

G852.11
336

实用太极拳防治百病

杨沃林 编著

江苏科学技术出版社

加⁷實用太極拳防治百病出版

輔節領勁入好境

頭捲曲定乾坤

太極闢人張志俊

2004.10.18

张志俊 陈式太极拳第十一代传人，
中国永年国际太极拳联谊会特级太极大师。

此乃用仁細畫筆所繪白粉一書也



長 球 神 功
國 立 魂 寶

甲申年春月 畫於金海 楊正山



前言

传说道家始祖老子，早年师从商容，商容是位神仙，腾云驾雾，餐风饮露，法力无边，但多年过去了，他没向老子传授任何道术。

忽有一天，商容对着老子吐舌示意，老子对师傅的这副怪模样很是纳闷，想了很久很久，最后恍然大悟：舌头以其柔而能长存，牙齿以其刚而早损。老子在《道德经》中指出：“坚强者死之徒也，柔弱生之徒也。”这是说人活着时肢体柔软，死了后则僵直坚硬。

“天下之至柔，驰骋天下之至坚”。太极拳是先贤依据老子静观宇宙大化流行，人之生死存亡，体悟出的大智慧而创编的。

太极拳是中华民族的瑰宝，悠长的岁月，验证了太极拳是一种养生保健、预防与治疗疾病的优良运动。

中国最早的医学经典著作《黄帝内经》指出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”东汉名医华佗创出“五禽戏”，作养生、保健、治病的运动。华佗提出：“人身常动摇则谷气消，血脉通，病不生，人犹户枢不朽是也。”

医学的最终目的是养生保健、防病治病，中医学的养生和防病实践与人的日常生活融为一体，历经数千年的不断探索，形成了综合的维护健康、防治疾病的有效措施与方法，除使用药物之外，还有针法、灸法、手术、推拿、正骨、按摩、导引、吐纳、食疗、太极拳等非药物性的自然疗法，充分体现中医学具有很强的实用性。

坊间论述太极拳的书籍已有很多，本书另辟蹊径，从中医学的角度去探讨太极拳的治病实用价值。

我是香港注册中医师，自幼练武，行医逾 20 载。20 多年前我



在香港师从吴鉴泉宗师的再传弟子胡胜师傅学习吴式太极拳。近年随仲炎老师学习杨式太极拳,师从齐庆典老师学习陈式太极拳。并有幸得到中国陈家沟太极拳馆副馆长兼主教练、国际太极拳年会太极十杰之一的张东武名师的亲自指点。本书还得到陈式太极拳第十一代传人、中国永年国际太极拳联谊会特级太极大师张志俊先生的题字,以及书法家潘师兄的墨宝,谨此鸣谢。太极拳架式舒展大方,动作简洁柔和,速度缓慢均匀,是强身健体、治疗疾病、陶冶情志、延年益寿的优秀拳种之一。

学艺之余,我总结了数十年来在练习太极拳中治愈各种慢性疾病的经验,以及我在临床上应用太极拳治病的心得体会,编出治疗疾病的太极拳单式练习治病法。

由于笔者医学造诣肤浅,不免囿于一家之言,疏漏或谬误之处,恳请同道高明赐教、指正。

杨沃林 谨 识
于沃林中医诊所

前

言

2 实用太极拳防治百病

作者简介



杨沃林,1956年出生,香港人氏。

香港注册中医师(全科),香港实用太极拳研究会会长,南京市武术协会阳光太极拳分会名誉会长。

自幼习武,1984年师从吴鉴泉宗师的再传弟子胡胜师傅学习吴式太极拳;近年师从仲炎师傅,学习杨式太极拳;师从陈正雷大师的入室弟子齐庆典师傅学习陈式太极拳。

多年来潜心研究太极拳防治疾病的功效,提倡用中医特色的自然疗法保健疗养慢性疾病。

2003年发表《论打太极拳治慢性前列腺炎》学术论文,入选“第二届国际中医男科学学术大会暨中医男科医药现代化论坛”,并编入大会论文集;2004年发表《论打太极拳治阳痿》学术论文,入选“全国性与生殖医学学术研讨大会”论文汇编,并荣获大会优秀论文荣誉。

