



内功外拳的身心运动

養生

◎ 刘长修 / 编著

太極

衣食练养

综合养生丛书

健康长寿新途径



吉林科学技术出版社

医食炼养·综合养生丛书

健康长寿新途径

养 生 太 极

内功外拳的身心运动

刘长修 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生太极/刘长修主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2005. 1

ISBN 7 - 5384 - 3058 - X

I. 养... II. 刘... III. 太极拳—基本知识
IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 138617 号

养生太极

刘长修 编著

责任编辑: 张宝基 李永百

封面设计: 瀚美视觉工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市华艺印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开本 6.5 印张 160 000 字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

ISBN: 7 - 5384 - 3058 - X/Z·429

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换.

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431 - 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@ public. cc. jl. cn

传真 0431 - 5635185 5677817

网址 WWW. jkcbs. com

内 容 提 要

《养生太极》是作者通过 50 余年对养生保健的探索和炼养心得，将其编撰的《综合养生抗老学》中的炼养方法提炼其精华进行高度概括而创编并经教学实践修订而成。

它是一种形似太极拳，实质上是由易、医、拳、功有机结合形成的内功外拳的身心运动。它是集太极拳、医疗导引、传统养生法与现代健美运动为一体，在肢体的导引下，配合呼吸吐纳、点穴、贯气，对内脏器官进行逐一调理，以增强脏腑的生理功能，改善其病理变化。全套八节五十五式。它姿势优美高雅，动作舒展大方。既有太极拳的势如行云流水之美，又无高难动作，易学易练；既有太极拳的趣味性，更富有养生抗老、保健医疗的实用性。它突出动静结合，高度重视“心神”的炼养。它所追求的不仅是强健的身体，而且要完善内在的精神世界。因此它既适用于中老年养生抗老、防病祛病，又宜于青壮年养颜健美、延缓衰老。它是普及健身运动的一种很好的运动锻炼项目。

通过教学实践，其社会反响是“它给予人们的不仅仅是健康，还有美感和身心的享受。”

作者简介

刘长修，男，1932年出生于中医世家，毕业于天津国医学院。曾先后从师于姨公、太岳父及张善亭、王惺吾等名老中医。从事中医临床50余年，擅长中医妇科、老年病及传统养生与疑难杂症。其学术论文多次发表在《中医杂志》、《中国针灸》、《江苏中医杂志》、《四川中医》、《安徽中医学院学报》、《陕西中医学院学报》等学术刊物。其中部分论文被收入《中医年鉴》（1984年版）、《女性病治疗新法》、《单穴治病选萃》等10余部医疗专著中。其学术思想、临床经验曾先后在全国、华东地区及江苏省有关专业会议上交流。他编著的《综合养生抗老学》（专科班和本科班两部教材）、《拍打养生与两极互激》、《静坐养生与三区益寿》等被徐州彭城老年大学，云龙老年大学，中国矿业大学综合养生专业班，中国人民解放军工程兵指挥学院老干部学校等院校作为教材并应聘执教十余年至今。

作者曾为江苏省中医学协会会员、中国预测医学会常务理事。

卷首语

《医食炼养综合养生·健康长寿新途径》告诉您：

工作、学习、权力、事业、情趣、爱好、休闲、娱乐都要围绕一个中心——健康。因为健康是一切的基础，若没有一个健康的体魄，即使其权位至高、事业飞黄腾达，也只是建筑在沙滩上的楼阁，随时都有倾塌的危险。一旦失去健康，便都化为泡影。纵然拥有亿万财富，也难能买回健康。

遗憾的是——

大多数人却是在失去健康的时候，
才能真正的意识到健康的重要性。

维护健康——

既是对自己和对家庭的责任，
也是个人对社会应尽的义务。

要维护健康——

必须掌握好呵护健康的知识与方法，
并把它切实地运用到生活实践中去。

前 言

“健康”无论对谁而言，都是我们生存的基础，也是个人或家庭幸福的保证和事业成功的前提。遗憾的是，它没能引起人们的普遍关注。大多数人都是在失去健康的时候，才真正意识到健康对自己的重要。

社会调查发现，随着经济的发展、社会的进步、科技水平的提高，人们的物质生活越来越丰富。亚健康的人反而越来越多，提早衰老、提前发病已是当今社会的普遍现象。其形成原因除环境、饮食等因素外，更主要的是越来越多的人疲于学习、忙于事业而忽视了自身的健康，直至发病才去求医问药。《内经》云：“夫病已成而药之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎”。“若夫得病之后，更或劳动、感风、伤气、伤食、谓之病后加病尤极危殆”（《医学源流论》）。何况医药不是万能的，特别是化学药物，虽然当时治好了病，它所带来的副面效应（毒副作用），同时也损害着人们的身体。这一现象早已引起中外人士的关注。如1999年美国亚特兰大心脏学会会议指出：“病人生

病后再找医生，医生能给病人的帮助已经很有限了”。因此，许多人在寻找强身健体预防疾病的有效方法，于是众多的保健品、健身器材越来越受到人们的青睐。然而对人体自身固有的自然疗能，却还没有引起人们的足够重视。

