

# 昭光大众健康研究所首席健康教育专家洪昭光教授携百名专家共同策划

所谓刚柔相济养身心，是指每个人要根据自己的具体情况选择合适的运动，包括运动量和运动方式。传统运动养生方法的运动量较为适中，特别是最新24式简化太极拳，其架式平衡，舒展轻柔，动静相宜，形气相随，圆活自然，形神兼备，是大众锻炼身体的最佳选择。



赠送

简化24式  
太极拳挂图

金文泉 等著

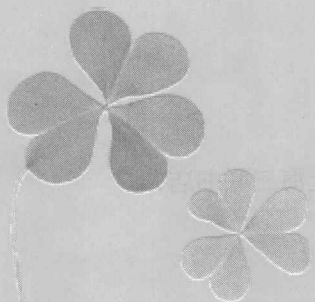
# 昭光健康直通车

## 之最新24式太极养生

如果人体缺乏必要的运动，机体内的气血在经络内的运行就会迟缓而不畅通，脾胃功能减退，从而导致消化不良，吸收营养成分的功能减弱，抗病能力下降。长期缺乏运动的人，会出现食欲不振，精神萎靡，头昏心悸，倦怠乏力，失眠多梦等症状，故中医理论有“久卧伤气，久坐伤肉”之说。太极拳养生的独特之处在于意守、调息和动形的统一，以达到“内练精气神，外练筋骨皮”的目的。



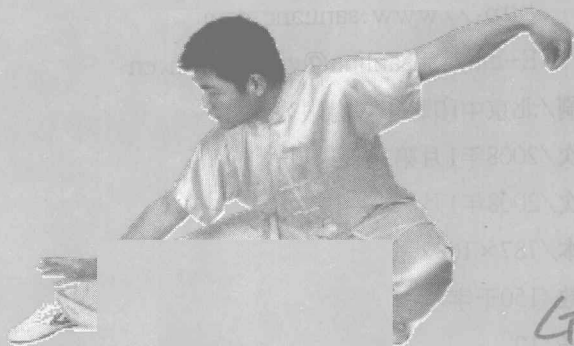
上海三联书店



# 昭光健康直通车

之最新24式太极养生

金文泉 等著



4852.11  
J1



上海人民书店

## 图书在版编目(CIP)数据

最新24式太极养生/金文泉等著.-上海:上海三联书店,  
2008.1

(昭光健康直通车)

ISBN 978-7-5426-2714-8

I.最... II.金... III.太极拳-养生(中医)  
IV.G852.11 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第201654号

## 昭光健康直通车之——最新24式太极养生

---

著 者/金文泉 等

责任编辑/戴 俊

装帧设计/Meliv 灵动视线

监 制/研 发

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路396弄10号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail:shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/北京中印联印务有限公司

版 次/2008年1月第1版

印 次/2008年1月第1次印刷

开 本/787×1092 1/16

字 数/150千字

印 张/12

---

ISBN 978-7-5426-2714-8/G·894

定 价: 28.00元

播种健康

收获幸福

逆者有寿

仁者无敌

太极拳是一项很好的运动，要取得好的效果也子像其他运动一样做到“三有”和“三不”：“有恒，有序，有度”和“不攀比，不争强，不过量”，才能事半功倍。研究表明：练太极拳能使老年人摔跤和骨折的发生率减少一半，並明显促进神经系统平衡功能的改善，希望广大群众都视喜爱这项中华养生文化的瑰宝。

于世明光

07. 12. 24

## 序 言

拳术运动作为健身治病的手段在我国已有数千年的历史。太极拳是我国传统的健身项目，是宝贵的民族文化遗产。

太极拳的动作平衡缓和，复杂协调，松弛流畅，使肌肉运动和呼吸及意念的调整相结合，做到动中取静，有其显著的特点，又因太极拳动作温和，没有精神及体力上的高度紧张，特别适合于中老年人及慢性病患者锻炼，故在康复医学中有特殊地位，是大众健身运动的最佳选择。

太极拳是一种有趣味的运动，练拳的时候，周身感觉舒适，精神焕发。由于情绪的提高，可以使各种生理活动活跃起来，对患有某些慢性病的人来说，情绪的提高更为重要，有益于使病人脱离病态心理。

