

周庆海 主编

养生



从初学到高手

太极扇

18式太极扇

太极剑

32式太极剑

太极拳

24式太极拳



- 介绍了24式太极拳、32式太极剑、18式太极扇的特点、习练要领、养生功效等内容
- 每一个动作都有分解说明，并配有图片和动作线路示意，方便习练者参考对照
- 太极拳械的健身价值对于中老年人来说非常适用，可强身健体、防病治病、延年益寿



附光盘



化学工业出版社

周庆海 主编

养生

太极拳

太极剑

太极扇

从初学到高手



化学工业出版社

·北京·

编写人员名单

主 编：周庆海

编 者：王艳娥 王阳光 刘晓丽 梁 宇 张 涛 孙海建

杨立国 曹恒生 张永娜 林春华 宋井军 陈 涛

石海波 段阳阳 王 方 郭士杰 杨 洋 王 倩

孙雪松 李春明 倪晋茂 田 晰 庄殿武 刘听听

图书在版编目 (CIP) 数据

养生太极拳 太极剑 太极扇 从初学到高手 / 周庆海主编. —北京：
化学工业出版社，2013.5

ISBN 978-7-122-16678-4

I. ①养… II. ①周… III. ①太极拳 - 基本知识②剑术 (武术) -
基本知识 - 中国③器械术 (武术) - 基本知识 - 中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045748 号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：王新辉

责任校对：王素芹

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 7 字数 176 千字 2013 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



迎着初升的太阳，沐浴着凉爽的晨风，在公园里、广场上，到处可以看见晨练者。在这些晨练人群中，大部分都是以太极拳为主，不过，也有许多挥舞着长剑的太极剑习练者，还有一些则手持一把大扇子，动作潇洒又轻盈，他们是太极扇的爱好者。总之，现在人们尤其是中老年人的晨练方式主要集中于太极拳械，这不仅在于太极拳械本身的魅力，更在于太极拳械有着悠久历史，而且具有修身养性、益体延年的健身功效。

太极拳是中国传统文化土壤里长出一朵奇葩，它以慢生柔，以匀求活，以柔克刚，在晨练者中具有广泛的影响力。本书的24式太极拳，由杨氏太极拳简化而来。与传统太极拳相比，内容更精练、动作更易学。虽然整个套路只有24式，却充分体现出太极拳的运动特点，而且其舒筋活络、调和气血、营养脏腑、强筋健骨、延年益寿的功效一点不少！

32式太极剑是国家体育委员会于1957年编创，取材于杨氏太极剑，从中选取了具有代表性的32个动作，分为四组，重新编排。太极剑内容简练，易学易记，路线清楚，既可以集体练习，也可以单人练习，而且习练时身形潇洒飘逸，虚实分明，深受广大晨练者的喜爱。

太极扇是太极拳械中一项具有独特风格的器械运动，兼有拳术和扇术的风格特点，具有以意导扇、扇身合一、扇走美势、圆转旋翻等运动特点，更具有健脑益智、强身健体、陶冶情操的养生功效。

现在，随着生活和工作节奏的加快，人们常常需要一种方便易练的健身方式来调节身心。太极拳、太极剑和太极扇以其独特的健身功效、高雅的艺术性、广泛的群众性赢得了世界各地人们的喜爱。同时，本书体例简明，图文并茂，每一式、每一动作都附有动作路线示意图、习练提示等，既适合初学者自学自练，也是每一位武术爱好者的必备书。

