

席庸 著

与科学健身

太极拳



大学出版社

G852.11

349

太極

拳

席庸 著

与科学健身

西安交通大学出版社

内容简介

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们对身体健康越来越重视,越来越多的人都积极地投身到健身行列之中了。从无病防病到病后康复,健身都起着积极的作用。但日常的健身方法中还存在着许多误区,它们不但影响健身效果,有些还会导致对身体的再次伤害。因此,在健身中,人们一定要用科学的健身方法。

起源于道家的太极拳,运用道家的哲学、养生理念,经过六百余年的实践,对养生、健身有着丰富的经验,是优秀传统文化的代表,是科学健身的典范。本书作者通过中医理论,以太极拳为平台,对常见的疾病进行了解析,并运用太极拳的锻炼方法,以图文并茂的形势,讲述了科学健身的方法及理念,借以减少不良健身方法对人体的危害,增加健身效果,以提高全民的综合素质。

本书为大学生素质教育教材,也适用于太极拳研究者及广大的健身群体。

图书在版编目(CIP)数据

太极拳与科学健身/席庸著. —西安:西安交通大学出版社,2004.11

ISBN 7-5605-1868-0

I. 太... II. 席... III. ①太极拳-研究②保健-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073166 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 太极拳与科学健身 |
| 著 者 | 席 庸 |
| 出版发行 | 西安交通大学出版社 |
| 地 址 | 西安市兴庆南路 25 号(邮编:710049) |
| 电 话 | (029)82668357 82667874 (发行部)
(029)82668315 82669096 (总编办) |
| 印 刷 | 西安交通大学印刷厂 |
| 字 数 | 228 千字 |
| 开 本 | 850mm×1 168mm 1/32 |
| 印 张 | 12 |
| 版 次 | 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5605-1868-0/G·198 |
| 定 价 | 22.00 元 |

版权所有 侵权必究

序一

明、清是中国武术发展史上的鼎盛时期。在汲取诸家武艺之长兼而习之的基础上,备受道家以柔克刚、以弱制强、后发制人的思想影响,在兵技上防反技术日趋成熟,更得六合枪法“圈枪”启示,一个特点鲜明的、崭新的拳法——太极拳应运而生了。

数百年来,这种运动如抽丝、迈步如猫行、立身中正、以裆代手、以气运身、状若行云流水的“圈拳”,经不断地实践总结,流分异派,法本一传,并依其显著的健身、养生效果和独特的技击特点,为广大人民群众所喜闻乐事,且早已走出国门。广泛的适应性更使它成为一项全人类的运动项目。而太极拳所贯穿的哲学思想和陶冶情趣的内涵,又远远超越其体育运动的范畴,人们已开始将其视为一种文化现象去审视和研究。在学术界,有的学者将其称为太极拳文化或太极武术文化。

在太极拳的普及方面,群练群演的场面十分壮观恢弘,甚至出现了“西安城运千人练,天安门广场万人演”的场景,气势震撼人心,足令国人引以自豪。

著名太极拳家杨荣籍先生,系吾武道益友,君子之交也。回忆古城西安四十余载,每当工作之余,严冬之夜,聚而谈经论道,切磋武艺。或对比西棍,抱棍过着,虽变化多端,不过劈打提击;或搭手推荡,引进落空,力由脊发,跌若掷丸;或间有一得则喜不自胜,谈笑风生不知日

暮。

荣籍先生缘遇明师，其始从著名八极拳家原中央国术馆副馆长张骧武，得北镇昆吾剑法真传；继从山西洪洞通背名家孙兰亭，得王天鹏天旗棍法及短鞭诀窍；复从太极拳名家郑悟清口传心授，得赵堡太极拳法。可谓益贯博通，析微洞奥之士也。

然能得荣籍先生武艺心法正传者，唯其弟子席庸也。席君幼从高台教化，尊师重道且敏而好学，精研拳理，学识开阔。交往甚多，博学之士，悟觉之深，多有卓见，学有渊源，广有阐发，诚武林之俊彦，太极拳之希望也。席君业歧黄而又勤于笔耕，其著作《太极拳与科学健身》行将付梓。该书从体育、武学、医学、养生等众多学科，以开阔的视野论述和解读太极拳与健身的科学观点，特别是对太极拳内功与道家内丹的研究，撩开了太极拳健身、养生之神秘面纱，揭露其实质，这更是值得大加赞许的勇敢探索之举。《太极拳与科学健身》的发行，必将加深人们对太极拳运动的认识和理解，必将有益于学术的争鸣和太极拳的发展。

