



新国学
养生系列



动：可对全身88多个穴位产生牵拉，拧转和自我按摩，疗疾、养生、内外双修
静：养气血，护『元神』身心双修、抗衰、治病葆青春

养血健骨养生 太极拳

少林八段锦、易筋经传人
健身气功国家级社会体育指导员

茹凯◎著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据
养血健骨养生太极拳 / 茹凯著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-5384-4719-4
I. ①养… II. ①茹… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069869号

养血健骨养生太极拳

主 著 茹 凯
编 委 尤杏雪 杨静
赵 哲 代选彬 王 亮 庞甜甜 田 甜
李 爽 徐晓凤 张晓娟 张金玲 周广宇
张小平 刘 锋 窦逾常 怀淑君 童银燕
范浩杰 刘昱峰 刘 亮 唐信青 路纯江
王 晶 于 通 武文婷 张海霆 侯 隽
李兴华 陈晓娇 林子琪 段 卓 姜 丽
出 版 人 张瑛琳
选题策划 孙 默
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/20
字 数 160千字
印 张 8.5
印 数 1—8000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4719-4
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



编者的话

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳，内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的凝聚代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪，培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学易懂易行易效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康和多种功能性身心疾病如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有极良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓

五禽戏——象形取意，仿生超越

六字诀——吐故纳新，调经理脏

八段锦——医道卫生，文武兼修

五行掌——内功养生，运化五脏

太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本次编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯

2010-12-30



第一章

太极二十四势的 健身养生秘密

要想身体健康，百病不生，最根本的一点就是要保持人体阴阳平衡。太极拳充分体现了阴阳平衡这个特点，它的每招每势都具有阴阳的特征，在动作中所表现的对立统一的运动形式，也体现着阴阳平衡的特点。

1. 太极拳：古老东方传奇的养生功 / 10
2. 太极二字，其意何在 / 11
3. 太极拳，典型的有氧运动 / 12
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经脉，畅通气血 / 13
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合才能强体质 / 14
6. 太极拳中的腹式呼吸法 / 15
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 16



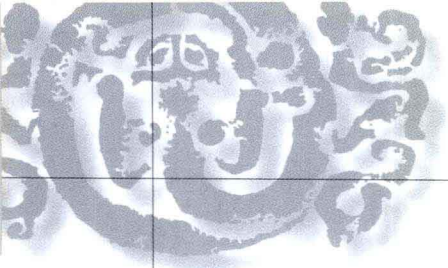
第二章

太极拳基础要记牢， 科学养生不出岔

练习太极拳，自始至终都贯穿于整个套路的运行之中，每一个细节的变化都不容丝毫的断意。在练习太极拳时，用意得法，做到以意行气，便能使气血畅通。一定要遵守循序渐进的原则，练习太极拳有三个主要的阶段，绝对不能颠倒次序。

1. 松、静、自然：太极拳入门的金钥匙 / 18
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 19
3. 讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 21
4. 不调而自调：把握好你的“意、气、形” / 22
5. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来 / 23





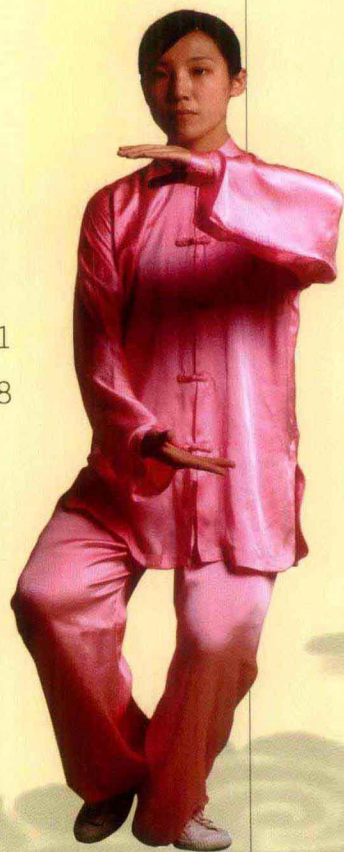
第三章

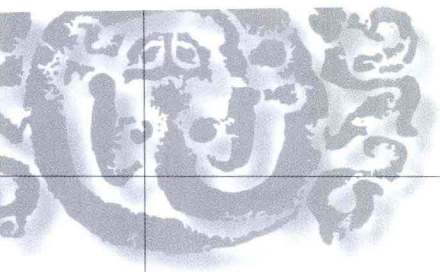
防大于治，太极拳 手把手教你爱身体

多练练太极拳，可以使体内的气血冲和调达，那么身体就有无穷的力量去与疾病作战，疾病就会早日康复。而身体健康的朋友们，也可以多加练习，早做预防，毕竟对于疾病，“防胜于治”啊！

1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作
——基本手型、步型、手法、步法等 / 25
2. 让疲劳的大脑得到解放——第一势：起势 / 30
3. 气血调和，有效预防关节炎——第二势：左右野马分鬃 / 36
4. 慢性肾炎病人的“慢运动处方”——第三势：白鹤亮翅 / 44
5. 保护好你的膝关节——第四势：左右搂膝拗步 / 50
6. 调理健忘等多种心系疾病——第五势：手挥琵琶 / 58
7. 强腰脊，治腰痛——第六势：左右倒卷肱 / 62
8. 打通人体最大的排毒通道——第七势：左揽雀尾 / 69
9. 打通人体最大的排毒通道——第八势：右揽雀尾 / 81