编者

2013年2月



第一篇 24式太极拳

第一章 千年传承养生太极拳 / 8

太极拳的起源 / 8

太极拳的发展 / 9

太极始祖张三丰 / 12

太极拳的习练特点 / 13

神奇的养生功用 / 14

太极拳的习练指南 / 16

太极拳的基本动作 / 17

第二章 分步图解24式太极拳 / 20

第一式 起势 / 20

第二式 左右野马分鬃 / 22

第三式 白鹤亮翅 / 25

第四式 左右搂膝拗步 / 26

第五式 手挥琵琶 / 29

第六式 左右倒卷肱 / 30

第七式 左揽雀尾 / 34

第八式 右揽雀尾 / 38

第九式 单鞭 / 42

第十式 云手 / 44

第十一式 单鞭 / 48

第十二式 高探马 / 50

第十三式 右蹬脚 / 52

第十四式 双峰贯耳 / 54

第十五式 转身左蹬脚 / 55

第十六式 左下势独立 / 57

第十七式 右下势独立 / 59

第十八式 左右穿梭 / 61

第十九式 海底针 / 64

第二十式 闪通臂 / 65

第二十一式 转身搬拦捶 / 66

第二十二式 如封似闭 / 68

第二十三式 十字手 / 69

第二十四式 收势 / 70

第二篇 32式太极剑

第三章 千年传承养生太极剑 / 72

剑术的起源和发展 / 72



剑的结构、握法和剑指 / 73

太极剑的特点 / 79

太极剑的习练要领 / 79

太极剑的养生功效 / 81

第四章 分步图解32式太极剑 / 82

预备势 / 82

起势 / 83

第一式 并步点剑（蜻蜓点水） / 86

第二式 独立反刺（大魁星势） / 87

第三式 仆步横扫（燕子抄水） / 89

第四式 向右平带（右拦扫） / 90

第五式 向左平带（左拦扫） / 91

第六式 独立抡劈（探海势） / 92

第七式 退步回抽（怀中抱月） / 94

第八式 独立上刺（宿鸟投林） / 95

第九式 虚步下截（乌龙摆尾） / 96

第十式 左弓步刺（青龙出水） / 98

第十一式 转身斜带（风卷荷叶） / 100

第十二式 缩身斜带（狮子摇头） / 102

第十三式 提膝捧剑（虎抱头） / 103

第十四式 跳步平刺（野马跳涧） / 105

第十五式 左虚步撩（小魁星势） / 107

第十六式 右弓步撩（海底捞月） / 108

第十七式 转身回抽（射雁势） / 110

第十八式 并步平刺（白猿献果） / 112

第十九式 左弓步拦（迎风掸尘） / 113

第二十式 右弓步拦（迎风掸尘） / 114

第二十一式 左弓步拦（迎风掸尘） / 116

第二十二式 进步反刺（顺水推舟） / 117

第二十三式 反身回劈（流星赶月） / 119

第二十四式 虚步点剑（天马行空） / 121

