

陈式心意混元

太极

48式标准

陈式太极正宗传人

马广禄 编著

陈式心意混元太极拳

系由陈式太极拳名家

冯志强先生创编

核心是丹田混元气

和缠丝内功，

以心为炼气之法，

以丹窍为炼气之门。

【DVD】

陈式正宗传人

详尽教授心意混元太极

标准健身套路

心意混元

陈式

太极

48标准式

马广禄 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式心意混元太极标准48式 / 马广禄编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80705-852-6

I. 陈… II. 马… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132409 号

陈式心意混元太极标准48式

CHENSHI XINYIHUNYUANTAIJI BIAOZHUN48SHI

马广禄 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-852-6
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



太极名师 **马广禄先生** Ma Guanglu, The World Taichi Master

- 陈式太极拳第十九世正宗传人
- 陈式心意混元太极拳第二世正宗传人
- 天津陈式太极拳专业委员会会长
- 香港陈式心意混元太极拳社名誉社长
- 香港警察总署特邀讲学武术指导
- 香港国术总会、香港中文大学高级讲学顾问
- 李嘉诚企业王朝(香港长江实业集团)高级私人教练

马广禄先生太极专著

☯ 《陈式心意混元太极基础24式》

☯ 《陈式心意混元太极技击32式》

☯ 《陈式心意混元太极标准48式》

· 序言 ·

在中华民族五千年的文明发展过程中，留下了众多的优秀文化遗产，成为世界文化宝库中璀璨的明珠，太极拳就是其中的杰出代表之一。太极拳产生于中华文化的土壤，所散发的文化魅力感染着不同文化背景的人们。“越具民族性，越有世界性”，这一文化传播定律在太极拳上得到最为充分的体现。

作为一项古老的运动项目，太极拳在现代社会中依然具有独特的实用价值，而且影响力随着时间的推移越来越大。中国现在约有3000万人练习太极拳；日本练习太极拳的人数已经超过30万之众；美国有大学设置太极拳课程；德国的经理们热衷于早晚练太极拳；英国的绅士寻找中国的太极拳大师；俄罗斯畅销太极拳书籍；全世界则有难以统计的太极拳协会组织……而这些仅仅是“太极热”的外在景象。

钟情太极拳来源于关爱生命之健康。当今时代，科学昌明进步，经济飞速发展，生活条件改善，人们越发意识到生命和健康的宝贵。太极拳这一古老拳种，正是以其科学的养生、祛病、减压功能成为21世纪全人类的最佳运动方式之一。

凡练过陈式心意混元太极拳的人都有一个体会：越练越想练、越练越爱练、越练越会练、越练越能练。这是为什么呢？其实原因很简单：一是它有循序渐进的科学练功方法；二是它具有民族传统文化的深厚积淀；三是它保持了中华武术的精髓；四是它使练功者真正地得到了身心的修炼；五是练功体系中有许多有趣味的练法和项目，使得练者百练不倦、百看不厌、百悟不尽，欲罢不能。许多人通过陈式心意混元太极拳的修炼，治好了病，恢复了健康，增强了体质，增加了生活情趣。

学习太极拳必先明其理，而后才能精其技。在感受到心意混元太极拳独特的魅力和功效之后，人们都不由自主地想进一步了解：心意混元为什么会使练习者性命双修、祛病减压、延年益寿？又靠什么使之具有神勇的技击功能？有鉴于此，陈式太极名师马广禄集40年修炼秘诀、授徒教学经验，从养生保健角度出发，融合中国传统中医学理论，悉心创编出陈式心意混元太极拳48式和最上乘的混元内功心法。这套由易到难、由简到繁、内外双修、练养结合的功法，习练者只要按照这些方法练习，便可以少走弯路，不出偏差，从而健身强体、修心养性。

益壽延年不老春
詳推用意終何在



太极名师马广禄先生简介

马广禄先生为陈式太极拳第十九代正宗传人、陈式心意混元太极拳第二代正宗传人，是当代陈式太极宗师、武林百杰之首冯志强先生的亲传入室弟子，现任天津市陈式太极拳专业委员会会长、香港陈式心意混元太极拳社名誉社长。