古今养生家们一致强调：“灵丹妙药”要从自己身上去找。因为人类本身就具有自我调控、自我修复的本能。由于人们长期依赖药物，这种自然疗能未被启用甚至退化。如何将它重新启动起来、使人们少受一些药物的毒害，已成为世界医学界关注的焦点。为此作者于上世纪八十年代，运用其 40 余年的医疗经验和对养生保健的探索，及炼养心得创编了《综合养生抗老学》，开创了“综合养生专业”。它是在中西医学、养生学等理论指导下，以“医为先导，食为根本，炼为手段，养为保证”形成的提高生命质量的系统工程。它给人们提供了提高生命的质（健康）、量（长寿）和实现健康长寿的新途径、新方法。使之在掌握基本医学知识、了解人体生命规律，明确导致衰老、形成疾病及影响生命的各种因素的基础上，针对自己的身体素质、工作条件、生活环境和已患有疾病的不同，采用不同的医疗措施、食养食疗、锻炼方法。更在衣、食、住、行、休闲、娱乐等日常生活中辅以不同的生活颐养，使之形成一套有针对性的、适合自我的，防病治病、养生保健的有效方法。使人们从“有病单一靠医生、

养生保健偏执一法一术”等单一手段和不科学的养生保健误区中走出来，指导您科学的养生保健。

经过江苏省徐州彭城老年大学、徐州云龙老年大学、中国矿业大学综合养生专业班、中国人民解放军工程兵指挥学院老干部学校等院校长期教学与实践，证明它是一套易学、易用、易于普及、安全、有效的方法。

《医食炼养综合养生·健康长寿新途径》是应社会各界人士提出“面向社会普及”的要求，将原《综合养生抗衰老》专科、本科两套教材进行高度概括，提炼其精华编成《医为先导·科学养生》、《食为根本·平衡阴阳》、《炼为手段·调动内能》、《养为保证·生活颐养》、《拍打养生与两极互激》、《静坐养生与三区益寿》和《妇女保健养颜健美》、《养生太极》等8个分册，以飨读者。

养 生 要 语

把维护自己健康与养护生命
作为中心任务
才是最明智的选择

把医食炼养的综合养生知识
赠给亲朋好友
才是最亲切的关怀

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 创编背景与指导思想	(2)
第二节 养生太极的特点	(3)
第二章 养生太极功法	(9)
第一节 无极起势 静极生动	(10)
第二节 动生太极 产生阴阳	(17)
第三节 化育四象 通应四时	(23)
第四节 八卦成列 象天应人	(38)
第五节 天人合一 浑然一体	(56)
第六节 激发命蒂 活化潜能	(60)
第七节 调理脏腑 防病祛疾	(64)
第八节 抗老回春 颐养天年	(76)
第三章 习炼要领与方法步骤	(93)
第一节 筑基要领	(94)
第二节 身形要领	(99)

第三节	行功要领	(101)
第四节	学炼的方法步骤	(104)
第四章	防病治病的作用机理	(106)
第一节	加强运动系统的生理功能	(108)
第二节	提高神经系统的调控机能	(109)
第三节	增强血液与淋巴系统的循环机能	(110)
第四节	扩大肺活量锻炼呼吸系统功能	(111)
第五节	旺盛新陈代谢增强消化系统功能	(111)
第六节	沟通天人畅通经络调动内能激活潜能	(113)
第五章	养生太极的基础理论简介	(115)
第一节	《周易》与八卦	(115)
第二节	阴阳学说	(123)
第三节	五行学说	(129)
第四节	脏腑功能	(138)
第五节	经络系统	(164)
附 录	(172)
一、	穴位注释	(172)
二、	经络穴位图	(188)
三、	医食炼养综合养生标志图简释 (封底图)	(194)

第一章 概 述

养生太极是一种形似太极拳，实为由易、医、拳、功有机结合形成的内功外拳的身心运动。它是自我保健祛病的炼养功夫。“养生”是炼养功夫的作用，涵盖了养生抗衰老、防病祛病诸方面，“太极”是炼养功夫的形体。这是养生太极名称的内涵。

养生太极是以《周易》的哲理，中、西医学的医理，养生学的机理和气功学的原理为理论指导，以太极拳、医疗导引、呼吸吐纳与气功炼养的有机结合为基础，以调动内能、激活潜能为手段，从疏通经络，调节人体的阴阳盛衰、气血虚实入手，通过沟通宇宙信息、采吸宇宙的超常能量，激活体内的自稳机制、自身综合调控功能与自然疗能，以预防和抗御早衰，延缓人体自然衰老的进程，防止各种致病因素对生命的侵袭和防治各种危害生命的老年病。以促进、协调和恢复人体的脏腑功能及阴阳气血的相对平衡，从而提高生命的质（健康水平）与量（长寿），以期达到老而不衰、病而康复、健康长寿之目的。