第二十五式 独立平托（挑帘势） / 122

第二十六式 弓步挂劈（左车轮剑） / 123

第二十七式 虚步抡劈（右车轮剑） / 124

第二十八式 撤步反击（大鹏展翅） / 126

第二十九式 进步平刺（黄蜂入洞） / 128

第三十式 丁步回抽（怀中抱月） / 130

第三十一式 旋转平抹（风扫梅花） / 131

第三十二式 弓步直刺（指南针） / 133

收势 / 134



第三篇 18式太极扇

第五章 千年传承养生太极扇 / 136

太极扇的起源和发展 / 136

太极扇的结构和扇法 / 136

太极扇的特点 / 141

太极扇的养生功效 / 142

太极扇的习练要领 / 143

第六章 分步图解18式太极扇 / 144

第一式 起势 / 144

第二式 怀中抱月 / 146

第三式 随风摆柳 / 147

第四式 迎风掸尘 / 149

第五式 推波助澜 / 150

第六式 老翁垂钓 / 151

第七式 马步点劈 / 152

第八式 翻身打虎 / 153

第九式 神龙返首 / 155

第十式 叉步开扇 / 157

第十一式 顺水推舟 / 158

第十二式 左右撩扇 / 159

第十三式 马步抱扇 / 161

第十四式 白鹤亮翅 / 162

第十五式 风扫秋叶 / 164

第十六式 大地春色 / 165

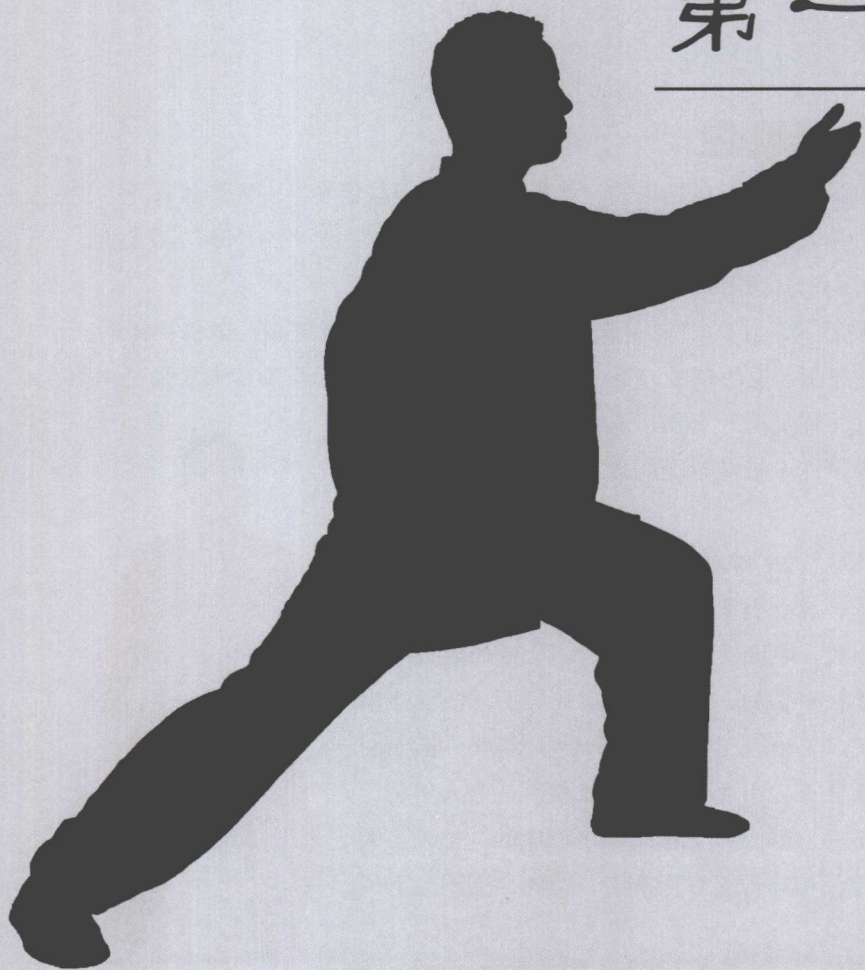
第十七式 盖步开扇 / 166

第十八式 收势 / 167



第一篇

24式太极拳



太极拳的起源

中华武术是和中华文明同步产生并发展起来的，其历史悠久，门派繁多，讲究形体规范，追求精神传意，注重内外兼修。中华武术系统归纳起来，无外乎“外功拳”和“内功拳”两大类。外功拳以少林拳为代表，内功拳则以太极拳为代表。

“太极”一词源于《周易系词》中的“易有太极，是生两仪”，含有至高、至极、绝对、为宜的意思。而关于太极拳的起源，说法较多，无一定论。例如，有人说太极拳乃宋代张三丰所创，也有人认为是梁时韩拱月、程灵洗等所创，还有人认为是唐时许宣平或李道子所创，并因此流传下许多极端荒诞的故事。但经后人考证，这些说法都是假托附会。

早期的太极拳又称“长拳”、“绵圈”、“十三势”等。直到清朝乾隆年间，山西人王宗月所著《太极拳论》，才正式确定了太极拳的名称，进而流传至今。到了明代，中国武术发展进入一个极为盛行的时期，出现了许多养生家、专著和新拳种。太极拳在古代导引、吐纳之术的基础上，汲取各家拳法之长，又结合了阴阳学和中医经络学，因而变得更为完善，功效方面也更为显著。由此可知，太极拳不是一人所创。它是前人不断开创、总结、整理、修改和完善而逐步形成的。另外，太极拳不同流派之间也或多或少地相互借鉴和影响着，因此，更不会有所谓的“祖创”之说。