马广禄出生于中国天津，自幼习武，先习少林武功，后转练太极拳，至今已近四十载。其初拜入太极名家田秀臣先生门下；数年后，田先生于亡故前，弥留之际，把爱徒托付给了冯志强先生。

冯志强先生作为陈式太极拳第十八代传人，深得一代宗师陈发科先生之真传，同时又得益于著名气功、中医大师胡耀贞先生所传心意六合拳之精髓，创立了陈式心意混元太极拳这一优秀拳种。冯志强先生60年练拳悟道，参透太极真谛，功力深不可测，常与世界各国武林高手交流、切磋，在中外武坛留下无数传奇，位列当代武林百杰之首，其武德、武技享誉世界。

得冯志强先生之真传，马广禄几十年如一日地习武技、修武德、炼武魂，拳技已达炉火纯青的境地，为当代武术界具备真功夫的太极名师之一。

马广禄先生不仅太极功夫有口皆碑，更博学精研，对传统医学、哲学、文学、历史都有很深的造诣。几十年来，马广禄致力于太极文化的研究、交流与推广，如今已是桃李满天下，培养了一大批太极拳好手和专业拳师，其学生遍布中国大陆和香港地区乃至日本、美国、欧洲及东南亚各国。香港警署武术会、香港国术总会、香港中文大学等经常邀其切磋交流、讲学表演，香港翡翠台等国内外多家媒体对其进行过专访；他也多次应邀出国访问讲学、传播中国传统文化，所到之处，皆留下深深的中华传统武术文化的烙印。

目 录

1 第一章 太极文化渊源

太极的标志——太极图

太极与易经——易有太极，是生两仪

太极与道教——炼精化气，炼气还神

太极与《黄帝内经》——阴平阳秘，精神乃治

5 第二章 理明拳法精 功到自然成

太极拳治病减压的优势与特征

- ◆ 太极拳锻炼是一种主动疗法
- ◆ 太极拳锻炼是一种整体疗法

太极拳治病减压揭秘

- ◆ 呼吸调息——健康原动力
- ◆ 习练太极拳——减压“心”主张
- ◆ 习练太极拳——病除不老春

提高运动系统的活动机能

治疗消化系统疾病

治疗心血管系统疾病

治疗各系统机能衰退等疾病

10 第三章 太极拳健身馆

11 中华太极拳奇葩——陈式心意混元太极拳

11 陈式心意混元太极拳48式

- 预备起式 • 金刚捣碓 • 懒扎衣 • 六封四闭 • 单鞭 • 白鹤亮翅
- 斜行拗步 • 提收 • 前蹬拗步 • 掩手肱捶 • 披身捶 • 背折靠
- 青龙出水 • 双推手 • 三换掌 • 肘底捶 • 倒卷肱 • 退步压肘
- 中盘 • 闪通背 • 击地捶 • 翻身二起脚 • 兽头式 • 旋风脚
- 右蹬脚 • 小擒打 • 抱头推山 • 前后招 • 双震脚 • 玉女穿梭
- 穿心肘 • 摆脚踏叉 • 金鸡独立 • 十字摆莲 • 指裆捶 • 野马分鬃
- 云手 • 高探马 • 左右擦脚 • 左蹬脚 • 连珠炮 • 白猿献果
- 雀地龙 • 上步七星 • 退步跨虎 • 煞腰压肘 • 当头炮 • 收式

