

太极拳常识

周稔丰 编著

人民体育出版社

太 极 拳 常 识

周稔丰 编著

人 民 体 育 出 版 社

太 极 拳 常 识

周稔丰 编著

人民体育出版社出版

天津市第一印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年6月第1版 1978年6月第1次印刷

印数：1—399,500册

统一书号：7015·1667 定价：0.39元

前 言

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的身心健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别在全国人民贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策的大好形势下，越来越多的工农兵参加了各种各色的体育活动，其中包括打太极拳，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了帮助广大人民群众更好地进行太极拳锻炼，解决练拳中遇到的问题，我们编写了这本书。本书在编写前，人民体育出版社曾委托武耀文、周元龙和编者分别在太原、上海、西安等地征求过部分工农兵的意见。编者根据这些意见，并参考古今太极拳资料，吸收了人民体育出版社过去出版的《太极拳常识问答》（张文元著）的主要内容写了初稿。

初稿写成后，在教学中曾征求学员的意见，并进行了第

一次修改；以后，还请武耀文、周元龙等同志审阅过，并根据他们的意见进行了第二次修改。经过第二次修改后，为了更广泛地征求意见和教学上的需要，西安体育学院印了两万册，又根据广大工农兵的意见进行了第三次修改。在征求意见和编写工作中，西安体育学院给予大力支持，山西机床厂、上海市体委、上海市体育宫、河北师大、陕西省体委和青岛市卫生防疫站也曾给予大力协助，周元龙、武耀文等同志协助审改，在此一并表示感谢。

三年来，本书在编写过程中虽经几次征求意见和修改，但限于编者水平，缺点错误恐难避免，尚希读者指正。

西安体育学院 周稔丰

1977年2月

目 录

一、太极拳知识和要领

1. 太极拳是谁创造的?..... (1)
2. 太极拳有多少种?..... (2)
3. 为什么叫太极拳?..... (3)
4. 太极拳有几种手型?..... (5)
5. 太极拳对肩肘腕有什么要求?..... (6)
6. 太极拳对头颈有什么要求?..... (8)
7. 太极拳对口部有什么要求?..... (11)
8. 太极拳对胸背有什么要求?..... (12)
9. 是“松腹”还是“实腹”? 练太极拳会不会
练成大肚子?..... (13)
10. 为什么练太极拳特别注重腰?..... (14)
11. 太极拳对臀裆有什么要求?..... (19)
12. 太极拳对腿部要求怎样?..... (22)
13. 太极拳有哪些步型?..... (23)
14. 太极拳步法中要注意些什么?..... (28)
15. 太极拳有哪些腿法? 怎样能使独立
腿站得稳?..... (31)
16. 太极拳的桩步练法及意义如何?..... (33)

17. 太极拳主要手法有哪些种?..... (36)
18. 练太极拳怎样注意眼神?..... (39)
19. 太极拳身法是指什么? 什么叫“中正安舒”? ... (41)
20. 为什么练太极拳特别强调放松?..... (43)
21. 怎样理解太极拳的动静关系?..... (46)
22. 松静的关系及其协同作用是什么?..... (48)
23. “气”指的是什么? 有没有好处? (49)
24. 用意指挥动作有什么好处?..... (52)
25. 怎样才能做到“意气合一”? (54)
26. “其根在脚, 发于腿, 主宰于腰, 形于手指”
 怎样做?..... (55)
27. 太极拳的呼吸方法有几种?..... (56)
28. “呼吸往来于口”的说法对吗? (59)
29. “动作和呼吸必须结合”的提法对吗? (60)
30. 呼吸与动作怎样配合好?..... (61)
31. “开吸合呼”与“合吸开呼”怎样理解? (63)
32. 太极拳的自然深呼吸有什么好处?..... (64)
33. 什么叫“气沉丹田”? 其作法及意义如何? (65)
34. 太极拳对皮肤怎样锻炼?..... (69)
35. 怎样理解“处处均有一虚实”? (70)
36. 什么叫双重? 怎样才能避免?..... (73)
37. 怎样理解和做到“上下相随, 周身协调”? (74)
38. 怎样理解和做到“内外相合”? (76)
39. 怎样理解“有上即有下, 有前即有后, 有左即
 有右”? (78)

40. 怎样理解和做到“相连不断”？…………… (79)
41. 练太极拳怎样掌握速度？…………… (80)
42. 什么叫“轻灵沉稳”和“刚柔相济”？…………… (83)
43. 为什么太极拳的动作多呈圆形、弧形或螺旋形？…………… (85)
44. 太极拳为什么又叫做十三势？…………… (86)

