

太极拳常识

西安体育学院学术委员会

太 极 拳 常 识

周稔丰 编著

西安体育学院学术委员会

1976.7.1.

毛主席语录

发展体育运动
增强人民体质

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。

古为今用，洋为中用。

推陈出新

**体育是关系六亿人民健康
的大事。**

一切为了人民健康

预防为主

前 言

毛主席在一九六〇年对卫生工作的批示中指出：“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。”遵循毛主席的这一伟大教导，我们要积极开展各种各色的体育运动，其中也要开展打太极拳。

太极拳是我国民族形式体育运动项目之一。几个世纪以来即为强身、防病疗疾的方法在民间流传。解放后，在党的关怀领导下，对太极拳进行了整理和研究，深受人民群众的欢迎。在医院及疗养院，太极拳被列为综合疗法的重要内容，对一些慢性病，如高血压、神经衰弱、肺结核等，都收到了良好的效果。在体育学院也被列为必修课程。现在，太极拳不仅在我国发展到许多城市和乡村，而且已流传到世界上很多的国家，它将成为全世界劳动人民增进健康的手段之一。

去年卫生部、国家体委联合发出《关于认真学习理论加强卫生与体育相结合的通知》。通知中指出：“讲究卫生，减少疾病，锻炼身体，增强体质，是贯彻执行毛主席革命卫生路线和体育路线的重要方面，是同旧的传统观念和习惯势力实行彻底决裂的一场革命，是社会主义革命和建设的需要，也是人民群众的迫切要求。”随着学习无产阶级专政理论和无产阶级文化大革命的继续深入，在“农业学大寨”、“工业学大庆”抓革命、促生产的新高潮中，广大工

农兵更需要有强健的身体。搞好环境卫生，除害灭病是增强体质的外因，内因就是锻炼身体。因此，必须实行卫生和体育相结合，这是贯彻落实“预防为主”方针的重要措施。通知中强调：“卫生人员、赤脚医生，都要学一点体育常识，体育干部和积极分子，也要学一点卫生常识，以便在群众性卫生、体育工作中，发挥骨干作用。”

人民体育出版社在全国范围内，征求了很多地区的意见，特别是上海周元龙同志，山西武耀文同志代为征得了很多意见，人民体育出版社将各地征得的问题汇总到我院，交由我执笔编写一本《太极拳常识》。

在编写过程中，受到陕西省人民医院、陕西省体委、西安市体委大力支持，参阅了太极拳方面有关资料，特别是解放后和文化大革命以来发表的资料，在《太极拳常识问答》和我院《太极拳讲义》的基础上，遵照毛主席“古为今用，洋为中用”、“推陈出新”和“群众是真正的英雄”的教导，在院党委领导下，向群众学习，并走出学校，实行开门编书。带着编写提纲和初稿，先后向工农兵学员，开门办学中向一些地区举办的太极拳训练班中的学员求教，听取意见并请进行审改。力求使本书内容比较地符合广大群众需要，更好地为工农兵服务，为无产阶级政治服务。

但是，由于编者水平所限，书中一定还有缺点和错误。恳切希望广大工农兵和体育、卫生工作人员提出宝贵意见，以便再版时改正。

周 稔 丰

一九七六年二月十五日

目 录

- 1、练习太极拳有什么好处? (1)
- 2、太极拳是谁创造的? (2)
- 3、太极拳为什么又叫做十三势? (3)
- 4、应当怎样认识太极图? (5)
- 5、“太极者，无极而生”是什么意思?对不对?..... (7)
- 6、太极拳有哪些主要特点? (9)
- 7、目前流行较广的太极拳有多少种? 各种有什么
主要特点? (10)
- 8、简化太极拳与我国原有的太极拳比较，有哪些
相同和不同点? (12)
- 9、太极拳中有几种手型?各种手型的要点怎样?..... (13)
- 10、练太极拳对肩、肘、腕有什么要求? (14)
- 11、练太极拳对头、颈有什么要求?其要领如何?..... (16)
- 12、练太极拳对口部要求是怎样的? (19)
- 13、练太极拳对胸、背有什么要求?其要领如何?..... (20)
- 14、是“松腹”，还是“实腹”? 练太极拳会不会
练成大肚子? (21)
- 15、为什么练太极拳特别注重腰? 其要领和意义如
何? (22)
- 16、练太极拳对臀、胯有什么要求?其要领如何?..... (27)
- 17、练太极拳有哪些主要基本步型? 怎样做? (30)
- 18、太极拳步法中需要注意些什么? (35)