练习太极拳时，随着机体的运动，加强了血液及淋巴的循环，减少了体内的淤血现象。练习时要求气沉丹田，由于呼吸的加深，从而促进了冠脉循环，也加强了心肌的营养。

太极拳作为一种武术运动形式，兼备有很强的武术与运动锻炼相结合的优点，它可以以音乐伴奏，增加参与兴趣。它动作柔和，速度较慢，便于入门，也便于逐步提高。特别是太极拳强调动作缓慢，很方便初学者模仿。边学边收到锻炼效果，有益于提高兴趣；太极拳动作细腻，有利于不断深入体会、琢磨，不断提高学习兴趣。

太极拳功架高低，用力大小，锻炼时间的长短与运动量有关，练习者可以根据自己的体质来选择。因此，太极拳不但便于初学者学习，也适合体弱，年老的人。即使是年老体弱有病，经常练习太极拳，也不会产生不良反应。对于身体强壮，或喜爱剧烈运动、需要运动量大的人，也能自我调节。太极拳真是人人适宜，个个可练。

太极拳的行拳条件简单，具有不受地点时间限制等优点。太极拳锻炼，不仅练拳者不受身体条件、年龄老少限制，而且，行拳不受场地、地点、时间、人数多少等限制，可以因地制宜，因时间而异，随时随地锻炼，十分方便。

简而言之，太极拳入门容易，深学有味；人人可练，简单方便。

本书是运动医学专家金文泉教授同杨雷、石峰共同编写，并在国家体委创编的24式太极拳基础上，进行了全新的诠释与讲解。

# 目 录

## 一、科学健身——太极拳

|                 |    |
|-----------------|----|
| (一) 健康与亚健康      | 3  |
| 1. 什么是健康        | 3  |
| 2. 健康十条         | 4  |
| 3. 什么是亚健康       | 4  |
| 4. 预防亚健康八大良方    | 5  |
| 5. 太极拳是脱离亚健康的捷径 | 5  |
| (二) 科学健身        | 6  |
| 1. 什么是科学健身      | 6  |
| 2. 科学健身的五项基本原则  | 7  |
| 3. 既要健身, 更要健心   | 8  |
| 4. 缺氧的剧烈运动并非理想  | 8  |
| 5. 有氧运动, 有益健康   | 9  |
| 6. 什么是有氧运动      | 9  |
| 7. 太极拳是极佳的有氧运动  | 10 |
| (三) 身体活动与健康     | 11 |

## 二、太极拳的奥秘

- (一) 中国武术发扬光大·····15
- (二) 什么是太极拳·····16
- (三) 太极拳的由来与五大流派·····18
  - 1. 陈式太极拳·····18
  - 2. 杨式太极拳·····18
  - 3. 吴式太极拳·····19
  - 4. 武式太极拳·····19
  - 5. 孙式太极拳·····19
- (四) 什么是24式简易太极拳·····19
- (五) 太极拳的盛况——国际国内的发展·····22
- (六) 太极拳的特点·····23
  - 1. 太极拳动作精细优美，锻炼全面，便于健脑养身·····23
  - 2. 太极拳强调“自我加强”，能充分调动机体的主观能动性·····26
  - 3. 太极拳锻炼既可健身强身，又可防病治病·····27
  - 4. 太极拳入门容易，深学有味；人人可练，简单方便·····27
  - 5. 太极拳适合国情，便于普及推广·····28
- (七) 太极拳的技法特点·····28
  - 1. 虚灵顶劲竖项·····28
  - 2. 沉肩坠肘坐腕·····29
  - 3. 含胸拔背实腹·····29
  - 4. 松腰敛臀圆裆·····29
  - 5. 心静体松意注·····29

|                      |    |
|----------------------|----|
| 6.呼吸深长自然·····        | 29 |
| 7.势势意连形随·····        | 30 |
| 8.轻沉虚实兼备·····        | 30 |
| (八) 太极拳的基本动作及方法····· | 30 |
| 1.手型·····            | 30 |
| 2.步型·····            | 31 |
| 3.手法·····            | 32 |
| (九) 练太极拳的注意事项·····   | 35 |
| (十) 怎么打好太极拳·····     | 36 |