二、太极拳生理卫生

1. 什么样的环境适于练太极拳？…………… (88)
2. 每日在什么时候练拳较合适？…………… (89)
3. 练太极拳应怎样掌握运动量？…………… (90)
4. 体弱或慢性病人练太极拳应注意些什么？…………… (91)
5. 练太极拳要作哪些准备？…………… (92)
6. 在收势以后应该注意什么？…………… (93)
7. 初学太极拳两腿酸痛怎么办？…………… (93)
8. 月经期、妊娠期、哺乳期能不能练拳？…………… (94)
9. 练太极拳怎样安排饮食？…………… (95)
10. “早起练拳前不要大小便”，对不对？…………… (96)
11. 为什么有的人在冬天练拳前两手是暖的，练后反而两手或一手冰冷？…………… (97)
12. 练拳时身体的某些部分发抖是什么原因？怎样防止？…………… (98)
13. 练拳时发声好不好？边练拳边讲话有何影响？… (98)
14. 应怎样看“益寿延年不老春”？…………… (99)
15. 练太极拳是否可以再作其它运动？…………… (100)

16. 神经衰弱的人为什么练太极拳收效较好? 应注意什么?..... (102)
17. 肺结核病人练太极拳应注意什么?..... (104)
18. 有气管炎的人能否练太极拳? 要注意什么?..... (106)
19. 练拳时怎样预防感冒?..... (107)
20. 练太极拳为什么对心脏病的防治有效? 心脏病
人练拳应注意什么?..... (109)
21. 高血压病患者练太极拳要注意什么?..... (113)
22. 太极拳为什么对防治平底足有效?..... (115)
23. 关节炎患者练太极拳要注意什么?..... (116)
24. 体力劳动者练太极拳有没有好处?..... (117)
25. 从小练太极拳有哪些好处?..... (118)

三、太极拳推手、器械和教学

1. 什么叫做推手和懂劲?..... (120)
2. 太极拳中“劲”指的是什么? 如何增长“内
劲”? (121)
3. 什么叫做沾、粘、连、随? 推手容易发生什么
毛病?..... (124)
4. 太极拳推手时曲直的辩证关系是怎样的?..... (126)
5. 为什么说推手时“退是为了进”? (127)
6. 推手中“金肩、银胸、锡蜡肚”是什么意思?... (128)
7. 上棚劲为什么较易于推动对方?..... (129)
8. 推手时怎样才能站得稳?..... (131)
9. 什么叫“上虚下实, 中间灵”? (133)

- 10. 太极拳系内有什么器械?..... (136)
- 11. 学太极拳有哪些困难?..... (137)
- 12. 太极拳通常采用哪些教学法?..... (138)
- 13. 在太极拳教学中如何进行讲解与示范?..... (140)
- 14. 什么叫做练架子或盘架子?“先求开展, 后求
紧凑”的练法对吗?..... (142)

四、太极拳选练

五、为革命练拳

一、太极拳知识和要领

1. 太极拳是谁创造的？

太极拳本是劳动人民所创造，但剥削阶级极力鼓吹所谓“仙传神授”，捏造什么太极拳起源于老道张三丰。这是极端荒诞的。例如，张三丰是什么地方的人，什么时候的人，说法就不统一。他生于唐、宋、元、明各代的各种说法都有。但张三丰“夜梦玄武大帝授之拳法，厥明以单丁杀贼百余”的说教却广为流传。这个不值一驳的谎言，其政治用心是极其阴险恶毒的。只要看这一捏造时间的历史背景，正是太平天国革命运动和捻军起义的阶段，就会清楚看到这一谎言不过是剥削阶级对革命的恐惧、诅咒的梦呓而已。可是现在这一流毒还没有肃清，对国内外都还有影响。

马克思批判唯心主义天命论者时指出，这种人认为世界的历史都是“由有本事从上帝那里窃取隐秘思想的人们创造的。平凡的人只需要用他们所泄露的天机。”（《马克思致巴·瓦·安年柯夫（1846年12月28日）》，《马克思恩格斯选集》第4卷，329页）唯心主义的天命论与天才论，历来是反动统治阶级维护其反革命专政的精神支柱，是他们实行阶级剥削和阶级压迫的反动思想武器。伟大领袖毛主席深刻指出：“人民，只有人民，才是创造世界历史的动力。”太