101 陈式心意混元内功

- 马老师练功守则
- 准备姿势 • 日月阴阳旋转功 • 上环混元桩 • 双手开合功
- 劳宫旋转功 • 下环混元桩 • 转气还原功 • 降气收功法

112 第四章 马老师健康信箱

太极文化渊源

太极的标志——太极图

THE SYMBOL OF TAICHI — TAICHI DRAWING

太极图乃是宇宙万物运化的全息稳态模式。它极为深刻地概括了阴阳易理，生动地表示了宇宙万物的结构及其运动规律。大千世界，从宏观天体到微观粒子，无不是一分为二又合二而一的，并且都处在不断地运动变化之中。圆圆的太极图，一条白眼阴鱼，一条黑睛阳鱼，鱼头鱼尾互相环抱，它们相互依存、相互制约，亲亲和和交游互回，共处于一个有机整体“太极”里。“万物皆有太极”，太极图普遍存在于宇宙万物之中。拿地球表面来说，最大阳仪为陆地，最大阴仪为海洋。陆地上的江河湖海则是“阴中之阴”，海洋里的大小岛屿则是“阴中之阳”。太极图不仅存在于自然界，也存在于人体中。人体本身就是一个小太极。如人脑两半就像太极图，有人研究人眼底视觉结构也酷似太极图。



显而易见，太极图就是宇宙结构的全息模型，它形象地反映阴阳八卦等天地的普遍规律。

负阴抱阳的太极图是宇宙万物运动的象征，它极为形象鲜明地揭示出阴阳在时空中发展变化的普遍规律。在时空上，它表现为阴阳交错分合、上下起伏波动、互生互化、你消我长、互相补充。由量变到质变，物极必反，循环不已，在否定之否定的全息运动过程中，保持着太极整体和谐的发展。

太极与易经 —— 易有太极，是生两仪

TAICHI AND BOOK OF CHANGES

太极拳来源于《周易》，来源于中国的传统哲理。因为，《周易》是中国传统文化的根本，而《周易》的“太极阴阳”学说，又是中国传统哲学思想的根本。《周易》的哲学思想是极其丰富的，太极拳的创始者借鉴了《周易》的许多哲理。

《周易》的核心思想是“阴阳”理论和“太极”学说，它利用统一的、进化的、互补协调的观点对待万事万物。太极拳的创编者和后来的继承者，正是在这种“太极阴阳”学说的指导下建立和不断完善了太极拳的理论体系。

《周易》认为阴阳是化生万物的基础，所谓“一阴一阳谓之道”，明确指出阴阳的依存互根、消长转化，是万物生化的本源。太极拳首先就是以这种

“阴阳”论来安排它的形态结构的。根据《周易》中的阴阳互体、阴阳互根、阴阳对称、阴阳消长、阴阳合德、阴阳转化、阴阳平衡等观点，来构思太极拳动作中的刚柔相济、开合相寓、虚实互根、快慢相间、内外兼练等一系列的运动理论，以达到调整人体一系列对称的脏腑之间的平衡关系，以及通过稳定重心来增强人体劲力的随遇平衡的功能。

《周易》的另一个核心思想是“太极”学说。《周易·系辞上》说：“易有太极，是生两仪。”两仪即指阴阳。太极拳之所以借用“太极”二字，其创编者正是因要为使这套拳体现出人体的健康成长和自我保护的规律，即从整体上来调整自身的各种机能，使人体持久地处于一种整体的协调平衡之中。

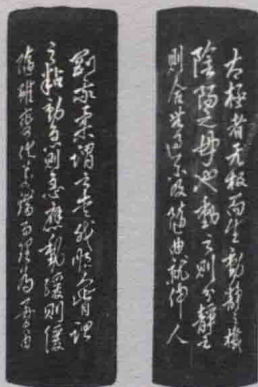
太极与道教 —— 炼精化气，炼气还神

TAICHI AND TAOISM —— PRACTICE AUSTERITIES

道教作为一种文化形态，在中国传统文化中具有独特的地位和作用，被视为中国传统文化的主体之一。鲁迅先生甚至说：“中国的根柢全在道教。”道教的精义在“贵生”。《道藏》首经《太上灵宝无量度人上品妙经》的要旨就是：“仙道贵生，无量度人。”道教极崇性命之学。因贵生，而乐生、爱生、好生，从而养生，可谓“养生之教”。

道教不主张把精神寄托于来世或彼岸，而是主张通过奥妙的修炼来达到长寿。与儒家宣扬的“死生有命，富贵在天”并不相同，道教倡导“我命在我，不属天地”（《西升经》）。道教这种具有魅力的“贵生”思想，主要表现在其修炼养生的方术上，即“道寓术中”。因此，养生方术成了道教精华之萃、立足之本。在长期的历史发展中，道教积累了丰富的养生经验，仅其传统气功修炼方法就有3600种之多，这些方法已成为民族和人类的瑰宝。