太极拳的发展



新中国成立以来，太极拳进入了一个迅猛发展的阶段，到目前为止，其影响力无疑在其他武术功法之上，甚至有许多人将太极拳称为“世界第一养生品牌”。

太极拳经过长期的流传演变，发展出许多的流派。其中传习较广、特点较为显著的有陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳等流派。尽管这些流派的开创各有其人，太极拳的风格、体式也各有异处，但总体的套路和动作顺序是基本一致的，而练拳的目的和宗旨也都是为强身益骨、健身治病、延年益寿。

【陈式太极拳】

陈式太极拳是太极拳的主要流派之一。明末清初，由著名拳师陈王廷始创，开始时只编创了5套，随着世代的传习、演化，又新增了2套。前5套被称为老架路，后2套被称为新架路。陈式太极拳的锻炼原则和练法要求意、气、身三者密切配合，以意念带动气血运行，动腰转脊，节节贯穿，借力制动，舍己从人，听劲懂劲，发劲制敌，刚柔相济，循序渐进。

【杨式太极拳】

河北永年人杨露禅幼时在河南省温县陈家沟一户陈姓人家做雇工，因而有机缘接触学习到了太极拳。等他长大返回家乡后，依旧保持着习练太极拳的习惯，并慢慢开始教授一些感兴趣的人，由此，太极拳渐渐被十里八乡的人们所知晓。据说，杨露禅习练太极拳已经到了几乎无人能打败的地步。这让许多百姓大为惊讶，从而送了他一个“杨无敌”的赞称；而他的拳法连贯舒畅、不急不缓，被称为“软拳”、“化拳”等。后来，杨露禅为了让更多的普通百姓也能习练太极拳，便对其进行了修改，尤其是像发劲、纵跳、震足等一系列难度较高的动作。之后，又经一位叫做杨澄甫的人二次修改，才形成了现在最为流行的杨式太极拳。杨式太极拳姿势简单，动作舒缓，速度均匀，既适于治疗疾病，又适于强身健体。

【孙式太极拳】

孙氏太极拳是武术百花园中的一朵奇葩，是中国近代著名武术家孙禄堂先生集形意、八卦、太极之大成所创立的优秀拳种之一。



孙禄堂早年随形意拳大师郭云深学习形意拳，同时拜八卦掌大师董海川弟子程廷华学习八卦掌。后来，机缘巧合去照顾病中的武禹襄传人郝为真，而蒙其传授太极拳法。之后，孙禄堂便将三者合一，自成一家，人称孙氏太极拳，因内含八卦掌千变万化的特色，又称“八卦太极拳”。

孙氏太极拳第二代掌门人孙剑云全面继承和发扬了先父孙禄堂所创立的孙氏太极拳。七十多年来，孙剑云守武德、远名利、重洁行，以其年近九旬的高龄奔走于长城内外、大江南北，热心推广中华武术和太极拳。因此，孙老师凭着高尚的武德、高超的武艺和健康的体魄，当选为中国当代十大武术名师和健康老人，并被国家体委授予中国武术高段位、八段武师。

【吴式太极拳】

吴式太极拳，是在杨式太极拳的基础上发展创新而来的，始于满族人全佑。全佑得到杨露禅、杨班侯父子的真传，后又汲取陈、杨两家拳法之精华，因而将两者吸取融合，练就了精湛的技艺。后经其子吴鉴泉数十年的研习和拓展，形成一种以柔化为主，拳架紧凑，拳法细腻，轻灵圆活的新架，遂以吴式命名以区别于其他太极拳法。

全佑有一个传人叫王茂斋，生性忠诚好义，功力扎实。他和吴鉴泉感情深厚。全佑逝世后，他极力维护本门在武林中的地位，与师弟吴鉴泉、郭松亭等深究拳术拳理十几年，相互切磋，不断完善，从而更加丰富了吴式太极拳。

