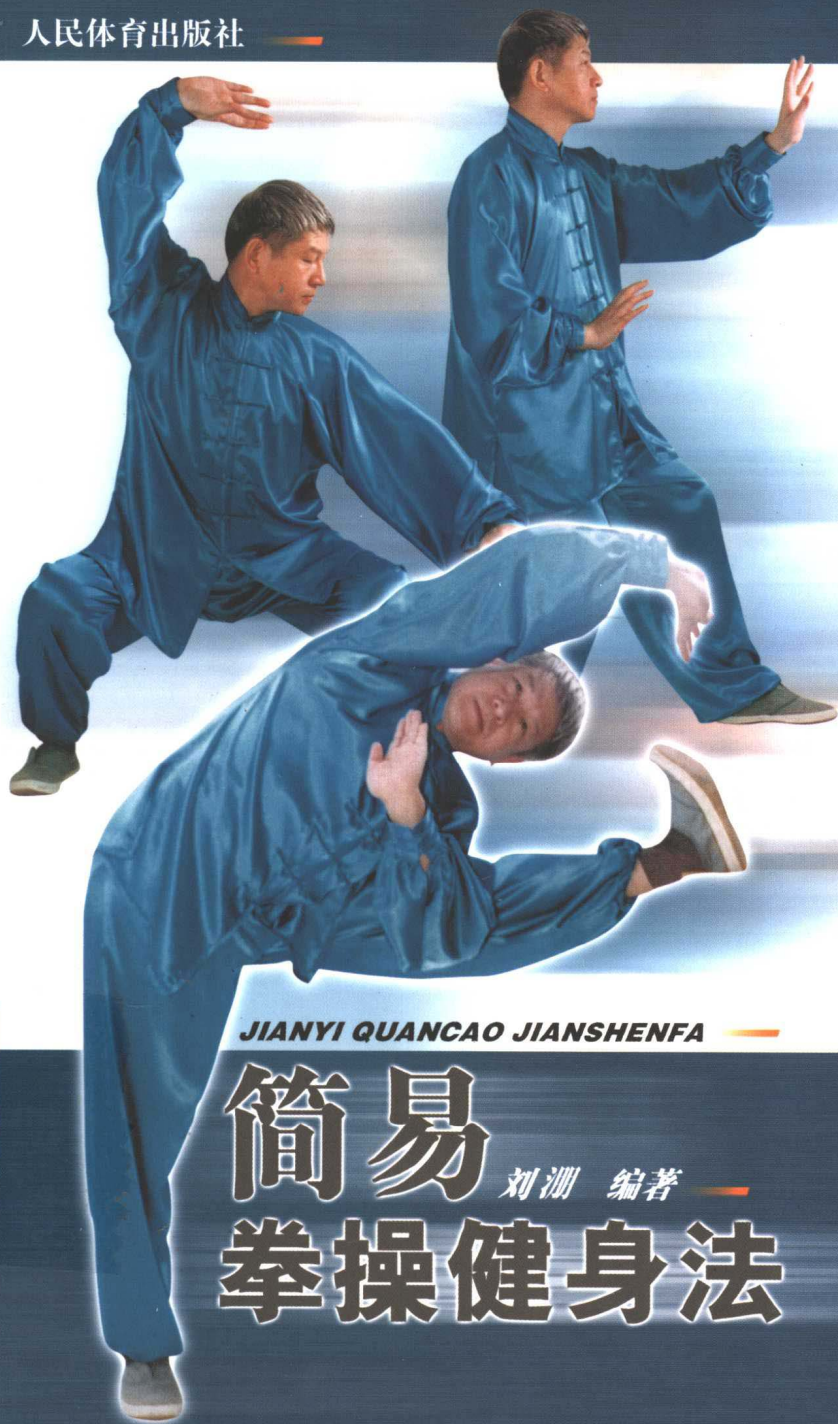


人民体育出版社



JIANYI QUANCAO JIANSHENFA

简易 太极拳健身法

刘渊 编著

中国武术段位制教材



簡易 拳操健身法

简易拳操健身法

刘 渊 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易拳操健身法/刘溯编著. -北京:人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2467-4

I. 简… II. 刘… III. 拳术-基本知识 IV. G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047720 号

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7 印张 150 千字
2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷
印数:1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2467-4/G · 2366

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

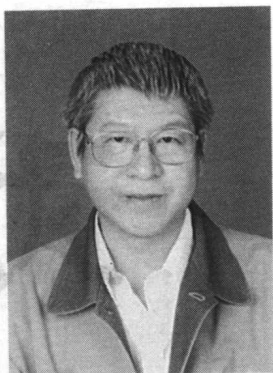
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