席庸君嘱吾为序，吾不善文，然以白首斯业光大有责，以故友临末切切相托之情，义不容辞。是贺之并序。

中国武术学会委员
西安市政协副主席
西安体院副教授
杨宝生
2004 立夏于西安

序二

《四书·中庸》曰：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，弗行之。有弗学，学之弗能弗措也；有弗问，问之弗知弗措也；有弗思，思之弗得弗措也；有弗辨，辨之弗明弗措也；有弗行，行之弗措也。”正因为有着这种治学思想，才创造出灿烂的中华文明和辉煌历史。

中华传统文化在人类文化、文明的长河中，是一种从未中断过的“大文化文明”。数千年来，这种“大文化文明”曾经造就出一代代志士贤达、伟人骄子。曾经在中华民族的一次次昌盛繁荣中发挥过重要的作用。这种文化文明已经渗透到社会生活、习俗礼仪、道德观念、立身治学的各个领域，已经融入这个民族的血脉。中华传统文化在这个民族的灵魂深处铸就了一道无法摧毁、无可征服的“精神长城”。纵观中国历史，可以这么说：中华民族一次次抵御外来的武装侵略，最终还主要靠得是由中华传统文化铸就的这一无形的“精神长城”；一次次抵御外来的经济侵略，最终还主要靠得是这一无形的“精神长城”；一次次抵御意识形态的文化侵略，仍然主要靠得是这一无形的“精神长城”。而这也正是中华文化从未间断的主要原因。

正因为有着“贫贱不能移，威武不能屈，富贵不能淫”的浩然正气，正因为有着“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、“国家兴亡，匹夫有责”这种崇高的理念，才涌现

出无数“杀身成仁”的义举、“还我河山”的豪言，才涌现出无数“投笔从戎”、“不破楼兰终不还”的豪气……他们是民族精神的脊梁。

回顾近现代以来，那种对中华传统文化盲目否定，草率诋毁，长时期无休止的指责、批判甚至野蛮摧残等一系列虚无行为所导致的恶果，给中华民族带来了不尽的痛苦。我们有必要重新审视这种优秀传统文化在以往、在现今、在未来人类文明的发展中所产生和将会产生的积极作用。

读席庸君《太极拳与科学健身》一书，从中可以清晰地感觉到全书从立意构篇、章节布局、乃至行文叙述，都深深地植根于中华传统文化的沃土之中。全篇大量的旁征博引，充分体现了作者对传统经典文化的深刻感悟和娴熟的驾驭。同时还可以看到作者在中华医学、中华武术及太极拳等学科领域潜心习修、体用并重的特点。尤其是将太极拳内外习修的法则用于中华医道，深微的哲学理念及科学健身等学科交相参证，互为渗透、互为启迪，使多学科的功能、意志融会贯通，浑然一体。对引典立说做了较为深入细致的解析说明，从而不仅使人清晰明了地体会到中华传统文化中博大精深的知识内涵、独具特制的文化特点，还能进一步领略到其深邃而显著的功能作用。

从如何正确对待中华传统文化的角度看，席庸君一书不单单是强身健体的读本，而是在现代条件下如何认识传统，如何学习传统，如何继承传统，如何掌握传统，并且在传统文化多学科的习修中，如何有机交叉、内在贯穿

的一种“体用”呈现。同时也明显感觉到作者对优秀传统文化的由衷珍重,体现了在现代文明的今天正确对待传统文化的一种优良学风。如其在前言中所说:“优良的传统文化是素质教育的主要内容。”显而易见,这种植根于传统文化沃土的治学理念,是难得而可贵的。再如其所说:“传统虽有其落后于时代的成分,但传统不等于落后。传统文化有其凝滞性,但传统不等于保守。传统文化是世代相传的思维方式、价值观念、行为准则和风俗习惯。它既有强烈的历史遗传性,又有鲜活的现实变异性。它无时无刻不在影响和制约着每个人。”这种对待传统文化的态度和观念,是符合历史唯物主义的。

优秀的传统文化是人类文明和智慧的结晶。清醒而冷静的反思,中国历史上一代一代的开明盛世,无不靠得是优秀的传统文化支撑。可以毫不夸张地说,在悠久而丰厚的中华优秀传统文化的宝库里,有着我们继往开来、再度辉煌进程中取之不尽、用之不竭的智慧源泉。中华传统这样一种大文化在现代文明的社会环境下,必将对人类的未来发挥更大的作用。