- 19、太极拳内有哪些腿法（脚法）？怎样能使独立腿站的稳，身体不摇摆？……………（38）
- 20、太极拳主要手法有哪些种？……………（40）
- 21、练习太极拳，为什么要注意眼神？怎样注意眼神？……………（42）
- 22、太极拳身法是指什么？什么是太极拳的十种身法？什么叫“中正安舒”？……………（44）
- 23、为什么练太极拳特别强调放松？……………（46）
- 24、怎样理解练太极拳时动、静对立统一关系？其作法及意义如何？……………（50）
- 25、静、松的彼此关系和其协同作用是什么？……………（52）
- 26、武术中有“内练一口气，外练筋骨皮”的说法，太极拳对皮肤怎样锻炼？其意义如何？……………（53）
- 27、太极拳运动中“气”究竟是指的什么？有没有好处？……………（55）
- 28、太极拳运动中用意指挥动作有啥好处？……………（58）
- 29、何谓“意气合一”？怎样做？应特别注意什么？……………（59）
- 30、太极拳的呼吸方法有几种？怎样运用？……………（60）
- 31、“呼吸往来于口”的说法对吗？……………（63）
- 32、太极拳中“动作和呼吸必须结合”的提法对吗？……………（64）
- 33、怎样使呼吸与动作相配合？应防止什么偏向？……………（65）
- 34、“开吸合呼”与“合吸开呼”的说法相反，怎样理解？……………（67）
- 35、太极拳的自然深呼吸有什么保健意义？……………（69）
- 36、什么叫做“丹田”？什么叫做“气沉丹田”？……………

- 其作法及意义各如何? (70)
- 37、太极拳的桩步练法及意义如何? (74)
- 38、什么叫做虚、实?怎样理解“处处均有一虚实”这句话? 其意义如何? (78)
- 39、什么叫双重? 怎样才能避免? (81)
- 40、怎样理解“上下相随, 周身协调”? 其意义及作法各如何? (82)
- 41、什么叫做“内外相合”? 其意义及具体作法各如何? (84)
- 42、怎样理解“有上即有下, 有前即有后, 有左即有右”一语? (86)
- 43、什么叫做“相连不断”? 其意义及作法各如何? (87)
- 44、练太极拳为什么动作缓慢均匀? 越慢越好对不对? 究竟以什么速度合适? (88)
- 45、什么叫“轻灵沉稳”和“刚柔相济”? (91)
- 46、为什么太极拳的动作多是圆形、弧形或螺旋形的? 它在生理和推手方面各有什么意义? (93)
- 47、什么叫做练架子或盘架子? “先求开展, 后求紧凑”的练法对吗? (94)
- 48、是否不同的年龄、体质、性别的人都可以练习太极拳? (95)
- 49、参加体力劳动的人练习太极拳有没有好处? (97)
- 50、从小练太极拳有哪些好处? (99)
- 51、练习太极拳, 怎样的环境场地较合适? (101)
- 52、每日在什么时候练习太极拳较合适? (102)

- 53、三班倒工人如何安排练拳时间？……………(103)
- 54、太极拳运动中怎样掌握运动量？……………(104)
- 55、练习太极拳对衣履的要求是怎样的？……………(106)
- 56、练太极拳要作哪些准备工作？……………(106)
- 57、在收式以后，应该注意什么？……………(107)
- 58、初学太极拳的人，常觉两腿酸痛是什么原因？
怎样克服？……………(108)
- 59、月经期、妊娠期、哺乳期能不能进行太极拳运
动？……………(110)
- 60、每晨练习太极拳要不要吃些东西？饭前、饭后
约隔多少时间才能练习太极拳？……………(111)
- 61、早起练拳前最好不要大小便，否则就泄了气，
这个说法有没有科学根据？……………(112)
- 62、雾天能练太极拳吗？……………(113)
- 63、为什么有的人在冬天练太极拳前两手是暖的，
练后反而两手或一手冰冷？……………(113)
- 64、练太极拳时，身体的某些部分发抖是什么原因？
怎样防止？……………(114)
- 65、练拳时有人发声好不好？边练拳边讲话有何影
响？……………(115)
- 66、我们今天怎样看“益寿延年不老春”？……………(116)
- 67、练习太极拳可与哪些功夫相结合进行？……………(117)
- 68、练习太极拳的人，是否可以作其他运动？……………(118)
- 69、练习太极拳能否锻炼肌肉？要想锻炼结实的肌
肉怎么办？……………(120)
- 70、学习太极拳有哪些主要困难？怎样克服？……………(120)