道教养生术的精华，在于以丹田运化为修炼核心，以经络、气血、津液畅通为宗旨，以运动锻炼内分泌、性腺为重点，通过“炼精化气、炼气化神”的过程，达到精、气、神三宝相凝聚及身心性命相平衡的目的。所以道教徒做功，不论是做导引吐纳或静坐修炼功法，其重点多放在修炼下丹田又称“正丹田”，即会阴穴之上、命门穴之前下、小腹之内的性腺系统。因为人的性腺系统功能提高，会使人出现一系列的生理变化，特别是经过“炼精化气、炼气还神”的重要过程，实现还精补脑的功能，从而增强生命活力。而太极拳的内功，尤其陈式秘传太极拳的丹田内转功法，与上述道教修炼术的理论、要旨、修炼方法及重点等等，几乎完全一致。





太极与《黄帝内经》——阴平阳秘，精神乃治

THE RELATION BETWEEN TAICHI AND HUANGDI NEIJING

《黄帝内经》是我国古代文化中最经典的著作之一，是中华传统医药学中现存最早的一部理论经典，更是祖国传统医学理论的基础及精髓。中国传统医学(中医)，有三个比较明显的特征：一是辨证施治中的整体观；二是阴阳平衡论；三是经络学说。这三个特征与太极拳的拳理、拳法极其一致。

中医认为人体是一个整体，疾病是人的整个身体和心理状态不可分割的一部分，治疗必须从整体着眼。同时，又认为任何疾病都是阴阳失调所致，诸如表里、虚实、寒热、邪正等等一系列对立面失去平衡而造成的。因而它的治疗原则就是“阴阳均衡”，“阴平阳秘，精神乃治”。它认为人的精、气、神，总是由无序到有序，由集聚到耗散，再由耗散到集聚、由不平衡到平衡。特别是人到中年以后，肝肾渐衰，精血日少，加上一些人往往用脑过度，而腿脚用力愈来愈少，呼吸力愈来愈弱，所以人之衰老多表现在腿脚无力，继而性功能衰弱、腹部脂肪停积、肠之消化力降低、肝功能减弱。查其内因，则往往是由于精亏气少、气虚而淤，乃至气血失衡、经脉失养、络脉闭塞所致。中医的治疗方法多是用平衡阴阳的药物或针灸、按摩等法，以调整其阴阳使之平衡。陈式太极拳，调整阴阳的功效十分明显，特别对那些患上实下虚之症者，见效更为迅速。如神经衰弱或精神过于紧张者(如司机等)、用脑过长过专者(如从事文字工作、电脑等偏于脑力劳动者)往往易患下肢软弱、腿脚无力、性无能、食欲减退等症。而太极拳则在“一动无有不动”、“周身一家”的原则下，强调气沉丹田、含胸塌腰、肩肘胯都要松沉，并强调拳架走低式、裆走下弧、五趾抓地、注重呼气，以及发劲松活弹抖等一系列锻炼措施，特别是通过太极拳独特的丹田内转功法，使内脏自我按摩，从而使大脑洗心涤虑，以拳炼精、以拳引气、以气引血、气引血行，使气血下行，以达到气血平衡、身心平衡。许多学生通过练拳治好了诸如神经衰弱症、美尼尔氏症、低血糖、肥胖症、糖尿症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、高血压、低血压等病症，就是明证。

中医理论还有一句名言，即“上工治未病”，其含义是最高明的医生是在人们未生病之前，让你不得病。教人练太极拳者，正是帮助人们治病于未然的上乘“医生”。

根据中医理论，经络是调整全身平衡的重要渠道。它认为人体脉络有顺有逆，手足各经脉之间互相结合。这说明人的气血运行是“阴阳相贯，如环无端”的，它“内属于脏腑，外络于肢节”，是内外相通、内外相应的。它的功能就是运行气血、调整阴阳。它是调整人体全身平衡信息的重要的平衡系统。