1928年，吴鉴泉与杨澄甫两位宗师应邀南下授拳，这标志着吴式架的正式问世，也预示着吴式架南北两派的形成。吴鉴泉南下上海，是将吴式太极拳传播到南方的第一人，也是吴式太极拳流传到海外的第一人；王茂斋则在北京教拳，为北方吴式太极拳掌门人。随着吴式太极拳的发展和壮大，逐渐形成了南北两大分枝，南派以上海为中心，北派以北京为中心。从此南北呼应，





异曲同工，素有“南吴北王”之称誉。

如今，吴式太极拳早已成为中国太极拳流派的代表之一，其影响较为广泛深远。

【武式太极拳】

武式太极拳起源于清道光年间，为河北永年人武禹襄所创，至今已有160多年的历史。武禹襄出生在永年广府望族之家，虽本身教书，但酷爱武术，曾同杨氏太极拳创始人杨露禅习练洪拳，后拜河南温县陈清萍为师习练陈式新架，习练不久，即掌握了所有体式和要领。

后来，武禹襄通过兄弟武秋瀛得到王宗岳的《太极拳谱》和一本《太极拳概要图》，回家后便和外甥练起来。经过一招一式尝试及攻守练习，慢慢达到了“心随身动”的境界，并取得了神奇的效果。于是，俩人在此基础上创立了不同于陈式新架的武式太极拳，并慢慢体会揣摩，总结出了被后人称为经典的太极理论著作，如《太极拳解》、《太极拳十三行功秘解》、《身法八要》、《太极拳四字秘诀》等。

武式太极拳第二代传人李亦畬(shē)勤于揣摩验证，每练一式，都会把新要诀写于纸上贴在书房。他精于技击，拳理并茂，后著有《太极拳小序》、《走架打手行工要言》、

《五字诀》等。武式太极拳第三代传人为郝为真。第四代传人为郝月如，曾任永年国术馆馆长，后曾赴广东等地传艺。其著有《太极拳十三要点注解》、《武式太极拳走架打手》，也为武式太极拳的确立奠定了基础。

武式太极拳小巧紧凑，形似干枝老梅，在静中暗含开、合、隐、现。开则俱开，合则俱合，把运力的神意收隐于体内；外示安逸，内固精神，开合转换，渐隐渐现，和杨氏太极拳有着一定的区别。一百多年来，武式太极拳作为中华民族的优秀文化瑰宝，越来越受到人们的喜爱。武式太极拳不但在拳术本身上具有十分重要的价值，而且在武术理论上取得了辉煌的成就，它的一系列著作成为研究我国传统武术文化的重要经典。

中华人民共和国成立后，武术被视为民族





文化瑰宝予以继承下来，太极拳寓健身、表演技术为一体被列为重点研究和推广项目，为了推广和普及太极拳，由国家体委将太极拳进行了简化编制，相继推出了杨、陈、孙、吴、武五式太极拳著作。各大院校高等学校相继开设了太极拳的课程。自1953年以来，历届全国性武术运动会皆设立太极拳项目。另外，太极拳这项运动还得到了有关医疗部门的认可，把它用以临床实践，并取得了显著成绩。

在党和政府的大力宣传和积极推广下，全国掀起练习太极拳的热潮，在各地相继兴起了太极拳社、辅导站。太极拳已经成为全国人民锻炼身体，陶冶情操的最好运动，其他任何体育项目都是无法与太极拳相比拟的。

太极始祖张三丰



太极拳是否为张三丰所创？迄今为止，关于这个观点的最早文字记载尚未发现有早于清初黄宗羲所著的《王征南墓志铭》及其子黄百家所著的《内家拳法》这两本史料。据后人猜测，这两本著作极有可能同出于王征南口述的内家拳源流，因而具有一定的可信度。

另外，武当山历来有道士们习武的传统，几乎从来没有中断过。如果客观地分析一下便知道，张三丰作为武当山的道士，习武、练

拳，并将其传承下来，也是极有可能的事。然而这样的说法却很难得到论证，所以也有不少人对张三丰创立了太极拳的说法持有质疑和否定的态度。

另外，张三丰到底是创立了太极拳还是内家拳？内家拳和太极拳是什么关系？这些也让人感到很困惑。据史料研究，太极拳和内家拳并不矛盾，两者极有可能都是张三丰所创，甚至早期的内家拳和太极拳是不分彼此的，只是名称和各代传人不同而已。因为类似情形在传统武术的沿袭过程中是司空见惯的事。

