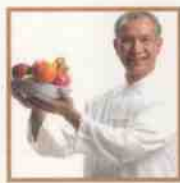


阐述调理之法 为您生活增添活力

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，是练太极拳掌握宜忌的不可或缺的太极宜忌书。

太极 养生宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

太极拳养生防病治病是目前较为有效的运动热之一。本书从太极拳的易、医、奇、功有机结合形成的内功外拳的身心运动宜与忌。突出动静结合、养生抗老、保健医疗宜忌的实用性。是练太极拳掌握宜忌的不可或缺的太极宜忌书。

田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

R161
96

家庭养生宜忌丛书



养生宜忌

太极



田洪江〇编著

中国戏剧出版社

讲述养生之道
阐述调理之法
为您健康指引道路
为您生活增添活力



“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

图书在版编目 (CIP) 数据

太极养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.太... II.田... III.①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

太极养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电话: 58930242 (发行部)

传真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京金马印刷厂

开本: 700mm×1000mm 1/16

印张: 288

字数: 3920 千

版次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02494-1

定价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《保肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份去冲锋陷阵；虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论，吹响“预防”的冲锋号，但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精

心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编 者

目 录

第一章 太极文化宜忌

宜知太极拳文化	1
宜知太极思维对武术的影响	2
宜知太极思维	4
忌不知太极哲理与太极拳	6
忌不知太极拳与辩证法	8
宜知太极说	12
忌不知太极拳气场与电磁场的关系	12
宜知太极图——太极拳的指导哲学	15
宜知太极拳与中国传统文化	18
忌不知太极拳与道家九一真言	21
宜知太极拳的美学价值和道德情操	23
宜知太极拳修养之道浅识	24
宜知《太极图说》与太极拳	26
忌不知关于太极拳的呼吸	29

第二章 太极健身宜忌

宜知怎样练好太极拳	30
宜知怀孕练太极, 婴儿更聪明	34

宜知练拳要想成功有三个基本因素	36
忌不知习武练功养生八法	37
忌不知太极减肥法	39
宜知练太极可增强记忆	40
宜知夏季练太极拳谨防中暑	40
宜知太极拳是有氧运动	42
宜知练拳习武延年益寿	43
宜知太极拳养生之宝	44
忌不知怎样练习太极气功减肥法	45
忌不知太极柔力球适合老人	48
宜知打拳只为养生	49
宜知打太极拳锻炼,好处多多	49
忌不知五要三害	50
练功十要十忌十八伤	51
宜知多练太极拳,免得病来缠	51
忌不知练拳与健身的关系	52
宜知习武要讲究合理	54
忌不知运动的强度与健身的效果	55
宜知打打太极心情好	55
宜知太极拳养身法	56
练功之后有六忌	57
宜知太极拳提高人体免疫力	59
忌不知练太极拳,改善神经系统	60
宜知老人练太极防“失足”	62
宜知太极拳的八心四志	62
宜知太极拳与开发右脑	63
宜知太极拳的生理保健作用	66

宜知太极拳有益于人体微循环	67
忌不知太极拳健身的生理机制	68
宜知太极拳的保健作用	71
忌不知常见练功损伤的应急处理	73
宜知太极拳抗衰老功效的分析	74
宜知练习太极拳与健康的关系	77
忌不知盛夏养心练太极	78
宜勤练太极,莫忘营养	80
忌不知太极拳的健身功能	82
宜知太极拳的健身原理	84
忌不知常练站桩有益健身	88
宜知太极健身、延缓衰老	89
宜知太极拳与修养之道	93
忌不知练习太极拳需防膝关节损伤	95
宜知太极拳与老龄健康	96
忌不知太极拳可提高消除胆固醇	97
宜知春季练太极注意什么	98
宜知太极拳健身运动	99
宜知太极拳:柔中寓刚的养生之道	101
忌不知太极拳与养生保健	103
宜知太极拳与神经系统	105

第三章 太极中医宜忌

宜知太极与中医	109
忌不知太极拳与脏腑经络的关系	109
忌不知太极拳能增强生命活动力	111

忌不知太极拳对情志调节的作用	112
宜知太极拳与阴阳五行的关系	113
忌不知太极拳对气血管的影响	114
忌不知太极拳的医疗保健功能	115
宜知养生太极拳:疗心又疗身	115
忌不知太极拳治慢性前列腺炎	116
宜知练习太极拳如何避免伤膝	117
宜知太极拳治疗高血压	119
宜知太极拳益于类风湿性关节炎	123
忌不知太极拳治阳痿	124
宜知太极拳治疗睡眠障碍	127
忌不知太极健脑壮颈功	129
宜知太极拳有益智健脑的作用	131
忌不知中医健身方法——太极拳	131
宜知秋天练习太极拳注意事项	134
忌不知太极内功养生法	135
宜知太极拳的减肥机理	138
忌不知太极拳锻炼与癌症康复	139
宜知太极拳与医学伦理哲学	140
宜知太极拳与养生	144