中国古琴学会常务理事
陕西省艺术研究院研究员
李明忠

2004年6月8日

前 言

崇尚教育是中华民族五千年文明的重要内容。《礼记·学记》中一开始就讲：“化民成俗，其必由学”，“古之王者建国君民，教学为先”。要治国强民，首先要办好教育。

目前，社会各界日益强调素质教育，因为一个人的素质主要是后天教化的结果。在中国人民传统的理念中，素质主要包含心理素质和生理素质两方面。心理素质是无形的东西，可以认为是人的“软件”。心理素质的主体是德行，它体现在一个人对待是非善恶的态度和行为中。德不仅是内心价值观念的认知，而且是外在的行为表现。智，包括知识和思维方式及能力。德与智的发展要平衡，古语讲：“才，君子小人共有，德，为君子独有。”凡是出类拔萃的人没有一个不把人格、道德、精神放在第一位。《大学》中的第一句话也讲到：“大学之道在明明德，在亲民，在止于至善。”努力培养道德高尚的人，树立做人的尊严，历来是教育的真谛。生理素质主要指“体魄”，可以看成人的“硬件”，主要是人的身体素质。古人讲：“有文事必有武备。”广而言之，就一个国家来讲，文明再发达，文化再繁荣，没有强大的国防也是不行的。具体到每一个人来讲，如果没有强健的体魄和健康的心理素质，就不能为社

会做出更多的贡献。所以我们要坚持“以人为本，三育并举，德育为先，全面发展”的教育理念。人的素质的全面提高有赖于对文化的了解和认识。优秀文化的教育，对人生具有强大的震撼力、穿透力和影响力。

文化是人类所创造的物质成果和精神成果的总和。它包括语言文字、宗教信仰、伦理道德、思想观念、教育、科学、文艺、政治体系、社会风俗等等。文化包括了人类与自然关系的物质形态文化和人与人、人与社会关系的精神形态文化，也可以说文化是人类对客观世界的认识，不同文化是对客观世界的不同角度的认识，它渗透于每一个人日常的言谈和行为。文化不是一朝一夕所形成，而是在社会发展过程中逐渐积累形成的。文化是一个传统，是世代相传的、具有民族特色的并且随着人类历史的进程不断发展变化。传统文化是世代相传的思维方式、价值观念、行为准则和风俗习惯。它既有强烈的历史遗传性，又有鲜活的现实变异性。它无时无刻不在影响和制约着每个人。

中国的传统文化是博大精深的。独特的文字语言，浩如烟海的文化典籍，改变世界的科技工艺，精彩纷呈的文学艺术，雄伟辉煌的建筑，充满智能的哲学思想，完备深刻的道德伦理，嘉惠世界的中医体系，震惊世界的军事谋略，流派纷呈的中华武术等等，都是中华民族引以自豪的传统文化的核心内容。

中华民族的优秀传统文化是中国人所以能够立于世

界民族之林的根本。中国传统文化的基准是以人为本位的，“道大、天大、地大，人亦大”。《易经》讲：“天行健，君子以自强不息”；“地势坤，君子以厚德载物”，强调进取不止的精神和海纳百川的包容精神的统一。儒家讲：“仁、义、礼、智、信”，强调要养“浩然正气”。孟子云：“贫贱不能移，威武不能屈，富贵不能淫”，有浩然正气则邪不干正。道家讲：“上德不德，是以有德，下德有德，是以无德”，更是要求把德性融于人性的本能中，这些内容都是对人性的升华提高，是对人的素质的提高。优良的传统文化应该是素质教育的主要内容。

太极拳是中国传统文化之瑰宝，是中国的“国粹”。它以“道家自然无为为思想基础，集佛家之舍己宽容，儒家之中庸之道，兼具有经络学说、吐纳导引、蓄发提放、奇正虚实、周易之阴阳变化，物理之力学原理”等众多学科融于一体。是中华文化高度浓缩的文明成果，也是最能体现中华民族性格和智慧的养生体系。通过演练太极拳，学习太极拳的理论，领悟太极拳的内涵，品味中华文化的真谛，从而育养自己的心性和品质。

当今中国正处于巨大变革和高速发展的时期，同时急功近利的思潮和浮躁心理几乎横扫中华大地，在人们的生活行为和饮食结构中，出现了许多违背自然规律和人的初衷的现象。此时，在广大青年学生和知识分子群体中积极推广和普及太极拳，对于继承和弘扬中华文化，修身养性，强身健体，培养高素质人才有着十分重要的现