陈式太极拳精要十八式

演示者齐庆典简介

齐庆典,1953年10月出生,山东省淄博市人,中国武术六段。1975年开始学习陈氏太极拳,先拜陈氏太极拳第十一代传人陈庆州为师,2000年拜陈氏第十九世、陈氏太极拳第十一代传人、河南省武术管理中心副主任、国家武术高级教练、中国武术协会委员、当代“十大武术名师”陈正雷先生为师。

现供职于南京跃进汽车集团公司汽车贸易公司安全保卫部。1996年被中国温县国际太极拳年会评定为太极拳拳师,1999年被授予太极拳名师称号。其名收编于《中国民间武术家名典》《陈氏太极拳志》《中华精英大全》《太极神韵》等著作。

示范者简介

本书治病招式的示范者：STEVE BONNER（史蒂夫·伯纳）。

史蒂夫这位身高1.87米的金发碧眼青年，来自英国伦敦。他与作者是同门师兄弟。

史蒂夫在某大跨国科技公司任职，负责该公司在南京投资的项目。刚届而立之年的他，自幼酷爱武术，少年时期曾习日本空手道，后又学习中国武术的咏春拳。20岁练习俄罗斯军队的格斗术，23岁开始跟随伦敦的一位太极拳师傅学习杨式和吴式太极拳，自始迷上了太极拳。史蒂夫对陈、杨、吴这三大太极拳门派，都有涉猎，对太极内功也有颇深的研究。

同门学艺，笔者与史蒂夫组对练习的时间比较多。他身材高大，武术根基扎实，柔韧性和灵活性极佳。他虽然不谙中文，但阅读过不少关于阴阳五行的英文书籍，对中医学也有研究。他经常上网与国际上的太极拳爱好者讨论。

本书照片均由史蒂夫和邱晴小姐抽暇拍摄，帮助甚大，没有两位的鼎力相助，拙作不能成书，隆情厚谊，谨此鸣谢。

目 录

前言

第1章 太极拳的作用	1
一、概述	1
二、太极拳能延年益寿	2
三、太极拳是有氧代谢运动	4
四、太极拳能提高人体免疫功能	5
五、太极拳有优异的运动效果	6
六、太极拳能增强生命活力	9
七、太极拳是养生之宝	10
八、太极拳是修复神经系统的妙药	12
九、太极拳能防骨质疏松	14
十、太极拳能强化脊柱	17
十一、太极拳预防心脑血管疾病	20
十二、太极拳治疗慢性前列腺炎	22
十三、太极拳治疗糖尿病	25
十四、太极拳辅助治疗癌症	29
十五、太极拳能寓乐胜情	32
第2章 太极拳单练治疗常见病症	34
一、阳痿的太极拳治疗	35
二、痛经的太极拳治疗	40
三、乳腺小叶增生的太极拳治疗	44
四、妇女尿失禁的太极拳治疗	46
五、妇女更年期综合征的太极拳治疗	49

六、不孕症的太极拳治疗	53
七、消化性溃疡的太极拳治疗	56
八、胃下垂的太极拳治疗	58
九、类风湿性关节炎的太极拳治疗	60
十、肩周炎的太极拳治疗	62
十一、慢性腰肌劳损的太极拳治疗	64
十二、骨刺的太极拳治疗	66
十三、痿证的太极拳治疗	67
十四、冠心病的太极拳治疗	69
十五、高血压的太极拳治疗	72
十六、慢性支气管炎的太极拳治疗	75
十七、中风后遗症的太极拳治疗	77
十八、头痛的太极拳治疗	79
十九、便秘的太极拳治疗	81
二十、痔疮的太极拳治疗	82
二十一、贫血的太极拳治疗	84
二十二、慢性肾炎的太极拳治疗	86
二十三、慢性肝炎的太极拳治疗	88
二十四、神经官能症的太极拳治疗	90
二十五、失眠的太极拳治疗	92
二十六、脂肪肝的太极拳治疗	94
二十七、甲状腺机能亢进的太极拳治疗	96
二十八、血黏度增高的太极拳治疗	97
二十九、衰老的太极拳治疗	100
三十、性冷淡的太极拳治疗	103
第3章 陈氏太极拳精要十八式	107
后 记	140
参考书籍	141

