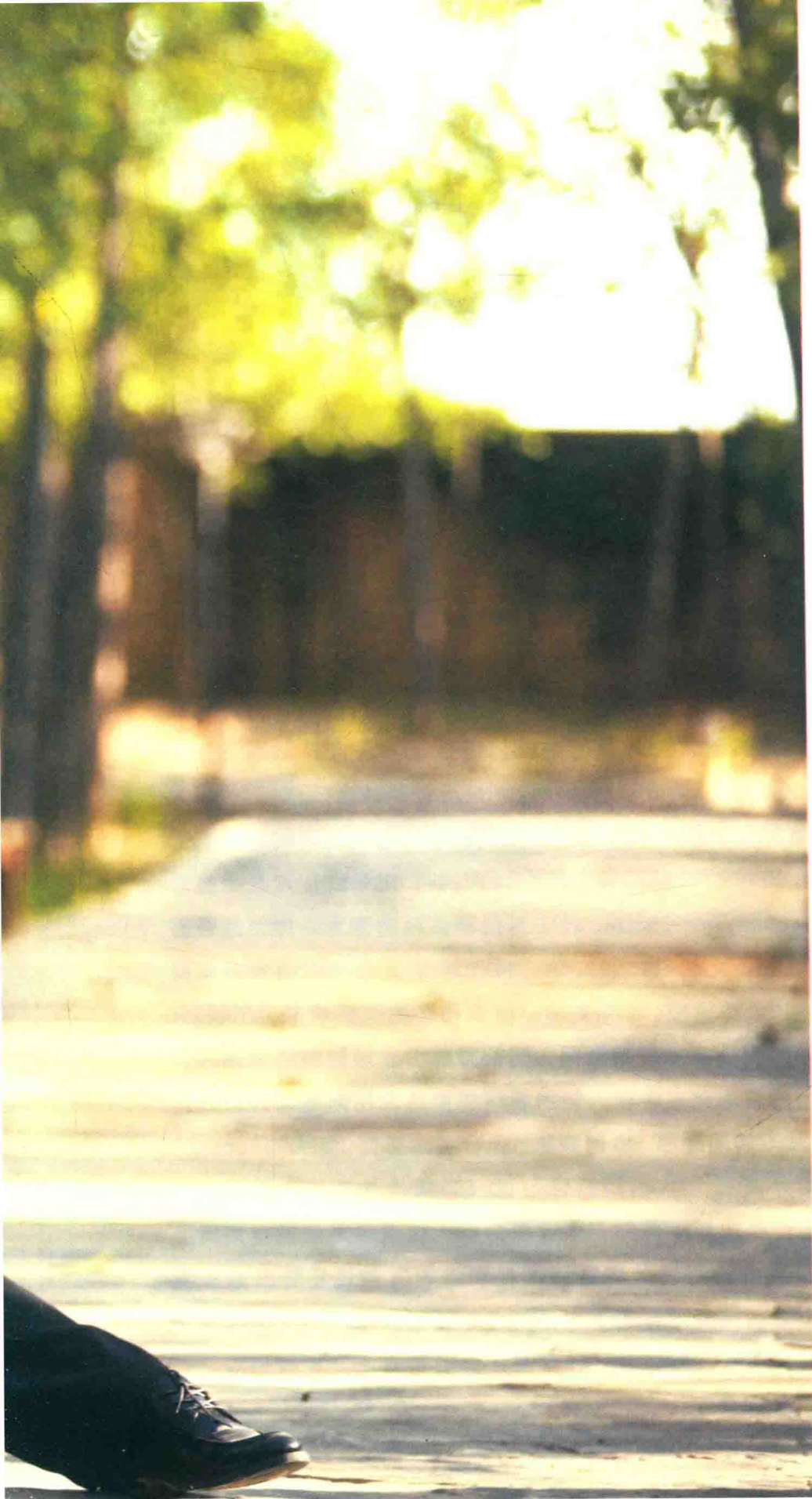
展翅点头	082
二、六腑	088
胆 经：点按风池穴	088
肩绕环	090
胃 经：按揉足三里	093
按揉天枢穴	095
小肠经：滚拳式	097
点按养老穴	099
大肠经：捏揉合谷穴	101
推擦二间、三间和商阳穴	103
三焦经：擦耳门	104
按压天井穴	106
膀胱经：点按承山穴	107
按揉肾俞穴	109
第二节 松活弹抖动作组合	110
一、第一动作组合：虚实开合——松	110
二、第二动作组合：一动无有不动——活	116
三、第三动作组合：节节贯穿——弹	123
四、第四动作组合：螺旋缠丝——抖	132

实践篇

❧ 第四章 经络太极二十八式 ❧

第一节 经络太极二十八式套路手型和步型介绍	145
第二节 经络太极二十八式	148
附录：	
人体十四经络穴位和主治的疾病示意图	196
十四经经穴歌诀	210