还有一种可能是：太极拳曾作为内家拳的一部分，在一定的历史时期与内家拳的其他内容一起沿袭下来，后来在传习过程中由于各种原因，与内家拳分离，之后又不断地吸





收其他拳种的内容以丰富完善自身，于是就逐渐演化成一个独立拳种。

至于太极拳是何时从内家拳中分离出来的，这正是我们应该深入研究的。关于太极拳曾经作为内家拳的一部分，依据有二。

其一，太极拳和松溪派内家拳非常相似。根据松溪派内家拳第二十代传人王维慎在《松溪派内家拳的本源与发展》（见《武魂》1983年第1期）一文中所阐明的拳理，简要地与传统太极拳的拳理进行对比，就会发现两者有许多共同之处，可以说同出一源，具有很亲的“血缘”关系。

其二，清朝著名的太极拳家李瑞东先生随其师兄王兰亭学习太极拳术，又遇甘凤池之曾孙甘淡然（字霏霖）先生，遂拜甘淡然为师，得其“江南派”太极拳之传。李瑞东先生后来综合了自己所得各派太极拳之精华，将其熔于一炉，创立了李派太极拳。其中可以找到太极拳属于道家功夫以及张三丰创太极拳的证据。然而严格来说，从张三丰所在的时代到如今，由于年代久远等诸多因素，已无严谨完整的传习资料可供我们参考。所以，对于张三丰究竟是作为太极拳的创始人，还是中兴者，这是有待于进一步研究考证的。但不可否认的是，张三丰曾经扩充、丰富了太极拳的内容，并传播了太极拳术。



太极拳的习练特点



【身形是基础】

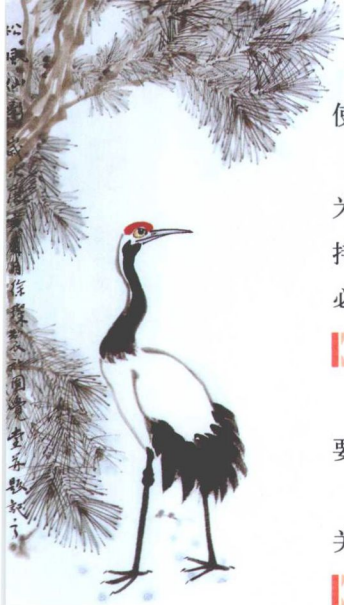
头——头部包括眼、耳、嘴和头部的形态。要求耳听前后左右，嘴微闭、齿轻合，颌微内收，颈部自然松舒，头正直。

肩——沉肩坠肘。练拳的时候，肩关节要松沉灵活，不可耸起，也不可前扣或后张。肘要下坠，自然弯曲，不可僵直，结合沉肩做到肘不贴肋，肘不离肋，使手臂仍有圆转松活之意。

胸——含胸拔背。练拳时胸不可前挺，要明显内收，而且松舒自然，拔背是脊椎有放松拔长之意。胸背部肌肉有自然松落之感，能含胸则能拔背，达到体态中正自然。

臀——臀部要收敛，不可突出或者左右摇摆，腰脊意向下，脊尾骨向上翻，小腹松舒自然，





使尾闾保持正中。

腰——太极拳对腰部的要求是：松、沉、直。“松”是为了气沉丹田和转动灵活；“沉”是为了气不上浮，下肢稳定有力；“直”能使脊椎骨节节松舒，有上下拔长之感，使转动时能够保持中正安舒，同时腰脊椎骨有后撑之意。拳论云：“命意源头在腰隙。”“有不得机势处，其病必于腰腿求之”。故松腰是练拳的关键要领所在。

【动静皆备，拳功并练】

动以入门，入门先练拳，练拳式招式。习练时身体要端正、放松，呼吸要均匀、细长，内心要平静，精神要集中。整套动作尽量做到连贯协调，尤其是动作的转换之间。

此外，由于功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相因，可以充分调节人体的关节和脏腑。所以习练养生太极拳还要求动静皆备，拳功并练。