• 1 •

极拳的发展史，也充分证明了这一点。无论是河南温县陈家沟流传下来的太极拳，或山西洪洞流传下来的《通背拳》（初步调查，可能是河南温县陈家沟失传的《长拳》），都与明朝戚继光（公元1528～1587年）总结出来的拳经三十二势有关，其中相同的势名很多，在三十二势中，太极拳就采用了二十九势，相承关系是极为明显的。而戚继光自己承认，他的拳经是依据民间十六家拳法综合编造出来的。历史是不容颠倒的。太极拳这一文化遗产的来源，只能是我国历代人民群众在社会实践中创造并不断丰富和发展起来的。

2. 太极拳有多少种？

太极拳种类很多，仅从目前流行较广的太极拳种来看，若按架式的大小区分可大体分为三系，若按拳式特点和风格区分，可分为五类。但我们必须批判过去门户之见、宗派之争、吹虚自己、诽谤别人的封建主义和资产阶级思想，使各类太极拳更好地为增进我国人民及世界各国人民的健康服务。

一、三系：

①大架式——陈氏太极拳、杨氏太极拳、八十八式太极拳和简化太极拳通常多采用大架。大架式的特点是拳式舒展大方，轻灵沉稳兼而有之。

②中架式——以吴氏太极拳为代表，其拳架大小适中，长于柔化。

③小架式——以孙氏、武氏太极拳为代表，拳式小巧紧

凑，步活身灵。

二、五类

①杨氏太极拳：匀缓柔和，舒展大方。

②陈氏太极拳：刚柔相济，快慢相兼。有新架老架大架小架之分。

③吴氏太极拳：柔和紧凑，大小适中。

④武氏太极拳：动作灵活，步法轻捷。

⑤孙氏太极拳：与武氏太极拳特点相近，开合鼓荡，小巧紧凑，步活身灵。

以上所举的，是初步的归纳，若再详细列举，还有数种，各有各的特点。简化太极拳，八十八式太极拳是国家体委运动司主要采取流行最广的杨氏太极拳整编的。学者可根据自己的体质、年龄及爱好进行选练，也可根据情况灵活变通地练。譬如，小架可以变通成中架或大架，大架亦可变通为中架或小架，中架亦可变通为大架或小架。若年老体弱或有病的人采用陈氏太极拳，亦可免做显于外的发力和震脚等动作。

3. 为什么叫太极拳？

关于这问题，说法不一。下列说法可作参考。

一、太极图分阴阳，而太极拳动作处处分虚实所以称为太极拳。可见练太极拳如果分不清虚实，那就不符合太极拳名称本身的要求。

二、太极图分阴阳，而太极拳强调全身放松、虚领顶

劲、含胸拔背、沉肩坠肘、气沉丹田，即要做到上虚下实（特别是胸虚腹实），所以称为太极拳。可见，练太极拳如果做不到上虚下实，下盘必不稳固，也不符合名称本身的含意。

三、太极图是圆的，太极拳动作多呈弧形，也是圆的，所以称为太极拳。可见，练太极拳应细心体察动作是否做到了圆和呈弧形，这也是很重要的。当然初学拳时，动作可先呈方形，搭起架子，以后再慢慢做到圆。经过不少人的实践证明是可行的。

四、古人认为天地初分时期为“太极”，也叫“太初”。人们所以起名叫太极拳，寓意为“最早”、“最高”的拳，表示非常珍视这种拳的意思。太极拳既能健身，也有治病防病的作用，男女老少都适宜练，动作优美柔和，功夫可步步深入，终不乏味，所以被誉为太极拳。珍视、研究、推广太极拳这一宝贵文化遗产是应当的，也是我们极力提倡的。但从历史唯物主义观点看，它并非“最早”，也不是“最高”，一方面它本身还要向前发展和提高，另一方面其它拳种也有很好的，和太极拳比较起来各有优缺点，各有特色。所以，这样提法似有宗派门户之见，是不恰当的。

五、古代唯心主义者，为了维护其剥削阶级的统治，故弄玄虚，把太极拳这个名称硬加上唯心主义的含义，如说什么“心即太极”、“太极……只是一理而已”借以否认世界的物质性，这是应该批判的。