武术之光

康绍远

二〇〇八年六月

原吉林省武术协会主席、东北师范大学体育系教授、武术界老前辈康绍远九段欣然为刘溯专著《简易拳操健身法》题词



作者简介

刘溯（1950~），吉林日报资深编辑。北京老三届知青，曾荣获吉林省、长春市自学成才奖。少年时开始研习武术，1984年10月首倡并参加创办国内第一张专业性报纸《武术报》，2000年荣获国家“世纪杯”1998~1999武术宣传先进个人奖。在多年的新闻工作中，采访过许多著名武术家，并得到他们的悉心指导。1993年始专职新闻研究，在新闻学、人才学、诗词学、武术及气功等研究领域均有建树，先后在《人民日报》《工人日报》《中国人才》《体育报》《武术健身》《武魂》《精武》等报刊上发表了大量的文章。系吉林省武术协会副秘书长、吉林省作家协会会员。

为拳操叫好

——《简易拳操健身法》序

康戈武

刘溯先生邀我为他编著的《简易拳操健身法》写序。有幸成为此书电子文本的第一读者。点击要目，浏览全篇，脑海中浮现出了一个“好”字。于是，就以《为拳操叫好》为题写成此文，祝贺作者武有所得、文有所成，并通过此文向读者诸君推荐简易拳操健身法。

刘溯先生编著的《简易拳操健身法》，让人联想到“好”。构成这个“好”印象的闪光点颇多，谨概为三，试言其要。

首先，《简易拳操健身法》着眼于健身，强调健身效果。此书向读者推荐的锻炼内容，都是作者及其家人常年实践并取得良好效果的锻炼方法。已过知命之年的刘溯先生，曾有过顺利与升迁，登上过领奖台；也遭遇过磨难与坎坷，经历过窘迫困境。但是，不论在什么环境中，他总是自信自强，积极进取。作者自言，这一切，得之于武术，是“长期的武术锻炼使其磨砺了意志，坚定了人生的信念”。作者的女儿刘赞，体格健美，智力超常，15岁考入名牌大学。作者说，这也得之于武术（体育活动与意志等非智力因素的培养密切相关），她自5岁起就不懈地坚持晨练，跟随父亲练习武术。作者及其家人的亲身体验，算得上是对武术健身价值的“现身说法”。书中的

“运动处方”，也可称之为个人和家庭健身锻炼的“验方”。

这本以实践和经验总结为基础的书，从理论上紧扣健身这一主题，运用生理、解剖和医疗知识，对每一种锻炼方法、每一个练习动作的健身功效进行了阐述，力求从实践体验和生理机制两方面说明动作的锻炼价值和体疗作用。这种独具一格的写作方法，有助于读者按图索骥，有针对性地去选择适合个人需要的锻炼方法；也有助于加强锻炼者的目的性，引导锻炼者去领略简易拳操锻炼法的生理学依据。

确有实效的《简易拳操健身法》，并不难学亦不难练。此书推荐的锻炼方法，少则一个动作，就是一个练习方法；动作最多的成套练习法，全套也仅二十三式。而且，单个动作结构简单，左右式可以互换练习，多种练法可以串联练习。此外，习练这些健身法，不需要任何器械和特殊的场地设施，其中的保健拍打功、松柔功、站桩功，原地就能进行练习；传统的五花炮、仙人掌和形意拳中的龙形、虎形练法，只要有“卧牛之地”即可进行操练；作者选择太极拳动作编排成的“十二式太极健身操”，也可以在两米见方的空地内进行演练。这些特点，使其具有了广泛的适应性。从练习者的角度说，不论年龄大小、不论劳作轻重、不论体质强弱，都可以从中选择到适合个人锻炼的内容。从锻炼场地和时间的角度来说，由于卧牛之地即可操练，室外易寻找，室内也不小。动作可多可少又能随意联结的练习，使得练习者既可利用整块时间进行锻炼，也可趁工作间歇、家务余暇进行锻炼。我以为，动作简易，则易学易练，易于推广；场地简易、时间随意，则易于坚持锻炼常年不懈。合而言之，易学易练、易于坚持，就易于取得锻炼效果。鉴于此，可把立足于“简易”，突出大众性、可行性，视为此书让人叫好的第二点。

《简易拳操健身法》立论于“新故相资”，算是此书的第三个闪光点。作者在此书中借助现代“伸展运动”的理念，重新认识武术的柔功，编排成了以肢体运动为基础，以提高身体的柔韧性、灵敏度和反应能力为目的，以松静自然为原则的松柔功练习法。还根据个人多年的健身经验，以简便易行、全面锻炼、协调发展为要求，将传统太极拳的一些典型动作编排成“十二式太极健身操”。对传统武术动作及组合进行新的认识和新的编排，是当今体育运动发展形势和新的锻炼观念对武术发展的要求。只有不断地基于传统又有所发展，才能推动源远流长的中国武术常传常新，与时俱进。