第 1 章

太极拳的作用

一、概 述

中医学认为生命就是阴阳两气在人体内和谐平衡，一旦这种平衡遭到破坏，疾病也就发生了。疾病发生、发展的根本原因是阴阳失调，调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复机体的阴阳平衡与协调，就是治疗疾病的根本原则。

太极拳并非玄虚神怪之术，也不是街头卖艺的江湖戏法。太极拳是融会于大自然的一种运动，对人体有很好的健身作用，无论男女老幼、体质强弱，皆可练习。

太极拳“致广大，尽精微”。拳理、功法中蕴含着我国古代的“元气论”、“阴阳学说”和“五行学说”等深邃哲理。合乎生理，顺乎自然，专气致柔，积柔成刚。

太极拳技艺奥妙无穷，但必须练习得法，方可练好拳技，强身健体。

太极拳有四大特点：

1. 轻松柔和。拳架平稳舒展，动作要求不僵不拘。所以适合各种年龄、不同性别和不同体质的人练习，对体弱多病或患有慢性病

的人,也是一种极好的体疗手段。

2. 连贯均匀。整套太极拳动作,从“起势”到“收势”,不论动作的虚实变化和姿势的过渡转换,都是紧密衔接、速度均匀、连贯一气的,有如行云流水、连绵不断。因此人体的四肢百骸、五脏六腑、各关节部位都运动起来。

3. 圆活自然。太极拳要求人体的四肢百骸要松开作圆弧动作,按照人体各部位关节自然弯曲状态,通过弧形活动进行锻炼,使身体各部分得到柔和圆活的均匀发展。

4. 协调完整。太极拳外练筋、骨、皮;内练精、气、神,由内带外。以心意去引导动作,增强胃肠蠕动,强化五脏六腑,促进血液循环,充盈正气,令身心得益。

太极拳动作的最基本要求是不强用拙力,以意导形,上下相随,呼吸自然,一线串成,交换在腰,气行肢体,分清虚实,圆活自如。保持一个中和正直的躯体(脊柱自然顺直),经络通畅无阻,心肺功能无碍,气血自然顺畅、旺盛,这就是良好健康的基础。

太极拳其精微奥妙之处是使中和之气充盈身体之中,浸润百骸之内,无处不达,内外合一,循环不息,开合动静即阴阳变化。

现今崇尚自然疗法,提倡无痛治疗。太极拳正是将医疗保健与体育运动相结合的非药物性的自然疗法,将会发挥愈来愈大的作用。

二、太极拳能延年益寿

据朱亚夫主编的《寿星列传》记载:武林泰斗吴图南(1883~1989年)享年107岁,小时候体弱多病,患有黄疸型肝炎、肺结核、癫痫和脾肿大,尤其是肝炎病重,浑身绿黄。后经人指点,拜吴式太极拳宗师吴鉴泉学习太极拳,不久又师从杨少候继续学艺,后又学

刀、枪、剑、棒。几年后，一身病除，体格强健，一直年逾期颐，身体很好，从未患过大病。

吴图南说：“锻炼必须长期坚持，决不能三天打鱼两天晒网。”他每天早晚都要练上20多分钟的太极拳，做到风雨无阻，寒暑不断。他打太极拳，娴熟自如，可以掌握自己内脏各器官，哪儿不舒服，可以用锻炼来调节，消除不适。

吴图南说：“练太极拳，要做到无形无象，全身透空，应物自然，尽胜在命。”

健康与长寿，自古以来就是人类梦寐以求的心愿。人的自然寿命究竟有多长？《黄帝内经》认为，人类正常的寿命是在100~120岁之间。这个结论在20世纪60年代初就被现代医学证实。美国老年医学家海弗列克在1961年利用细胞分裂次数推算出人类的寿命应该在120岁以上。

哺乳类动物寿命是其生长周期的7倍，人的生长周期如按18年计算，则正常人应能活到120岁。但事实上，活过100岁的人已不多，活到120岁以上的人更是凤毛麟角，微乎其微。究其原因，主要是平时喜怒不节、暴饮暴食、生活没有规律，破坏了神经、内分泌、呼吸、循环、消化及生殖等各器官系统的平衡性和稳定性，加速了全身各组织器官的老化和功能减退。肢体、脏腑的功能过早减退，令人不能终其天年而早逝。