第四章 太极技击宜忌

宜知太极技击	146
宜知推手求功六部曲	148
忌不知太极推手的含义	152
忌不知太极拳拿跌奇招	154

忌不知武术中的缠丝劲	158
宜知如何练出松活弹抖的爆发劲	161
宜知练习太极拳如何放松下肢	163
忌不知太极拳锻炼的基本要求	164
宜知太极拳如何腾挪与闪战	165
宜知太极运气法	166
忌不知太极拳道散打秘诀	170
宜知太极拳道散打要则	171
宜知推手精义	172
宜知太极拳技击之道	177
宜知太极拳的技击特点	179
忌不知太极拳技击十要	182
忌不知太极拳推手的发放	188
宜知太极拳推手的喂劲	190
宜知走出太极技击的误区	193
宜知太极用武要言四则	197
忌不知太极拳十种技击法	201
宜知如何提高太极拳的技击水平	202
宜知太极推手三步功夫真传	204
忌不知太极功夫与潜意识	209
忌不知太极拳推手的作用	210
宜知太极拳的散手用法	212
忌不知太极拳推手的四种劲力	213
宜知懂劲的锻炼和运用	214
宜知太极拳架与推手的关系	217
忌不知太极拳的招与劲	219
宜知太极推手的粘与随	221

忌不知太极拳的“透空”与技击	221
宜知大捋推手劲法举要	223
宜知怎样练习太极拳散打	225
忌不知太极拳的肘法	228
宜知太极拳推手和技击的四个阶段	229

第一章 太极文化宜忌



宜知太极拳文化

太极拳,好似一个变化多端的精灵,它炽热似火,冷酷像冰;它缠绵如梦,凶残似虎,它软如锦缎,利似钢刀;它圆活轻灵,稳似劲松,它能叫人超脱旷达,才华横溢;它能叫人忘却人世的痛苦忧愁和烦恼,投身于自由的时空尽情翱翔。

太极拳,它已不仅仅是一种搏击武术客观存在,而是一种文化象征,是太极文化的具体化形象。

太极拳,它不只是简单的伸展肢体的活动,它本身就是那意识形态的科学体系,太极拳的基本要求就是“用意不用力”,意就是意识,是在太极原理的思想体系所指导下而形成的,其中那形态部份又是再经过意识转化而形成的,所以由形上到形下,不只是具备而且要求贯中,称它是一种仅用于搏击的武术来表述已不能完整的包含其全部内容,只有用太极拳文化来表述才更确切。

太极阴阳对立统一思想是太极拳的理论基础,形成了“拳法阴阳”的技击理论。把世界看成一个既对立又统一的整体,这种对立统一的现象,《易经》用“阴阳”二字来概括。阴阳对立的两个方面互相结合,于是产生了生生不已、无穷无尽的变化,八八六十四卦就是阴阳变化的表述。太极拳从理论和技术上都遵从于太极理论,从拳技上讲,太极拳功的一招一式都是以阴阳为根本的。“太极者,无极而生,动静之机,阴阳之母也”。

中国太极拳文化,我们为之自豪的国粹!让我们来共同体会这中华五千年文化积淀之精华,为之发扬,为之光大。

笔者对太极拳的体认:太极拳是溶、容、融、熔、戎、荣。

溶:将自己溶于太极拳文化海洋之中;

- 容:容的下与白己意见不同的人;
 融:化解有不同意见甚至对立的人;
 熔:与太极拳爱好者、太极文化熔成一体;
 戎:重视太极拳养生,不失搏击从戎要义;
 荣:为自己和拳友能领略祖国太极拳文化而感到光荣。



宜知太极思维对武术的影响

1. “太极”是中国人的一种思维方式

“太极”一词,初见于被中国学界奉为众经之首的《周易》。《周易·系辞上》载述:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”其中,两仪即阴阳,四象指四季和金木水火,八卦代表能生生不已的八种事物。在这一派生过程中,以阴阳为内涵的“太极”是衍生天地万物的本源,导致生生不已的原因是阴阳相依与永无休止的阴阳转化。先哲们认为这一派生过程中体现的自然规律,是事物变化的普遍规律。因此,《周易·系辞上》提出了“一阴一阳之谓道”。《老子》提出“万物负阴而抱阳”(《老子·四十二章》)。于是,太极—阴阳、物物—太极,“总天地万物之理,便是太极”(朱熹《朱子语类》卷九十四)。在探索太极义理的同时还出现了一些以阐释“易有太极,是生两仪”为目的的“太极图”。