### 三、太极拳养生原理

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| (一) 中国传统养生原理·····             | 41 |
| 1.什么是养生·····                  | 41 |
| 2.什么是中医养生学·····               | 41 |
| 3.养康一体的对象·····                | 41 |
| 4.精、气、血、神是养生的基本要素·····        | 42 |
| 5.影响人寿的因素·····                | 43 |
| 6.顺应自然，天人相应——中国传统养生的基本理念····· | 44 |
| 7.中国传统运动养生的瑰宝——太极拳·····       | 46 |
| (二) 太极拳是高情感、高美感的健身运动·····     | 47 |
| 1.意识与动作的完美协调——意识美感·····       | 47 |
| 2.姿势变换中的行云流水——动作美感·····       | 47 |
| 3.扶正祛邪，平衡阴阳——养生美感·····        | 48 |
| 4.身形移动过程中的圆活轻灵——协调美感·····     | 49 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| (三) 太极拳的养生作用      | 50 |
| 1. 对神经系统的影响       | 50 |
| 2. 对心血管循环系统的影响    | 53 |
| 3. 对呼吸系统的影响       | 55 |
| 4. 对消化系统和内分泌系统的影响 | 56 |
| 5. 对调节血脂和减肥的作用    | 57 |
| 6. 对肌肉、骨骼和关节的影响   | 59 |
| 7. 对泌尿、生殖系统的作用    | 60 |
| 8. 对免疫功能的影响       | 61 |
| 9. 对孕妇的作用         | 62 |
| (四) 太极拳功效产生的机理    | 62 |
| 1. 经络的导引是养生的基础    | 62 |
| 2. 呼吸的牵拉作用        | 65 |
| 3. 意念的诱导作用        | 69 |
| 4. 气血是调节的灵魂       | 71 |

## 四、24式简化太极拳

|            |    |
|------------|----|
| 预备势        | 79 |
| (一) 起势     | 80 |
| (二) 左右野马分鬃 | 82 |
| (三) 白鹤亮翅   | 86 |
| (四) 左右搂膝拗步 | 89 |
| 1. 左搂膝拗步   | 89 |
| 2. 右搂膝拗步   | 90 |
| 3. 左搂膝拗步   | 92 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (五) 手挥琵琶·····    | 94  |
| (六) 左右倒卷肱·····   | 96  |
| (七) 左揽雀尾·····    | 100 |
| (八) 右揽雀尾·····    | 107 |
| (九) 单鞭(1)·····   | 112 |
| (十) 云手·····      | 115 |
| (十一) 单鞭(2)·····  | 119 |
| (十二) 高探马·····    | 121 |
| (十三) 右蹬脚·····    | 123 |
| (十四) 双峰贯耳·····   | 125 |
| (十五) 转身左蹬脚·····  | 127 |
| (十六) 左下势独立·····  | 129 |
| (十七) 右下势独立·····  | 132 |
| (十八) 左右穿梭·····   | 134 |
| (十九) 海底针·····    | 137 |
| (二十) 闪通臂·····    | 138 |
| (二十一) 转身搬拦捶····· | 140 |
| (二十二) 如封似闭·····  | 143 |
| (二十三) 十字手·····   | 145 |
| (二十四) 收势·····    | 147 |

## 五、太极拳疗养百病，益寿延年

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (一) 中国传统运动养生保健之优越性····· | 151 |
| (二) 太极拳的保健、治疗与康复功能····· | 153 |
| 1. 太极拳锻炼是一种主动疗法·····    | 153 |
| 2. 太极拳锻炼是一种整体疗法·····    | 153 |
| 3. 太极拳是一种全科疗法·····      | 154 |
| (三) 太极拳的固定组合动作·····     | 155 |
| (四) 太极拳的治疗养生功效·····     | 157 |
| 1. 心系疾病·····            | 157 |
| 2. 脾胃疾病·····            | 159 |
| 3. 肺系疾病·····            | 162 |
| 4. 经络疾病·····            | 165 |
| 5. 骨关节病·····            | 168 |
| 6. 肝胆疾病·····            | 172 |
| 7. 内分泌和代谢疾病·····        | 175 |
| 8. 肾系疾病·····            | 178 |

---

**一、科学健身**  
**——太极拳**

---



— 分類學 —  
— 分類學 —

## （一）健康与亚健康

人人希望获得健康，什么才是真正的健康？我们怎样才能永葆青春？很多人并不太清楚。

### 1. 什么是健康

世界卫生组织（WHO）在成立宪章中对健康的定义是：“健康是身体上、心理上和社会适应等方面完美的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”真正的健康应当包括以下四个方面：

（1）身体健康。是指人体生理的健康，涵盖了无病、无伤、无残以及良好的体质和体能，其标准为：身体各器官、系统发育良好，无病理信息；体质健壮，功能正常；精力充沛，劳动效能良好；常规体检正常。