第一节 创编背景与指导思想

作为具有一定保健强身作用的太极拳，流行于我国民间已有几百年的历史，习炼者随处可见。这反映了广大人民群众对太极拳的喜爱程度。但由于太极拳原为武术运动中内外兼练的拳术，虽然它也通过意识思维运用了吐纳、导引的运气方法，使神形相融内外兼修，起到了炼腰健肾，炼气强身的作用，但过去主要还是用于提高技击能力。所以传统的太极拳在动作上有快有慢，有发劲，有窜蹦跳跃。近百年来，为适应时代的需要，太极拳已逐渐演化为动作轻缓柔和，速度均匀，连贯圆活，不窜不跳，动作与呼吸配合以行气运气，易于学炼的招势，但其仍不离“借他人之力，四两拨千斤”的提高技击招势的特点。它不是针对人体的生理功能，病理机制而改编的。因此，用于养生抗老，防病祛病总有“为山九仞，功亏一篑”之憾。况且当前习炼者对动作与呼吸的配合，内蓄丹田之气，炼内形，走内劲和以意领气的精髓，每多忽视。多追求外在拳架上的优美，这更是普遍存在的问题。笔者目睹这一现状，深感有必要在扬太极拳之长的基础上，从养生抗老、防病祛病的目的出发，在《周易》哲理的指导下，

广泛吸收古今炼养诸法之精髓，针对人体的生理功能，衰老成因，病理机制等加以改善充实，创新提高，使太极拳与气功相结合，拳、功与医学养生相结合创编了这套《养生太极》。使其在动作上既体现了太极拳的优美招势，又从内涵上改变其技击动作为养生吐纳与医疗导引，使之成为养生抗老、防病祛病，提高生命质量的有效炼养方法。

第二节 养生太极的特点

养生太极是集太极拳、气功吐纳、医疗导引、养生术数（修身养性的炼养方法）与现代健美运动为一体，融武术、气功、养生和现代科学为一炉，以易医共融、中西兼蓄、拳功结合、内外兼炼为特点的修身养性，防病祛病的身心运动。它是太极拳的进化与发展，是太极拳在现代医学科学发展洪流中的升华。它内容充实，全套八节五十五式，姿势优美高雅，舒展大方，塑造了人体的健美形象。其基本特点可归纳为如下几点。

一、突出动静结合与心神的炼养

养生太极在《周易》哲学的理论指导下，与中、西医学，气功学，养生学四学合璧借为理论基础，突出动静结

合，高度重视“心神”的炼养。因为它所追求的不仅仅是强健的身体，更重要的是完善内在的精神世界。使大脑得以怡养、开发，从而调动、培育内能，开发潜能，以求得在身心健康的基础上实现长寿。这是养生太极最突出的特点。

再从中、西医学与养生学、气功学的合璧来看，当代中、西养生保健之法可谓浩如烟海。概括起来讲，以中医学为理论指导的中国传统养生健身法，如吐纳，导引，易筋经，八段锦，五禽戏，太极拳，六字诀及气功诸法均以柔顺松静为主，是建筑在生理、病理学的研究成果上的。西方健身法，是以体操和跑跳为手段，以快速、大幅度地运动，刚健劲动为主，它是建筑在解剖学的研究成果上的。

养生太极则是中西兼蓄，动静兼炼，内外并求，拳功结合的亦拳亦功的身心运动，从而形成了养生太极的又一突出特点。

二、融武术气功养生医疗与健美为一体

养生太极在其运动过程中，把动作的仰俯、屈伸、开合、举按、进退、旋转、点穴、贯气、采精、排浊等肢体运动，与意念导引、呼吸吐纳有机地结合起来，成为内外统一的内功外拳运动。在锻炼时，要求意念（意识活动）、

呼吸和动作三者密切结合，协调统一成为一个整体。在这个整体运动中，又涵盖了外形运动与内形运动两个方面。但二者又是协调一致的。

外形运动是以“太极图”为蓝本作为运动结构的依据。它处处含阴阳，处处呈圆弧，动作连贯而圆活。内形运动通过“以意导气，以气运身”使内气发于丹田。在“以腰为轴”，左右转换，旋腰转脊，转膀旋腕，转膝旋踝等动作的协同下而中贯脏腑，流注肢节，通任、督与冲、带四脉而布于周身，达于四肢末梢复归于丹田。

综上所述，养生太极是调动和充养人体内在的物质（真气）所产生的辩证运动。它以内气的运动变化来支配外形运动，通过意念指挥人体随意机能，使之按照生命运动的基本规律，根据人体生理功能与病理变化，进行非常精微细致的高级运动。

三、适应生理功能和养生祛病的需要

人体内气的运动称为气机，气的运动基本形式为升、降、出、入四个方面。人体内气的上下运动称为升降，气的内外交换谓之出入。在人体内五脏六腑、所有经脉和组织器官都是气机升降出入的场所。气的升降出入运动是人体生命活动的根本。

人体内气的升降出入运动在脏腑经络等组织中的体现