实意义和历史意义。

席庸友聪颖好学,自幼拜名家学拳,随名师学医,均有所获,医术、医德广为人传。本书从中国传统养生学和中医辩证思维的高度,总结论述了学练太极拳与治病、防病、健身之间的关系。希望这本颇具特色的著作会给所有关心、学练太极拳的朋友们提供有益的参考,也希望大家将自己的体会寄给作者,让更多的人受益。

教育部高校文化素质教育指导

委员会副主任

西安交通大学太极拳学会会长

于德弘

2004年6月

目 录

第一章	科学健身	(1)
第一节	健康与亚健康	(1)
第二节	内脏年龄	(7)
第三节	科学健身的重要性	(16)
第二章	太极述真	(20)
第一节	源流	(20)
第二节	拳理阐微	(33)
第三章	太极拳漫谈	(100)
第一节	太极拳对练习者心性体质的要求	(100)
第二节	太极拳的慢及其内涵	(104)
第三节	太极拳与天人合一	(128)
第四章	太极拳与科学健身	(145)
第一节	太极拳的健身特点	(147)
第二节	太极拳及太极内功对五脏系统的治疗作用	(148)
第三节	太极拳锻炼的注意事项	(173)
第五章	太极拳及太极内功对各系统常见病的防治	(175)
第一节	心系统	(175)
一	心系统介绍	(175)
二	心系统常见病的病理、禁忌及保养健身方法	(179)

(一)	冠心病	(179)
(二)	中风	(191)
三	太极拳及太极内功对心系统疾病的治疗作用	(198)
四	心系统疾病练习太极拳注意事项	(207)
第二节	肝系统	(208)
一	肝系统介绍	(208)
二	肝系统常见病的病理、禁忌及保养健身方法	(212)
(一)	脂肪肝	(212)
(二)	肝硬化	(214)
(三)	月经不调	(218)
(四)	更年期综合症	(221)
(五)	乳腺疾病	(224)
(六)	甲状腺亢进	(232)
(七)	高血压	(234)
三	太极拳及太极内功对肝系统疾病的治疗作用	(236)
四	肝系统疾病练习太极拳注意事项	(240)
第三节	脾系统	(243)
一	脾系统介绍	(243)
二	脾系统常见病的病理、禁忌及保养健身方法	(247)
(一)	慢性胃炎	(247)
(二)	胃肠神经官能症	(251)
(三)	胃、十二指肠溃疡	(254)

(四)	腹泻	(257)
(五)	贫血	(260)
(六)	糖尿病	(263)
三	太极拳及太极内功对脾系统疾病的治疗作用	(267)
四	脾系统疾病练习太极拳注意事项	(269)
第四节	肺系统	(271)
一	肺系统介绍	(271)
二	肺系统常见病的病理、禁忌及保养健身方法	(275)
(一)	咳嗽	(275)
(二)	慢性鼻炎	(276)
(三)	慢性咽炎	(279)
(四)	哮喘	(281)
三	太极拳及太极内功对肺系统疾病的治疗作用	(284)
四	肺系统疾病练习太极拳注意事项	(286)
第五节	肾系统	(287)
一	肾系统介绍	(287)
二	肾系统常见病的病理、禁忌及保养健身方法	(290)
(一)	肾炎	(290)
(二)	颈椎病	(293)
(三)	耳聋	(296)
(四)	骨质疏松	(298)
三	太极拳及太极内功对肾系统疾病的治疗作用	

.....	(301)
四 肾系统疾病练习太极拳注意事项	(305)
第六章 太极拳及太极内功对常见亚健康症状的 治疗作用	(307)
第一节 常见亚健康症	(307)
一 疲劳、健忘、失眠	(307)
二 便秘、肥胖	(318)
三 计算机综合症	(325)
四 不良心理	(328)
第二节 太极拳及太极内功对常见亚健康症状的 治疗作用	(331)
第七章 太极拳理论选读	(336)
后记	

第一章

科学健身

第一节

健康与亚健康

一、理解健康

成书于二千年前的我国医学宝典《黄帝内经·素问·宝命全形》篇有言：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”说的是天地之间人是最珍贵的。唐代大医学家、养生家、药王孙思邈亦说：“人命至重，有贵千金”。说的是人的生命是最宝贵的，是千金难换的。而宝贵的生命要以健康作为保障。健康长寿是人类的共同愿望。

健康是一个动态概念，健康的标准是伴随着社会发展和生活水准的变化而变化的。不同时期对健康有着不