目前，把以健身为目的的武术动作成套练习称为“操”，已逐渐得到人们的认可。“操”的名目，也日见繁多。除了学校武术教学训练课中常见的“武术操”外，近年还出现了用于少儿锻炼的“儿童拳操”、适宜中青年锻炼的“拳搏操”“搏击操”以及中老年人喜好的“太极拳操”。今年夏天，中国武术协会组织有关专家创编的拳操套路“武术健身操”，相继在第1届世界杯武术散打比赛开幕式和中日韩三国太极拳交流大会上进行了表演。拳操运动的风采，已随着电视信息的传播，展现于世界荧屏，预示着融会武术传统特色和现代运动节奏的拳操，正顺应着时代发展的步伐，面向着世界、面向着未来，崛起于体坛。

总之，刘溯先生编著的《简易拳操健身法》，既以立论于“新故相资”、立足于“简易”、着眼于健身为特点，又顺应了拳操崛起的趋势，必将在推动拳操发展的同时，受到读者的青睐，进入全民健身范畴和休闲运动天地。

2002年11月11日于北京

目 录

一、保健拍打功	(1)
(一) 拍打头颈部	(2)
(二) 拍打肩臂部	(3)
(三) 拍打肩背部	(4)
(四) 拍打胸腹部	(6)
(五) 拍打腰部	(9)
(六) 拍打髋部	(11)
(七) 拍打腿部	(11)
二、松柔功	(14)
(一) 头颈部松柔功	(15)
(二) 肩臂部松柔功	(18)
(三) 腰腿部松柔功	(25)
三、站桩功	(41)
(一) 三体式桩	(42)
(二) 养生桩	(46)
(三) 技击桩 (健身桩)	(53)
(四) 注意事项和适应症	(63)
四、形意拳简易健身法	(67)
(一) 要求和作用	(67)

(二) 龙形	(69)
(三) 虎形	(78)
五、简易健身拳	(86)
(一) 五花炮	(86)
(二) 仙人掌	(111)
六、十二式太极健身操	(139)
(一) 太极拳将成为 21 世纪的健身时尚	(139)
(二) 简介和学练要点	(140)
(三) 动作名称	(143)
(四) 动作图解	(143)
(五) 注意事项	(192)
七、简易拳操健身运动处方	(197)
(一) 基本伸展运动——	
5 分钟组合练习	(200)
(二) 10 分钟组合练习	(202)
(三) 15 分钟组合练习	(203)
(四) 20 分钟组合练习	(205)
(五) 30 分钟组合练习	(206)
(六) 40 分钟组合练习	(207)
(七) 50 分钟组合练习	(208)
(八) 60 分钟组合练习	(209)
主要参考书目	(211)
编后话	(214)

一、保健拍打功

拍打功，在武术内功训练中一般称为“排打功”，是一种增强抗击力和攻击力的练习方法，有时需辅以沙袋、短棒、铁尺等排击器具。而以强身健体为主要目的的保健拍打功，则是属于传统按摩疗法中的一种常规手法，即以指、掌、拳拍击患部或穴位，轻者为“拍”，重者叫“打”。

由于保健拍打功具有疏通经络、促进气血运行、消除肌肉疲劳和解痉镇痛等保健治疗作用，而且简便易行，因而锻炼者可以根据自身体质及适应能力，自我调节拍打次数和强度，取得保健和治疗的实效。

保健拍打法是一种带有机械震动性的具有中等刺激的手法，用于四肢及腰背部，其作用力深透，可达肌肉、关节和骨骼等组织。人体有三大保健“特区”，即背部、腋部、肚脐。拍打肩背部，可以激活背部免疫细胞；拍打胸腹部和腋部，可以刺激这些部位的神经、血管和淋巴结，促进血液循环，使全身各器官得到更多的养分和氧气。

有研究显示，肌肉每平方毫米的横切面上约有 4000 根毛细血管，在安静状态下仅开放很少一部分，约开放 30~270 根，运动时毛细血管大量开放，其开放数量可达安静时的 20~50 倍，这样肌肉可获得比平时多得多的氧气和养料；毛细血管是依照一定周期来开闭它的口径的，它们的搏动如同给人体以几百万微小的

心脏一样，这些外围“小心脏”，对生命的重要性并不亚于心脏。运动时，全身毛细血管的大量开放会减轻心脏负担，降低血压。因此，经络理论认为，运动是最好的经络锻炼。明了此理，我们在练习保健拍打功时就无须拘泥于能否熟记具体穴位了。