道家从对自然界的观察思索与生活体验中去寻求“长生不老”的原理，东汉时代的《太平经》提出“精、气、神”的理论。道家认为天有三宝“日、月、星”；地有三宝“水、火、风”；人有三宝“精、气、神”。晋代的《黄庭经》认为“精、气、神”决定人体生命的兴衰。道家提倡“宝精行气”和“积精累气”。《黄庭经》强调：“仙人道士外有神，积精累气以为真。”早期的中医理论许多是源于道教的经典，亦把“精、气、神”视作人之三宝。后来随着人体解剖知识的增加，中医理论逐渐作了许多引申和发展，把“精、气、神”分别归属于某些脏器，如肾



藏精、肺藏气、心藏神。肾为先天之本,生命之门;脾、胃为后天之本,水谷生化之源;心为五脏六腑之主,神明之所出。打太极拳有固肾、健脾、强心的功效。

打太极拳能延缓人体器官的老化过程,经过调摄身心,补充培养人体浩然正气,调节人体阴阳平衡,调整五脏六腑功能,舒通经络气血,使尚未衰老的机体组织,通过练习太极拳得到重新恢复,从而达到延年益寿的目的。

三、太极拳是有氧代谢运动

生命在于运动。怎样选择适合自己的运动? 100米短跑、举重、器械健美等高强度、短时间使用爆发力的运动,是无氧代谢运动。所谓无氧代谢运动,是指肌肉在没有持续氧气供给的情况下的剧烈运动。从事无氧代谢运动时,尽管我们的心脏与肺脏用尽全力增加对肌肉的氧气供应,仍无法满足四肢肌肉对氧气的需求。于是,脑、肝、肾和胃肠道的血管都收缩,把血“挤”出来,供应四肢肌肉,使这些脏器在运动中处于缺氧状态。这类无氧代谢运动不适宜中、老年人锻炼。

太极拳是有氧代谢运动,是以增强人体吸入、输送与使用氧气为目的的持久性运动,在整个运动过程中,人体吸入的氧气在体内与需要的氧气相等。有氧代谢运动的特点是强度低、有节奏、不间断、持续时间长,并且方便易行,容易坚持。

有氧代谢运动能增加血液总量,血液量的提高相应增强了氧气输送力,肺活量也迅速提高。

有氧代谢运动能改善心脏功能,防止心脏病发生,并能提高血液中对冠心病有预防作用的“好胆固醇”——高密度脂蛋白胆固醇的比例。有氧代谢运动能增强骨骼密度,有效地防止钙损失,防止

骨质疏松。

有氧代谢运动有益于降血压、降血脂和控制血糖,而且还是最科学的减肥方法。

有氧代谢运动能使人的心理发生变化,可使人精神愉快,使抑郁沉闷者精神振奋,胸怀舒畅。

有氧代谢运动能锻炼人的毅力,增强生活信心,提高人体的免疫功能,减轻致癌因素对人体的影响。

有氧代谢运动能增强胃肠蠕动,有利于食物的消化和吸收,并加快废物的排泄。

有氧代谢运动能增强体能与耐力,使人的精力充沛,延缓衰老,延长寿命。

四、太极拳能提高人体免疫功能

艾滋病是一种可怕的疾病,目前仍无法医治。艾滋病病毒进入人体后,就是专门破坏免疫功能,令人体免疫功能丧失,人体的免疫功能一旦失去,就危在旦夕,任何一种疾病随时都能置人于死地。

免疫就是免除疾病。人体免疫的第一个组成是免疫组织,包括皮肤、黏膜等。

假如一个人没有了皮肤、黏膜,血淋淋地暴露在充满细菌、病毒的空气中,立即会被感染,我们周围存在成百万上千万的细菌,能引起菌血症、败血症、脓毒血症等,而得哪一个“症”都会没命。因为有免疫组织的保护,细菌从空气中来,有皮肤保护;细菌进入消化道、呼吸道,有黏膜保护。一些对机体有害的物质,比如药物、毒物进入到人体后,免疫组织会保护人的特殊部位,比如血脑屏障保护着不让它们进入到人最宝贵的器官——大脑里;胎盘屏障会护卫着不让它们进入胎儿体内。总之有免疫功能才使人能够处“污