随着古人对“太极”理、象研究的发展,太极思维中的阴阳辩证法则,逐渐被作为认识问题和解决问题的根本法则,渗透于中国人的生存方式中,渗透于中国社会的方方面面,形成为中国人的—种思维方式。当然,它也就自然而然地深透到了中国人的人体运动方式中,影响着古代武术运动的发展。

2. “顺阴阳而运动”是古代武术的基本原则

体现着“顺阴阳而运动”原则的武术,在先秦时已见记载。其中最具特色的是,稍晚于《周易》见载的春秋末年越女论剑和战国时《庄子》的有关论述。

“越女”论剑说:“凡手战之道,内实精神、外示安仪,见之似好

妇，夺之似惧虎，布形候气，与神俱往。”“道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。”整篇言辞都是以阴阳变化法则解说攻守制胜之理。（《吴越春秋·勾践阴谋外传》）。

《庄子》认为攻防格斗的奇巧在于阴阳。他说：“且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧。”（《庄子·人间世》）。并指出“奇巧”的要点在于遵循阴阳转化法则：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”（《庄子·说剑》）。在武术格斗中，阴阳转化得当的一方，就能以巧胜拙，后发先至。

中国古代武术，基于“一阴一阳之谓道”的哲理，沿着“顺阴阳而运动”的原则，一直在延绵数千年的冷兵器时代里发展着。至明代中叶后，古代武术发展达到了它的巅峰时，仍然是以“顺阴阳而运动”为原则。这一情况，在普受时人和后世武人推崇的明代武术大家戚继光（1528～1587）和俞大猷（？～1580）的著作中，都有体现。

戚继光《纪效新书》中的《长兵短用篇》、《短兵长用篇》，通篇着笔于运用阴阳变化的法则，论述长与短相互为用的关系。俞大猷在《剑经》中，以阴阳转化法则揭示了转化刚与柔、动与静、先与后等对应因素的方法。提出了“顺人之势，借人之力”、“乘他旧力略过，新力未发”、“以静待动，以逸待劳”等攻效防制胜原则和方法。被后世拳家视为不传之秘。

总之，戚继光《纪效新书》和俞大猷《剑经》，代表着古代武术沿“顺阴阳而运动”的发展达到了新的高峰。如果从“易有太极，是生两仪”，两仪即阴阳这一内含来说，可以将戚、俞二位及其以前的同类武术观念称为早期萌动的“太极运动观”。但是，准确些说，只能算是“阴阳运动观”。直到自明清之际出现将“太极”自然观的象、数、理逐步融入拳术的太极拳运动，太极运动观才步入了形成和发展的历程。



宜知太极思维

太极思维是一种新的思维方式,兼容了西方文化的物质思维和东方文化的物性思维。要想掌握太极思维,必须知道什么是物质思维,什么是物性思维,必须从自己原来的物质思维或者物性思维的基础上扩大思维空间,使自己的思维能够同时容纳物质思维与物性思维。不能简单地将东方文化思维与西方文化思维进行合并来扩大思维空间,而是必须站在更高的思维境界上俯视东方文化的思维空间和西方文化的思维空间的合并,也就是要升华思维境界,才能真正把握太极思维。

简单合并东方文化与西方文化,不提高思维境界,就看不到贯穿东方文化与西方文化的共性特征,就看不见东方文化与西方文化交融后的宏观动向,就不可能提纲挈领地把握东方文化与西方文化交融后的变化,认识上将会陷入盲然和思维冲突。太极思维以太极旋机为思维的机制和动力,既能看到事物的变(东方思维特征),又能看到事物的质(西方思维特征),能看到变与质的联系。所以,太极思维是站在更高层次、更高境界的高级思维方式。

太极思维既看物质,又看物性,也就是既看结构,又看特征。比如,在宗教修炼上常讲要提高“心性”,这是东方文化的一个文化概念。那么“心性”到底是什么内涵?“心性”的结构是什么?有什么特征?它的结构与特征之间有什么内在联系?这些问题从来就没有人提出过,更谈不上有这方面的论述。太极思维则能够看到这些内涵。

修炼要求“提高心性”,可是“心性”到底是什么东西都没有搞清楚,那么谈“提高心性”有什么意义呢?有人说:提高心性就是要做到心善性明。这是从物性思维上讲的,没有谈到“心性”的构成。那么怎样的心性才算是心善?怎样的心性才算是性明?谁来认定?谁说了算?标准在哪里?对这些问题谁也没有说清楚过。例如,修炼界关于“杀不杀生”的问题,从来就没有说清楚过“到底能