太极拳，特别是陈式太极拳，讲究一种“缠丝劲”，正好与中医的经络学说完全一致。陈式太极宗师陈鑫讲：“太极拳，缠法也。”太极拳的缠丝劲，是它区别于其他运动项目的独特的拳理拳法。它要求拳式动作不论大小、快慢、开合都要走螺旋式的运动形式，使人体从腰和丹田(太极核)到四梢，不论脏腑、肌肉、韧带、关节，从躯体中枢，以至无微不至的毛细血管都在非顺即逆的反复旋转中运动，缠来缠去、拧来拧去、左绕右绕、“非圆即弧”、“处处走螺旋”，从而起到疏通经络的健身作用。

静
如
东
山
如
江
河



第二章

理

明拳法精

功

到自然成



太极拳是中华民族传统武术的瑰宝，是我国的国粹，其理论博大精深。随着时代的发展，习练太极的人越来越多，但有些人虽练拳多年，却收获甚微。究其原因，乃拳理不明。学习太极如同学习其他科学一样，必先明其理，而后精其技，不然的话，练的时间再长，也悟不出太极之道，达不到养生、健身、技击之目的。现在我们来探讨太极拳治病减压的原理。

太极拳治病减压的优势与特征

THE CHARACTERISTICS

④ 太极拳锻炼是一种主动疗法

太极拳锻炼属于自我身心锻炼，需要充分发挥个人的主观能动性才能收到良好的效果，最怕一曝十寒、半途而废。能否达到成功的彼岸，与个人的意志和毅力有很大关系，所以其疗效也因人而异。一方面要坚定战胜疾病的信心，锻炼坚强的意志，以百折不挠的意志同伤病作斗争；另一方面需要加强思想修养，学习养生之道，善于控制自己的心理，按客观规律主动调整自己的行为，以达到祛病、保健、延年的目的。这里包括与自己的不良习惯进行斗争，建立合理的生活方式，使自己的一切行为都置于理性的控制之下。

⑤ 太极拳锻炼是一种整体疗法

太极拳锻炼并不是针对某些疾病或某个局部的特异性疗法，而是以改善人体整体机能状态、提高人体素质为目标锻炼方法。作为一种疗法，其作用机理是复杂而又全面的。它通过不断加强正气，促进病残机体的康复，使健康机体强壮长寿。经过一段时间的锻炼，练习者普遍反映饮食和睡眠得到改善，心情愉快，精力充沛，病痛逐渐消失，这就说明了太极拳疗法是从整体上发挥作用的，它通过锻炼、自我调节和控制内脏机能活动，从而改善了全身机能状态和新陈代谢过程，提高免疫机能和防御能力，达到祛病的目的。

太极拳治病减压揭秘

THE REASONS THAT TAICHI QUAN HELPS
IMPROVE YOUR FITNESS AND RELAX YOU

在太极拳经典论著中，有“详推用意终何在，益寿延年不老春”这句话。太极拳运动的特点：举动轻灵、运作和缓、呼吸自然、用意不用力；虽动犹静，静所以养脑力，动所以活气血，内外兼顾，身心交修。也就是使意识、呼吸、动作三者密切结合，从而调整人体阴阳、疏通经络、和畅气血，使人的生命得以旺盛，故可使弱者强、病者康、康者壮，起到增强体质、祛病延年的作用。



● 呼吸调息——健康原动力

练太极拳对肺脏、动脉和呼吸系统都有好处。太极拳运动可以逐步改善人的呼吸方式，由胸式呼吸转变为腹式呼吸。此种呼吸方式使横膈膜活动能力加强，自然地增进血液循环及使淋巴腺趋于健康，每一动作都能加强静脉的压力，促使血液流向心脏。况且在深呼吸时，横膈膜的肌肉产生一种按摩作用，使脏腑的效能增强，从而增强体质，提高人体新陈代谢等防御能力，使体温调节能力增强，因此感冒的发病率明显降低，还能防治气管炎、肺结核及肺气肿等呼吸道疾病。