- 71、通常在太极拳教学时采用哪些教学法?(122)
- 72、在太极拳教学中如何进行讲解与示范?(124)
- 73、在太极拳教学中教师怎样组织、指导学员练习?(126)
- 74、教少年儿童练拳要注意些什么?(129)
- 75、在有老师教导的条件下,怎样学习太极拳?.....(131)
- 76、怎样自学太极拳?(132)
- 77、学习太极拳应怎样提高技术水平? 各阶段应注意什么?(133)
- 78、为什么练太极拳要力求姿势动作正确? 怎样做能够较快掌握这一要求?(134)
- 79、练太极拳不出汗或故意嘻笑,能不能说是功夫深?(135)
- 80、怎样品评一个人的太极拳功夫好坏?(137)
- 81、什么叫做推手? 它与懂劲有什么关系? 推手的意义及种类各如何?(138)
- 82、太极拳中“劲”指的是什么? 如何增长“内劲”?(140)
- 83、什么叫做沾、黏、连、随? 在练习推手的时候,容易发生什么毛病?(142)
- 84、太极拳推手时曲直的辩证关系是怎样的?(143)
- 85、为什么说在太极拳推手中“退是为了进”?(144)
- 86、太极拳系内有什么器械? 它们的主要特点是什么?(145)
- 87、体弱或慢性病人练太极拳应注意些什么?(147)
- 88、神经衰弱的人,为什么进行太极拳运动收效较

- 好？应特别注意些什么？……………(149)
- 89、高血压病患者练太极拳要特别注意些什么？……(151)
- 90、肺结核病人练太极拳时应注意些什么？……………(153)
- 91、有气管炎的人能否练太极拳？练时要注意什
么？……………(156)
- 92、练太极拳时怎样预防感冒？……………(157)
- 93、练太极拳为什么对心脏病的防治有效？心脏病人的
锻炼应注意些什么？……………(159)
- 94、关节炎患者练太极拳时要特别注意些什么？……(163)
- 95、太极拳锻炼为什么对扁平足防治有效？……………(164)
- 96、附录：《简化太极拳动作分解口令表》……………(166)

1、练习太极拳有什么好处？

毛主席教导我们：“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。”太极拳是一项很好的运动，能使身体各部位得到比较全面的锻炼，只要长期坚持和认真练习，就能收到增强体质的效果。

太极拳练习，要求动作柔和缓慢，使呼吸自然变得深长，因此能发展呼吸系统的功能；其运动量虽大而不剧烈，能促进血液循环，使心脏本身的血液循环和营养状态均得到改善，从而加强了心脏机能，使心脏的跳动缓和而有力，既能减少体内淤血现象，又可减少动脉硬化之弊；同时，也促进新陈代谢，使体内废物排除通畅，改进胃肠的蠕动，提高消化机能，既能增加食欲，又能免除大便秘结的毛病。练习太极拳还要求精神镇定，思想集中，这对大脑是一种良好的训练，并且在动作复杂又须完整一气的运动中，需要大小脑等非常紧张地进行工作，这对整个中枢神经系统起着良好的训练作用。它能提高神经系统的机能，加强对全身各器官和各系统的调节作用，使身体对外界的适应能力加强，增加抵抗力，对一些疾病防治有一定作用。特别是解放后，在医院及疗养院，太极拳被列为综合疗法的重要内容，对治疗一些慢性病，收到了良好效果。因此，太极拳不仅适于健康的人，而且也适于一些慢性病患者。

此外，练习太极拳还可以培养人的沉着、冷静、坚毅、

耐久、神经反应灵敏、意志集中等优良品质和身体素质。同时，由于健康水平的不断提高，使我们能保持充沛的精力，为社会主义革命和建设贡献出更大的力量。

2、太极拳是谁创造的？

太极拳发展过程中，始终存在着两条路线的斗争。劳动人民应用它作为医病、健身和反抗剥削阶级压迫的手段，剥削阶级则利用它作为镇压人民或保镖、护院的工具。在太极拳起源问题上，同样存在着两条路线的斗争。剥削阶级就极力鼓吹“仙传神授”，捏造什么太极拳起源于老道张三丰。在文献中，太极拳专书出版较早的是一九二一年许禹生编著的《太极拳势图解》。许在这本书中承认：“世之传三丰先生者，不下十数，均未言其善拳术。”我们所发现的个别提到张三丰善拳术的一些荒诞说法，所谈的拳与太极拳也毫无关系。何况张三丰是什么地方的人，什么时候的人，说法极不统一。他生于唐、宋、元、明各代的说法都有。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仅仅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。因此，我们仍需在深入批林批孔和在无产阶级专政理论学习的指导下，对唯心史观作进一步地批判。