泥”而不染,没有免疫功能,人一刻也不能生存。

人体免疫的第二个组成是免疫器官,包括骨髓、胸腺、脾脏、淋巴结。我们每一个人体内都有癌细胞,因为癌细胞就是人体正常细胞在代谢分裂过程中产生的。正常情况下每10万个细胞分裂就产生1个癌细胞。我们的机体每天正常分裂的细胞无以计数,在这一过程中肯定会产生不少癌细胞,为什么大多数人不得癌症呢?就是因为有免疫器官的保护,免疫器官会随时识别并消灭各种癌细胞。为什么老年人容易患癌症呢?那是因为他们年纪大了,机体的免疫功能差了,出现癌细胞后,机体不能及时消灭它,于是其越分裂越多,最后形成大的癌细胞团即肿瘤。

人体免疫的第三个组成是免疫细胞。包括T细胞、B细胞、吞噬细胞等。机体的每一种组织细胞都要新陈代谢,生死交替,那些被淘汰的组织、细胞都是靠免疫细胞把它们清除,保持机体自身稳定。

人体免疫的第四个组成是免疫分子,主要是由抗体组成。免疫功能防范病原微生物有特异性免疫和非特异性免疫两种。特异性免疫是通过服疫苗、打预防针或接触病原微生物而获得的某种特定的免疫力;非特异性免疫则是先天的,爸爸、妈妈给的,与生俱来。

太极拳有静和动两部分。静(站桩)是运用松、静、守、息等练意方法,精、气、神兼练,着重身体内部精神、脏腑、气血、体液的锻炼。动(打拳、推手)是采用意气相结合的拳架动作,各种肢体运动,以锻炼脏腑、筋骨、肌肤。

通过太极拳锻炼可大大增强人体免疫功能,提高免疫组织、免疫器官和免疫细胞等的能力,有很好的功效。

五、太极拳有优异的运动效果

不少人以为,只要运动就对健康有利,其实这是个误区。



人缺少运动不好,但运动过量或剧烈运动也不好。必须根据个人情况进行适量运动,尤其是中老年人。因为剧烈运动会破坏人体内外环境的平衡,加速人体器官的磨损和生理功能的失调而引起疾病,最终导致过早衰老,缩短人的寿命。

运动过量对身体有害,不利于健康,长期过度训练对体内各个器官都有影响,尤其是对心血管系统影响很大。大量的研究证明,过量运动对心脏有损害,过度训练的运动员常出现严重的心律失常,如各种类型的过早搏动,心脏传导阻滞,阵发性心动过速等。过强的运动可使心脏产生病理性损害,剧烈运动甚至还可产生心脏肌纤维的断裂,造成终身残废。

美国科学家曾对北欧的一些滑雪运动员进行研究,发现运动量过大,可使人体免疫力减低。在男子50公里和女子20公里的滑雪竞赛后,运动员唾液中的免疫球蛋白A的含量迅速下降。这种抗体的减少,可使滑雪运动员易患上呼吸道感染。在另一次试验中,研究人员测定了6名自行车运动员,运动2小时后,与运动前进行比较,结果表明,唾液中抗体免疫球蛋白A和免疫球蛋白M在运动后分别下降了63%和55%,而且免疫系统中一种抵抗癌细胞的天然杀伤细胞也减少了35%。剧烈运动后免疫力的降低将持续1小时,并在24小时内才能恢复运动前的水平。

一些生理学家警告说,对于中、老年人更不能运动过量,过量运动使中、老年人本来已开始衰退的组织器官额外增加很大负担,无疑是火上浇油、雪上加霜。

医学专家认为,对于长年坐办公室的人和从事脑力劳动的人来说,在运动方面要采用“两限一软”方式,即采取限时间、限运动量,作软运动(如徒步走和打太极拳等)为宜。长期坚持打太极拳,是中老年人最适宜的运动之一,起到活动关节、舒筋活络、调节身心的作用。

日本东京邮电医院的宫崎医生研究证明:人在刚开始运