认知篇



第一章 千年养生智慧

第一节 传统养生宝典——太极拳

在当今社会迅猛发展的趋势下，人们的生活节奏在逐渐加快，精神压力也在不断加大，人们希望通过各种各样的体育锻炼和休闲娱乐等方式来缓解压力，提高生活质量，以期获得生理和心理的平衡与健康。而在众多的体育锻炼项目中，太极拳因其本身所独有的健身功能与养生功效成为人们首选的锻炼手段。据报道，全世界习练太极拳的人有1.5亿，太极拳因此被誉为“世界最受青睐的运动项目之一”。那么，如此庞大的习练人群为何会选择太极拳？它究竟有何魅力？

太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想，集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术形成的一种内外兼修、柔和缓慢、圆活连贯、刚柔相济的传统拳术。近年来，它因其独特的养生功效越来越受到人们的青睐，它通过调心、调气、调身等一系列的身心调整，使人体的各项机能达到阴阳平衡，以内固精神、运行气血、畅通经络、协调脏腑、活动肌肉筋骨，使人正气旺盛，阴平阳秘，内外调和，达到保健祛病、益寿延年、自强不息的目的。

经过近几十年的科学研究，太极拳的养生功效越来越被世人所关注，关于太极拳的健身功效的科研项目和发表文章也不计其数。我将从以下几个方面简要地介绍下太极的养生功效：

腹式呼吸	按摩内脏，增加肺活量
对称运动	弥补了人体机能后天不足
汗腺通畅	维持了良好的新陈代谢
运动适度	保持了人体机能的稳定运行
用意不用力	提高了神经系统的敏感度
气达梢节	清除血液垃圾，增强血液循环功能
刚柔相济	防止了骨质、关节、韧带的过快老化
松、静、空、灵	陶冶了超然脱俗的心境

一、腹式呼吸：按摩内脏，增加肺活量

所谓腹式呼吸多指逆式呼吸，即吸气时内气沿脊椎督脉上行。呼气时内气沿前胸任脉下沉，小腹则是吸凹呼凸。内气前下后上循环一周，功家称之为一周天。腹式呼吸并非功家所创，实乃所有动物先天之本能。一般动物都能活到自然寿命，即发育期的七倍。唯有人类只能活到发育期的三至四倍。人类之所以不能尽享天年，原因很多，其中很重要的一条即与后天呼吸方式的改变有关。婴儿出生之前，在母体中生存为胎息，呱呱落地后即转为腹式呼吸，稍后从学步起便转入了以胸式呼吸为主的生存期。胸式呼吸大大限制了人的肺活量，同时也直接影响了人体机能的强健度。科学实验表明，**肺活量的大小与力量的大小及生命长短成正比**。诸如，人体处于睡眠状态，呼吸深、细、匀、长的必是强健者，而呼吸短促无力或长短不匀者，非病即弱无疑。**呼吸波的长短、粗细是一个人的体质强弱的标志**。所以说，无论气功健身还是武术健身，无不重在改变呼吸方式、加大肺活量上下功夫。

就呼吸方式而言，传统太极拳的习练过程，亦即呼吸方式后天返

先天的修行过程：初练时，因学者功浅力微多取自然呼吸；三五年后，随着功力与日俱增，便逐步进入胸式呼吸与腹式呼吸交替运用的功态；十年后，将渐入腹式呼吸与周身毛孔呼吸相结合的上乘阶段。由此朝夕不辍、寒暑无间、数十年如一日地行功走架，加大并保持了强健的肺活量，也便相应地为延年益寿培筑了雄厚的根基。

二、对称运动：弥补了人体机能后天不足

人们在日常生活、工作中，有意或无意地形成了诸多习惯定势。这些习惯定势，一方面提高了动作效率，一方面也酿成了人体运动的缺陷。也就是说，**凡是习惯动作多属单向偏颇运动**。如日常生活中上肢运动：端、握、提、捏、抓等单手动作，一般多用右手；下肢运动：弹、跳、蹦、踢等多以右足发力；中上盘运动：扛、挑、抬等多用右肩。左撇子者反之，无论是左还是右，均系单向运动。**这种外形的单向运动，天长日久，使大脑中枢神经减弱了逆向调节功能，由此势必导致人体内部机能的左右失衡**。右强则左弱，左强则右弱，强者易瘦，弱者易病。故而在发病上，有句“男左女右”的俗话。此说虽未必科学，但人体患病多集于一侧确为常见。太极拳的造型结构，恰恰是“有上即有下，走左即走右，有前即有后”，招式左右互换、身形上下互补，形成内外如一的对称运动，抽招换式强调欲左先右、欲上先下；发力时，讲求前吐后撑、上顶下踩。周身上下动作对立统一、浑然一体。从而，**有效地强化了大脑的逆向调节功能，保持了人体运动的整体协调与平衡发展，克服了单向运动致病的缺陷**。