【意念引招式】

有为以始，无为以成，练拳先练意。形体的正确、动作的舒缓、呼吸的匀畅、身体的松正、气息的运行、劲力的收发，全部是在“意念”的指导下开始并渐入佳境的。因而首先需将功法熟记于心，在“心意”的指导下带动身体的一招一式。所以，拳术、招法是否规范正确，很多时候与“意念”有密切关系，因此一定要将“练意”的基本功做到位。

【逆腹式呼吸法】

逆腹式呼吸是经过锻炼后养成的符合生理规律和习惯的自然呼吸方式，也是与拳势动作、内气、劲力协调一致的呼吸方式。而养生太极拳即采用逆腹式呼吸法。用这种呼吸方式习练时，形体动作的虚实、开合、呼出、吸入，需各循阴阳，相互协调一致。逆腹式呼吸是丹田真气对于招式劲力能发挥效率的必要保证。

神奇的养生功用

【益大脑，防治神经类疾病】

在习练太极拳时一定要心静，让大脑皮质处于充分的休息状态，进而通过意念、呼吸、动



作配合，促进大脑神经细胞功能完善，增加神经系统的灵敏性，推动中枢神经系统协调全身内外器官。

【畅血气，提高心肺功能】

太极拳动作舒缓，可使全身肌肉放松，长期习练利于心脏血液循环，可预防心脏病。另外，太极拳不同于其他运动，习练时间不宜太短，一定时间的习练可增加身体的供氧量，利于血气顺畅，促进淋巴系统的新陈代谢，加强人体抵抗力，提高心肺功能。

【练肌肉，防治骨质疏松】

习练太极拳，常常需要重心交换，加之习练中有许多搂、转动作，利于增强身体各部位肌肉的耐力。而老年人由于骨质疏松，常会失去平衡而跌倒，从而导致骨折等病症。在太极拳中，有单腿撑体的动作，可适当加强习练，提高腿部的承受力，有益于增强骨质的坚固性。所以老年人不妨经常习练太极拳，改善身体的柔韧性，防止骨质疏松。

【利消化，防治胃肠疾病】

习练太极拳时的逆腹式呼吸法，对内脏可以起到按摩作用。而其中某些动作，如舌抵上腭、唇齿轻闭等，还会增加唾液的分泌，利于消化。长期习练，防治胃肠疾病。

【静心神，除压力】

练习太极拳要求心静体松，呼吸匀畅，刚柔相济，长期习练可为身体各器官增加供氧量，习练后使人感到愉悦轻松、情绪稳定，这对现代人来说无疑是一种很好的解压方式。

总之，经过现代科学化的研究证实，经常习练太极拳不仅可以治疗和预防多种疾病，还能延年益寿。





太极拳的习练指南



时间宜忌

- (1) 一天之内，宜习练7~8遍，如时间不够充足，至少早、晚各1遍。
- (2) 每天习练时间应在30~120分钟。有时即使只习练了10分钟，只要长期坚持，也会有好的效果。

场地宜忌

以空气流通性较好、光线明暗适中的地方作为习练点，如庭院、大厅。

准备宜忌

- (1) 剧烈运动后，心情未平静时不宜习练太极拳。
- (2) 酗酒、饱食后均不宜习练太极拳。
- (3) 雷雨、潮湿、发霉天不宜习练太极拳。
- (4) 习练服装首选宽大舒适的中式短装和柔软合脚的运动鞋。
- (5) 习练后如身体出汗，千万不要贪凉脱衣，更不能用冷水洗澡。
- (6) 女性生理期或身体、心情状态不好时，不宜习练太极拳。另外，在运动量的把握上，女性相对于男性可适当调整。
- (7) 习练过程中最好不要中断，太极拳失去连贯性，效果会大打折扣。
- (8) 年老体弱及患有不同症状者，应根据自身情况调整习练动作、幅度及时间，千万不可强行习练。