● 习练太极拳——减压“心”主张

祖国医学养生之道，首先重视精神调养。所谓“调七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪反应，刺激的强度和时间在正常范围之内不会导致疾病，如果过度的七情刺激就会导致疾病发生。所以人们应随时间调节自己的情感，以利身体健康。太极拳锻炼能对大脑进行特殊的训练，恰好起到调摄精神、陶冶性情的作用。

练拳时的调心，是把意念高度集中在拳路上，心中不存杂念，使大脑进入一种“恬淡虚无”的安静状态。实验研究证明，练拳者在打拳后脑电波幅度大于打拳前，a波占主导地位，其功率面积增大，主峰升高十分明显，所以在打拳后大脑进入一种高度宁静的醒觉状态。练拳有提高工作效率的作用，受试者也反映，打拳后感到头脑格外清晰、精力充沛。

我们每个人所承受的生活和工作上的压力都很大，有时会觉得压得透不过气来，难免有心烦气躁的时候。每逢这种情况，你先深吸一口气，找个僻静处蹲蹲马步、气沉丹田，尽量让自己做到心无旁骛。用太极拳的起式做简单的调息，做到入静和放松，就能渐渐心平气和，压力不知不觉也减轻了不少。建议年轻人都不妨试试这种减压方式。很多练拳的人都会在不自觉中发现，自己被太极拳改变了许多，少了些浮躁和功利，多了点冷静和从容。

⑨习练太极拳——拳到病除不老春

提高运动系统的活动机能

人体的一切活动都是以骨骼为杠杆、关节为支点，以肌肉收缩为动力，在神经系统的支配下完成各种活动。中老年人随着年龄增大活动减少，肌肉力量减弱，骨中有机成分也减少，骨组织中的骨细胞生长缓慢，骨蛋白基质减少，因此容易骨质疏松，易造成骨折、骨裂，加之关节软骨多发生纤维样变或钙化、关节凝结不活，从而易发生各种骨关节病变。尤其是知识分子、学生及长年伏案人员，颈项韧带及周围软组织长期处于紧张状态，造成慢性劳损，颈椎病发病率很高。习练太极拳对骨骼肌肉的作用，就在于此拳是一种内外结合、一动无有不动的运动，要求动作连贯圆滑协调，能使全身各部肌肉、关节都得到锻炼。太极拳属于有氧代谢运动，它的运动量通过架势的高低可以调整。俗话说：人老腿先老。中国道家的养生观，特别强调练下丹田，就是腰及小腹部位。我国有些专家提出，现代人运动量降低，远远不能满足关节的要求。尤其中医强调调膝关节，把它称作“筋之府”，而大脑称“神之府”，下丹田称“精之府”，所以下肢出问题，肯定是一种衰老现象。如果发现腿没劲了，说明其生命力衰退。练太极拳能够使腿部肌肉发达，使腿部的肌肉和血管丰满，就增强了血液输送与回流的泵力。通过练拳使大腿肌肉增厚，肌肉群的伸展收缩本身起了一种对心脏血液收放泵力作用的辅助功能，就像在下肢增加好多个小泵。脊柱是人体整个躯体的支柱，是人的中枢所在。打太极拳要求身法中正，从百会穴到会阴穴，整个脊柱要求尽量正、直，并强调用意，将之对拉拔长。脊柱以及它的两侧，按中医讲是督脉、阳经，以及西医讲的中枢神经系统，都通过脊柱的两侧伸展到全身的各个部位。现在很多人患腰椎间盘突出及颈椎、腰椎骨质增生，都是平时立不正、坐不正、弯腰弓背造成的。而经常练太极拳的人，一般腰椎都很有力量，脊柱一般不出问题。因为经常虚领顶劲、裆部下沉，要求命门往下撑、气沉丹田，因而对整个运动系统都有良好的调节作用。

治疗消化系统疾病

如果食欲不振、倦怠消瘦、胃脘胀痛、嗳气吞酸、便溏或便秘，打太极拳就可使脾气健运、肝气顺达，增进食欲、增强消化功能，一般来讲还可对慢性胃炎、胃肠神经官能症、胃下垂、迁延性肝炎、老年性便秘及胃、十二指肠溃疡及并发症者有益。