三、汗腺通畅：维持了良好的新陈代谢

人体新陈代谢所产生的废物，除通过眼、耳、鼻、口七窍和谷道排泄外，机体内分泌主要靠汗腺外排。除此，**寒毛与汗毛孔尚具有保温、散热的自然调节功能**。故而中医有“汗腺通则百病不侵，汗腺堵

则乱病缠身”一说。现代社会，人们的物质生活条件不断改善和提高，冬有集中供暖，夏有空调、电扇，免受寒暑之苦的同时却又导致了人体皮肤保暖、散热功能的下降。由于寒毛变懒、汗腺壅塞、肌肤的通透性弱化，人体内脏分泌物、沉积物以及病毒等有害物质得不到及时排泄，新陈代谢失调，阴阳温热失衡，这样那样的疾病便会不染自生。而太极拳作为一门内家功法，在肌肤的锻炼上有其独到之处。行功走架不分春夏秋冬，每每于身形的开合收放之中导引肌肤的膨缩和毛孔的张闭。吸气时周身毛孔张开，呼气时周身毛孔闭合，吞吐吸化、行气过气中肌肤毛孔多有蠕动感，体内杂质废水废气多随汗溢出。内分泌日生日排，从而比一般不练功的人较好地保持了肌肤的纯洁性和通透性。内分泌渠道畅通，病毒垃圾不易滞留，故而小病不生、大病不长。

四、运动适度：保持了人体机能的稳定运行

就运动与生命的关系而言，历来说法不一，通常以为，生命在于运动，其理取自流水不腐、户枢不蠹；也有人认为生命在于多静，以减少机体的磨损和功能的消耗，持此观点者多以龟龄鹤寿作比。实际上这两种观点都有道理，关键在于动与静不可偏废。生命在于运动不错，但超负荷的剧烈运动，无疑会使机体疲化早衰；而多静少动者，往往消化不良，食欲不振，四肢乏力，精神萎靡，病气易侵，故多长年不断药。所以说，过分地强调动或过分地主张静，均于人体健康不利，**唯有运动适度、动静相间最为适宜**。太极拳正是一种动静相间的运动，行功走架，进退往来为动，但用意不用拙力，消耗不大；就心境而言，行功走架中强调放松入静。这里所说的“静”，不是指盘腿打坐、忘我忘形、无我无他的静，而是指走架或推手时须摒弃杂念，动中求静，神意专注一心，以一念代万念，所以说外形别动心犹静。太极拳的这种独特运动方式，对保持人体机能的中和平衡态最为适宜，故而久练可使人延年。



五、用意不用力：提高了神经系统的敏感度

人体老化，最先发于神经系统的萎缩和衰竭。如面部皮肤松弛起皱、前额脱发，源于细胞再生神经的功能下降；耳聋眼花，源于听、视神经的老化；反应迟钝、记忆力下降，源于分辨检索神经的老化；腿脚不利索，源于中枢支配神经的老化。凡此种种，人体所有功能无不是源于上万条神经的作用。任何一条神经的萎缩，都将直接导致人体某一器官功能的下降。太极拳与其他拳种的最大区别，就在于它是一种用意不用力、重意不重形、以意念支配肉体的运动。太极拳行功走架，全神贯注，以意导气，所有外形变化、一招一式，无不讲求意在身先，意不动身不动，意动身随，意静形止。所谓意念，也即大脑中枢神经发出的各种指令、信号。太极拳每次行功走架，首先是种意运动，其次才是形体运动，也即人们常说的形神兼备。反之，练功心不静、意不专，形散意乱，内外失调，便失去了太极拳的灵魂或本质。正是由于太极拳的这一功法特点，功深艺高的老拳师即使到了晚年，也多是耳不聋、眼不花、脚不沉，其肌肤的敏感性仍异于常人。拳书上所云的“一羽不能加，蝇虫不能落”，即是形容不顶之意，也是概指拳手肌肤的灵敏度。所有这些，无不有赖于用意练意延缓了神经老化。

六、气达梢节：清除血液垃圾，增强血液循环功能

人体外而四肢八节、筋骨皮，内而五脏六腑、精气神，须臾不离血液的滋补润泽。良好的血液循环、充盈的血液供给，既是人体各部功能正常运行的基本保障，也是决定人体生命长短的根本条件。同呼吸方式的后天变型一样，人体的血液循环功能也存有后天不足的问题。身体直立、双足行走，在人类发展史上无疑是一次质的飞跃。这一革命一方面创造了光辉灿烂的文明史，但一方面也从此终止了周身运动，放弃了对全身血管的锻炼。由此导致的便是头高位运动