不能杀生？”，说不能杀生，其实在生活中天天在杀生，既然杀生了，却又总是要求不能杀生，这种矛盾思维使修者无所适从。有的修者怕杀生造业，连看见蚂蚁也躲着走；有的修者连辩论也不敢参加，怕造业；还有的连话都不敢说，因为他认为一动念就造业；有很多修者不太计较，正常生活，无意中杀生了，杀就杀了，不去多想，济公还做到“酒肉穿肠过”。这么多的杀生说法，以谁为准呢？谁对谁错呢？这是传统修炼认识上的混乱。这样的混乱带来心性概念上的混乱。为什么会产生这种混乱？就是因为不知道“心性”的内部构成，无法统一认识。

太极思维对“心性”概念的认识，既要搞清楚其结构，又要搞清楚其特性，还要搞清楚其结构与特性的内在联系，也就是要彻底搞清楚心性的内涵和外延。太极思维认为，心是生命物质感应的核心，是生命物质的感应特性，要搞清楚心性，必须搞清楚生命的结构，从生命的结构本质中看到心的本质和特性。因此，心的构成和心的特性，就是心性的含义。太极思维认为，有什么样的心物质，就有什么样的心性表现，“心性”指的是心这种物质之性，是心之性，将心与性分开来理解。太极思维在认识上既有物质概念，也有物性概念，把物质与物性统一起来。这就是太极思维的特征。

由于人类文化分为东方文化和西方文化两大类，有两种不同的思维方式，在太极文化还没有广泛普及之前，人们认识事物非东方思维即西方思维，非西方思维即东方思维，两者必居其一，所以在这种已经定型的、成熟的思维方式上推广新型的太极思维，将是非常困难的，比直接对幼儿传授更难，因为这需要进行思维方式的转轨换型，其过程是非常困难和痛苦的。

要想使思维方式成功转型，就必须完成“破”与“立”的过程。最困难的是“破”，不破则不立，破了才能立。要破掉旧思维方式，就要从大量习以为常的知识概念的转义开始，从对旧思维的知识概念的含义中跳出来，转变为新思维的知识概念的含义，比如“道”和“德”的含义，太极思维与传统思维的含义是不同的。这需要大量的实践过程，需要很长时间的思维修炼，逐渐培育新的思维方式。



忌不知太极哲理与太极拳

太极拳是中华武术文化中独具特色的有较大影响的一个拳种,它不仅因具有保健、技击、陶冶性情、修养身心等功能,更以其有着深厚的哲学思想渊源而吸引着千百万人们对它产生浓厚的习练与研究的兴趣。

太极拳命名的“太极”二字来自《易经》,“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦定吉凶,吉凶生大业。”论者据此常认为太极拳哲理源于《易经》。太极拳吸取易经阴阳辩证等观点是事实,但从整个太极拳理论著述及拳法技术所表现的内容与特色来看,太极拳实际上运用了自先秦、经宋明以来三千年哲学发展的一个成果——太极哲理。此太极哲理发端于《易经》,中经道教内丹养生家陈抟等人的研究与发展,融贯儒、道、释三家而形成《无极图说》用于内丹修炼,后复由宋明理学家周敦颐等人继承推演成为新儒家用以阐明理学奥秘的《太极图说》。这一哲学渗入武术文化而产生了太极拳。所以,太极拳所体现的《太极学说》是中国古代哲学的一个具有重大价值的思想成果。

中国古代以修炼长生术为特色的道教自汉末产生之后,就不断在古代哲学中吸取营养作为内炼术的理论。东汉魏伯阳所著炼丹经典《周易参同契》便以《易经》原理解释炼丹。宋初著名道教养生家陈抟继承了《周易参同契》等早期炼丹理论,又得到麻衣道者所传《正易心法》等著述,在此基础上汲取了先秦道家老庄的阴阳学说,绘制出了对后世影响巨大的《太极图》。此图的含意是:“其外一圈者,太极也。中分黑白者阴阳也。黑中含一点白者阴中有阳也;白中含一点黑者,阳中有阴也。阴阳交互,动静相倚,周详活泼,妙趣自然。”陈抟以道家学说为核心,对传统易学加以改进;并汲取某些佛教禅定学说,形成了他的内丹理论,又绘《无极图》加以说明。《无极图》的主要观点是顺则生人生物,逆则成仙成佛。通过修身养性,经过炼精化气,炼气化神,炼神还虚三个阶段,最后达