锻炼时可配合内养功进行治疗。运动中要注意腰的转动，以加强对内脏的按摩。由于习拳强调丹田内转、胸腰折叠，就有以下几个好处：

加强肠胃吸收功能。打太极拳后，胃口好，吃得多，加强了吸收功能。我们吃下去的东西，经过胃部粉碎，要真正吸收，变成热能，还得靠小肠壁亿万毛细血管的吸收。通过打拳、丹田内转运动、自我按摩，吸收功能就加强，增强了排泄功能，因此坚持练习太极拳的很少有便秘现象。

促进消化性溃疡愈合。消化性溃疡为消化系统的常见疾病，至今消化性溃疡的病因尚未全明，但与情绪激动、精神紧张有很大关系。精神因素通过下丘脑—垂体—肾上腺皮质，使肾上腺皮质激素分泌增加，从而促进胃酸、胃蛋白酶、胃泌素分泌增加，胃肠活动及血液循环失调，最终使胃黏膜被酸性胃液自我消化而形成溃疡。太极拳对消化系统的防治作用就在于在习拳中，人的精神、情感、五官、手、足等全身运动与大自然和谐一致，故能有效提高中枢神经的兴奋与抑制的调节作用，使大脑各部分功能协调、各种内分泌适当，不良的病灶自然受到抑制。这样就消除了因精神因素引起的胃酸过多，从而促进患者消化性溃疡愈合。体弱者可选练云手等式。

治疗心血管系统疾病

病人精神疲倦、心悸气短、面色不华，甚者心胸憋闷或作痛、脉细弱，练习太极拳可以提高中枢神经系统的调节功能，使内分泌失调与植物神经功能的失衡得到调整，并降低交感神经张力，使痉挛的小血管得以松弛，从而使血压自然下降。在运动中，微动脉、毛细血管及前括约肌、微静脉都舒张开放，毛细血管数目成倍增加，既加强了血液循环，又降低了周围的血管阻力，故有利于血压下降。

习练太极拳的运动量不大，所需的能量可由有氧代谢提供，不存在氧债问题，也就不会加重心肌缺氧。久练此拳，可以锻炼心血管系统，使心肌纤维强壮、有力，心跳次数减少，增大了心脏每搏输出量，增强了心肌储备力。一个人全身的毛细血管平时只有20%左右开放，而久练太极拳，能使毛细血管开放，并反射性地引起冠状动脉的血流量增加。练太极拳还能通过骨骼肌的收缩、舒张，使静脉血流加速，并通过膈肌的活动对腹压的改变，使血液尽快经下腔流进心脏，同时可以减少肝、胃、肠的淤血水肿。

治疗各系统机能衰退等疾病

病人多有腰膝酸软、头晕耳鸣、发脱齿摇、小便频数、足无力等衰老现象，坚持太极拳锻炼可以补益肾精、强壮筋骨、抵御疾病、延缓衰老。其运动量视病情而定，以运动后微微出汗、精神爽朗、不觉疲劳、食量增加、睡眠转佳为宜。若以强身延年为目的，则可适当增大运动量。因为练习太极拳可以调节和改善泌尿、生殖系统的内分泌，这也正是我们人体精气之所在，因此练习此拳可以填精补气，推迟人体机能衰退老化的时间。

太极拳强调骨盆之内这一区域的运动，特别是对耻骨尾肌的锻炼，该肌可以支撑骨盆内的全部器官。这部分是怎样运动的呢？一是收缩，二是放松；再收缩，再放松；快收缩，快放松；慢收缩，慢放松；这样反复运动，锻炼这一块也即中医讲的肾脏系统的内肾和外肾，对人的内分泌，特别是对性腺的内分泌大有好处。人体正常功能的发挥，其内环境有三种调节方法：一是神经调节，二是体液调节，三是自身各种脏器组织的自我调节。当遇到一些外环境影响使自身调节不了时，人们就选择一些外部调节方法。太极拳运动可以增强人体的调节机能，增强免疫力，从而强身健体、永葆活力。

并气生元 采气培元
缠丝混元 转气还元