此外，轻力拍打可使筋骨舒展，重力拍打可使神经兴奋，所以，保健拍打功既可以作为一种独特的简易健身功法，又可以作为健身活动的准备活动或整理活动。

进行运动之前，一定要做好准备活动。因为人体在相对安静状态下，各种机能活动水平较低，而在运动时变化较大，各器官系统进入高度紧张的工作状态。准备活动就是动员人体由相对安静状态逐步地过渡到紧张的活动状态，为将进行的紧张运动做好准备。依据编著者的经验，晨练时以保健拍打功作为准备活动较为合理、科学。下面介绍几种简易的拍打健身法。

（一）拍打头颈部

① 两脚开立，与肩同宽。两手自前向后拍打头顶部的**神庭**、**头维**、**百会**等穴位（图1）。前后移动拍打5下为一次。

② 两手自上而下拍打后脑部位的**强间**、**脑户**、**脑空**、**风池**、**风府**等穴位（图2）。上下移动拍打5下为一次，



图 1

拍打力度以自我感觉舒适为原则，拍打次数自定。

健身功效：安神，醒脑，通窍，益智；防治偏头痛、神经衰弱、高血压、颈椎病等症。

祖国医学认为：头，乃精明之府、清窍之脏，为诸阳之会，百脉所通，系一身之主宰，对控制与调节人体的生命活动起着极其重要的作用。经常性地采用拍打等常规按摩手法对头颈部进行自我保健，可以促进头颈部血液循环，可以取得防治疾病之良效。

（二）拍打肩臂部

两脚开立，略宽于肩。左手松握拳向左前下方斜举，拳心向下；右手掌（或松握拳用拳心）从左臂腕部起拍打至肩部；然后左前臂内旋、外旋，使前臂桡骨、尺骨两侧及后面均能得到拍打（图3、4）。每一个面至



图 2



图 3

肩部拍打5下，四个面均拍打完毕为一次。拍打次数自定，拍打右臂的方法与拍打左臂的方法相同。

健身功效：健臂，活肩，止痛，强心，理肺；防治肩周炎、末梢神经炎、臂丛神经炎、腱鞘炎与囊肿等症。

经络学说认为，人体的十二经脉中，就有手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经六条经脉，循行于上肢，并起止于指端部。因此，经常性地运用拍打等常规按摩手法对肩臂部进行自我保健，不仅可以取得健臂、活肩、强心、理肺等功效，而且对其他脏腑乃至全身的气血调和与经络疏通，均有明显的作用。



图 4

（三）拍打肩背部

两脚开立，略宽于肩。两臂自然松垂于两侧。以腰为轴转动两臂先向左侧转腰抡臂，右臂屈肘以手掌拍打左肩背部肩井、大椎等穴位；左臂屈肘以手背拍打腰背部脾俞、胃俞、肾俞、命门、大肠俞等穴位。然后向右侧转腰抡臂，方法同左（图5~7）。拍打次数自定。

健身功效：通经络，调百脉，宽胸膈，止背痛，调肾气，抗衰老。

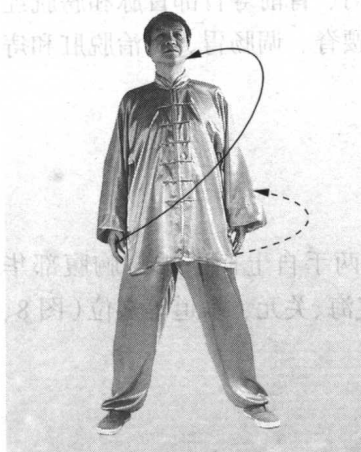


图 5



图 6

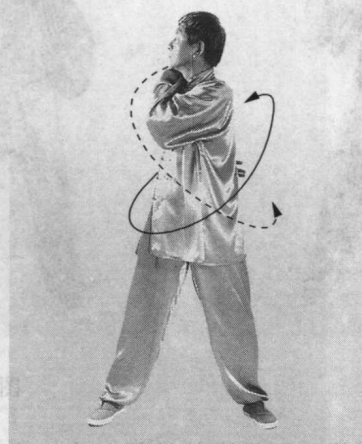


图 7

拍打（敲击或按摩等手法施术于）肩井穴（左、右肩井）、大椎穴，有解表通阳、清脑宁神、消炎、止痛、提神之功效；

拍打（或点按等手法施术于）命门、肾俞等背部督脉和膀胱经的重点俞穴，有培元补肾、通利腰脊、调肠胃、防治脱肛和痔疮等良效。

（四）拍打胸腹部

① 两脚开立，略宽于肩。两手自上而下拍打胸腹部华盖、膻中、上脘、中脘、神阙、气海、关元、水道等穴位（图8、9）。拍打5下为一次。



图 8



图 9

② 右虚步姿势，两掌自然放松，右上左下在体前屈臂，右掌向前、向右、向下画弧，同时，左掌自体前向下、向左以掌背（指）掸击左大腿内侧，再向前、向右画弧，继而右掌拍击右大腿外侧，再经左肩向前伸臂抖腕掸掌，左掌在右掌抖腕