（2）心理健康。具有完整的人格，自我感觉良好；情绪稳定，有较好的自控、自律能力，能保持心理上的平衡；有自尊、自信、自爱和自知之明；在自己所处的环境中有充分的安全感；能保持正常的人际关系，且受到众人的信任和欢迎；对未来有明确的生活目标，能脚踏实地不断进取，有理想和事业上的追求。

（3）社会适应良好。是指人的生理、心理活动行为能适当当时当地错综复杂的环境变化；思想、作风、行为、表现，能为大家所理解和接受；与人一见如故，待人真诚。

（4）道德健康。主要是指不以损害国家、集体和他人的利益



去满足自我的需要；有辨别善恶、真伪、荣辱、美丑等是非观念的能力；遵纪守法，能为他人和社会做好事，不做坏事。

## 2. 健康十条

现代的健康概念应包含上述生理、心理、道德和适应四个层次。凡是能全部达到的人必然是以下“健康十条”的达标者。那么，你又做到了几条呢？

(1) 精力充沛，能从容不迫地承担日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细从不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好，不易疲劳。

(4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。

(5) 能抵抗感冒和一般性疾病。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁无空洞，无疼痛，牙龈颜色红润，无出血。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路、上下楼梯轻松有劲。

## 3. 什么是亚健康

据调查统计，现代社会中完全符合“健康十条”的人群仅占人口总数的15%左右。学者们称这些健康人是“第一状态”；被确诊患有疾病属于不健康的人群也占15%左右，称之为“第二状态”；而介于健康和疾病之间的人群占70%，既非疾病也非健康的状态是“第三状态”。这个“第三状态”，就是人们常说的“亚健康状态”，也叫“亚健康”。



#### 4. 预防亚健康八大良方

亚健康的人很容易生病，但要是能注意保健，预防疾病，就能回归健康。以下八大良方是回归健康的有效措施。

- (1) 均衡营养，做到营养的合理搭配；
- (2) 保证足够的睡眠，睡眠占人类生命的三分之一，它是恢复和获得免疫力的最佳途径；
- (3) 让心宽松，通过心理调节维持神经—内分泌的平衡；
- (4) 了解生理周期，找出自己精力变化曲线，合理安排每项活动；
- (5) 多晒太阳提神，特别是冬天的太阳，对处于精神萎靡状态，有忧郁倾向的人很有好处；
- (6) 劳逸结合，张弛有度，不要一直处于高强度、快节奏的生活中；
- (7) 午后打盹半小时，以保持精力；
- (8) 合理安排科学健身，增强机体的抵抗力。

#### 5. 太极拳是脱离亚健康的捷径

现在练太极拳的人越来越多，其普及程度是越来越广泛。究其原因主要有两个方面。其一是太极拳缓慢松静，圆润有趣，男女老少体质强弱均可练习，适应面广；其二是功效全面，祛病强身，开发智慧，不易受伤，延年益寿。

太极拳的规范就是“六合一通”。所谓“六合”就是初级阶段的外三合（即手与足合，肘与膝合，肩与胯合）和中级阶段的内三合（即心与意合，意与气合，气与力合）。所谓“一通”就是高级阶段的以神贯通上述六合。做到行拳走势纯以意行，纯以





神领，毫无滞点，顺畅自然地做到上下相随，内外如一。静中触动、动中有静。招招式式都能体现出中、松、圆、空、合、沉、稳、活、灵、畅的十字要诀。

其实太极拳练的就是在动态情况下，如何保持阴阳平衡的能力，太极拳是富有哲理性拳术，是头脑功夫，久练可练出一种高度的控制能力，练成后任何情况下，都能保持冷静沉着，头脑理智清醒，内外松静虚灵，不骄不躁，不急不怒，不感情用事。

太极之理和太极之法，堪称一把万能灵验的金钥匙。有了这把金钥匙，在生活中，就没有打不开的锁，就能不断提高人体素质，增强免疫功能。

练太极拳的人都说：这真是脱离亚健康的捷径。



## （二）科学健身

### 1. 什么是科学健身

“科学健身”是在我国推行《全民健身计划纲要》的实践活动中和体育科学研究的基础上提出来的。

科学健身，就是在了解并遵循人体自身活动及变化规律的基础上，采用科学方法和手段，在当代运动生理学与运动心理学的指导下，进行安全、有效的健身活动。从而不断提高人体的健康素质。