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。平凡的人只需应用他们所泄露的天机。”（《马克思恩格斯选集》第4卷第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。”

（《毛泽东选集》第3卷第932页。）太极拳的发展史，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》，都与明朝戚继光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编造出来的。历史是不容颠倒的。太极拳的来源，只能是人民群众在社会实践中创造并不断丰富和发展起来的。

3、太极拳为什么又叫做十三势？

为什么太极拳又叫做十三势呢？根据旧说，十三势是包括五行八卦在内。五行是金、木、水、火、土，比喻太极拳的五种步法；八卦是乾、坤、坎、离、巽、震、兑、艮，比喻太极拳的八种手法。

太极拳五种步法即：前进、后退、左顾、右盼（顾盼本属眼神，此处可作步法解释）和中定。太极拳的八种手法即：棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠，分配在八个方向，

东、西、南、北、东北、西北、东南、西南。这八方与前者
五步合称为十三势，也就是十三种方法的意思，若误认为十
三个姿势就错了。

现将十三势图解如下：

十三势	八方	五步 —— 前进、后退、左顾、右盼、中定 (金、木、水、火、土)。
		四正 (东、南、西、北) —— 棚、 捋、挤、按 (乾、坤、坎、离)。
		四隅 (东北、西北、西南、东南) —— 采、捋、肘、靠 (巽、震、兑、艮)。

在殷周种族奴隶制时代，种族奴隶主利用宗教神学维护他们的统治。由于阶级斗争和生产斗争的深入发展，种族奴隶对种族统制者不断暴动和反抗，反映在哲学，就有朴素唯物主义的“五行”说和具有辩证因素的“八卦”说的产生，这在当时有一定进步意义。但是，由于当时的历史条件的限制，由于缺乏近代科学实践的考验，具有直观、臆测的性质。应当承认，现在我们仍然原封不动的套在太极拳运动中是不够科学和全面的。譬如，太极拳中的棚、捋、挤、按一定是四正方；采、捋、肘、靠一定是四隅方，这与实际不完全相符。就拿“靠”来说，除了有侧方斜靠之外，尚有前靠和后靠。因而我们应当用科学的辩证唯物主义指导太极拳实践，采取近代科学方法进行研究、整理太极拳运动，是摆在我们面前急待迫切进一步解决的问题。

4、应当怎样认识太极图？

太极拳理论中有无极图和太极图的说法。解放后仍然有人主张练太极拳需要“每日细玩太极图”。太极图是古代的一种自然观。太极拳书籍中有周敦颐（公元1017~1073）太极图（图一）和阴阳鱼太极图（图二）。这两种太极图都认为自然界是一个在狭小的循环中运动的，是一种阴阳循环论的形而上学观点。这是他们特有的局限性。特别需要批判的是周敦颐的太极图。周敦颐后来被反动儒家朱熹捧为理学的开山祖。周在《太极图说》中，表面上是推衍《易经》，实际上是剽窃老子的宇宙生成观点。如说“无极而太极”。

“五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也”。他认为，金、木、水、火、土五种物质元素，即五行，是统一于阴阳，是从阴阳二气而来的；而阴阳统一于太极，太极是“理”，是客体精神；但太极又是从“无”产生的，本来就是“无”，是无中生有。

恩格斯在《社会主义从空想到科学的发展》中指出：“自然界不是循着一个永远一样的不断重复的圆圈运动，而是经历着实在的历史。”列宁对事物发展的规律作了形象而又科学的概括：“发展不是按直线式而是按所谓螺旋式进行的”（《列宁全集》第21卷，《卡尔·马克思》第36页。）螺旋式的发展只是近似一串圆圈，并不是团团转的永远只是重新回到原来的地方。就以太极拳运动来说，由不会到会，由不熟到熟，都是经过自己的运动实践的发展过程，是螺旋