综合上述，关于太极拳名称，由于阶级立场不同，观点不同，所以赋予它的含义也不同。我们应当遵照伟大领袖毛

主席的教导，对古代遗产去粗存精，去伪存真，批判地接受。

4. 太极拳有几种手型？

太极拳的手型分掌、拳、钩三种，套路内以掌法为主。

(一) 掌

掌有广狭二义：广义的掌是指全手而言，只要手指伸开即称为掌；狭意的掌就是腕关节以前，小指底节以后，手的外缘肌肉较多的部分。太极拳中的掌包括了以上两种含意。各式太极拳对掌的要求稍有不同。例如杨氏、武氏、孙氏太极拳的掌以自然舒展为主，手指不要用力并紧或用力张开，指间可留有微小空隙；到功夫较深时，已懂得动作的虚实，在手掌上也应当有所表示；例如，向前伸手，在未伸时，手掌微带窝形，蓄而不张，这是虚掌；在前伸的过程中，逐渐减少窝形，这叫做由虚而实；到终点时，窝形变浅或近于消失，微微展指、坐腕（塌腕），掌根微微贯劲前凸，以助前伸之势，使意劲贯注于指尖，这叫做实掌。将掌收回时，由舒展而复归于含蓄，仍成微窝形，这叫做由实而虚。而吴氏太极拳实掌时掌心窝形近于消失或掌心前凸；陈氏太极拳实掌时，从掌指直至腕部（即纵形方面）似稍挺掌心，从小指和大指（即横形方面）来讲又呈凹形。

掌的动作是整体动作的一部分，所以掌的虚实，应当与整体动作的虚实变换相配合。手应当与腰、腿、脚的完整动作相适应。

（二）拳

拳为四指靠拢卷屈，拇指横于食指及中指的第二节指骨上。如果以医病为目的，拳一般宜松握；如果练习刚性发劲的太极拳，则握拳宜时紧时松，发力到达终点的刹那间应将拳急速握紧，随即迅速松开成松握拳状态。当拳伸出时拳与前臂成直线，不可向外（或向内）扭曲，如向外（或向内）扭曲，会使腕部紧张，妨碍气血畅通。

（三）钩

钩有两种：一种是拇指指尖与食指、小指的指尖相对，然后中指无名指与之靠拢；另一种是五指指尖相对靠拢。这两种作法均可，不过应该注意五指靠拢需要自然，腕关节放松，全手自然下垂。

必须指出，上述三种手型在太极拳中是经常变换的，每当变换时应注意缓慢，不可太快和用力（含刚性发劲者例外），尤其腕关节不可紧张。

5. 太极拳对肩肘腕有什么要求？

上肢姿势，最重要的是“沉肩坠肘”和“坐腕”，其中最关键的是沉肩或松肩。肩是上体极为重要的环节，三角肌把上臂同肩胛骨和锁骨连接在一起，背阔肌把胸椎、腰椎与肱骨连接在一起，胸大肌又把肱骨、胸骨和锁骨连结起来。所以要做全臂部的活动，同时又是胸和背的运动。只有肩部高度放松，上体、胸背等处才能全松下来，从而达到上体轻松灵活，下肢沉实稳当。肩要松沉灵活，肘关节必须保持微

屈，即有下垂的意思，其目的是为了很好地松沉肩关节，气沉小腹，便于屈伸和虚实转换。肘关节在下垂的同时还要微微有外开的意思，这可使胸大肌松弛得更好，腋下也能经常留一些空隙，肩关节就能更加灵活。但是肘又不应外挣明显，形成亮肘（又称扬肘或抬肘）的状态。这就是人们强调的“胸前有肘不见肘”。“见肘”就是“亮肘”的意思。不沉肩垂肘，则气易浮于上，且失掉肘关节自然护肋的作用。

两肩切忌一高一低，也不能将“沉肩”错误地理解成失掉灵活的“压肩”。定势时，两肩要松沉，且肩胛骨有向前松的含意。两臂肩带交互牵引，自然就会产生彼此关联、一线贯通的感觉。这就叫“肩平而顺，两膀相系”。如此做法，颇有助于含胸拔背，长久坚持练习，能增强肩关节的灵活性和柔韧性。

腕宜松活。定势时，或手掌前推至终点时，腕部要微微下塌沉实吐力，掌指随之微微展直，这个短暂过程谓之“坐腕”或“塌腕”。有人错误地理解“坐腕”，将腕做成死弯，这样就和死握拳一样，使前臂（小臂）僵滞失灵。手臂屈回时，指掌又徐徐变成微弯状态，手腕也相应随之放松而变成平直状态。这时如果将腕部脉窝处做成死凹，结果同不正确的“坐腕”一样，也会产生僵滞失灵，血脉不畅的毛病。

运动时手臂的开合转换多走弧形，并要做到转腕旋膀（这里膀指的是小臂），使手臂进退多形成螺旋形运转。有的太极拳种特别强调，“两手转来似螺纹”，“胳膊令其骨转，方能以真劲引动”。这样做较手臂的直来直去发力大而多变，且便于静脉血的回流心脏。沉肩坠肘产生臂的下压力，坠