10. 打响这场保“胃”战——第九势：单鞭 / 88
11. 敲开人体的“生命之门”——第十势：云手 / 93
12. 打响这场保“胃”战——第十一势：单鞭 / 102
13. 让你长“肾”不衰的秘诀——第十二势：高探马 / 104
14. 长寿之道，始于足下——第十三势：右蹬脚 / 108
15. 摆脱过敏性鼻炎擤不尽的烦恼—— / 113
16. 长寿之道，始于足下——第十五势：左蹬脚 / 117
17. 防治中老年疾病的“金鸡独立”健身法——第十六势：左下势独立 / 121
18. 防治中老年疾病的“金鸡独立”健身法——第十七势：右下势独立 / 128
19. 防治冠心病的“法宝”——第十八势：左右穿梭 / 135
20. 打通督脉，防治颈椎病——第十九势：海底针 / 141
21. 调理三焦，人体健康的总指挥——第二十势：闪通臂 / 144
22. 打通奇经“三脉”，赶走妇科病——第二十一势：转身搬拦捶 / 147
23. 兼治呼吸系统和心脏疾病的重要招式——第二十二势：如封似闭 / 153
24. 气沉下丹田，调节内分泌——第二十三势：十字手 / 157
25. 打通任督二脉，不做“虚”人——第二十四势：收势 / 161





第四章

特殊人群如何针对性 练习太极拳

亚健康的人练习太极拳中的起势，最好练习整套太极拳，效果更佳。当然，可以单独练习，平时在工作、学习、等车、看电视的间歇，也都可以抽空锻炼，时间不限，以自己感觉舒适为准，但不要练习过度、过于劳累。

1. 亚健康者如何练习太极拳 / 165
2. 关节炎患者如何练习太极拳 / 166
3. 肾病患者如何练习太极拳 / 167
4. 高血压患者如何练习太极拳 / 168
5. 高血脂患者如何练习太极拳 / 169

第一章

太极二十四势的健身养生秘密



1. 太极拳：古老东方传奇的养生功



太极拳，这一个集健身功效和攻防技巧于一体的古老拳术，可以说是中华武学百花园中的一朵奇葩，也是我们古老东方一种传奇的养生功，它卓越的健身功效早已经家喻户晓、驰名中外。

太极拳，早期曾经被称为“长拳”、“软手”等，直到清朝乾隆年间，王宗岳著成《太极拳论》，才正式确定为太极拳这样一个名字。关于太极拳的创始人是谁这个问题，一直以来都众说纷纭。有的说是唐朝的道人许宣平，也有人说是明朝的张三丰，也有更普遍的说法，认为是清朝的陈王廷。关于创始人众说纷纭，但可以肯定的是，太极拳绝非一蹴而就，它是经过数代人的努力形成、完善的，它有一个萌芽、发展、壮大、成型的过程，这也正说明了太极拳的源远流长与博大精深。

太极拳在长期的流传与发展过程中，演变出了许多流派，它们各有其不同的风格，其中流传较广和最具代表性的有以下五个流派，分别是：陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳和孙式太极拳。而在这里，主要给大家介绍二十四势太极拳。二十四势太极拳又叫做简化太极拳，它是 1956 年国家体委组织太极拳专家从杨式太极拳架中择取了 24 个不同姿势动作编串而成的。虽然只有 24 个动作，但相比传统的太极拳套路来说，更能体现太极拳动作柔和、缓慢、圆活、连贯的运动特点。

目前，在太极拳的练习人群中，练习二十四势简化太极拳者占有很高的比例。它的动作结构简单、数量合理、内容充实、易学易练，是养生功法的首选。

2. 太极二字，其意何在

要充分了解太极拳的养生意义，首先就要知道“太极”二字的含义。关于这一点，王宗岳在《太极拳论》中说：“太极者，无极而生，阴阳之母也”。太极生阴阳，要知太极拳的养生意义，必知阴阳之理。

阴阳是我国古代哲学理论的代名词，原指日照的向背，向日为阳，背日为阴，后来逐渐发展为古代哲学中的重要范畴。古人认为，大千世界，万事万物均处在阴与阳的对立与统一之中。万事万物都在阴阳的相互作用下生长、变化，如果阴阳一旦毁灭，那么事物的运动和变化也就不复存在了。

人作为宇宙的个体，同样处于阴阳的对立与统一之中。阴阳法则自然而然地成了古人分析人体结构、生理功能、病理变化和养生防病的基本纲领。阴阳是人体健康的根本。只要人体的阴阳平衡，气血就会畅通，那么我们就不会容易生病，身体就会健康。如果阴阳轻度失衡，那么我们会进入亚健康状态；阴阳中度失衡，我们会得小病；阴阳重度失衡，那我们会得重病；要是阴阳分开了，阴阳离决了，那么生命就会终止。

所以，要想身体健康，百病不生，最根本的一点就是要保持人体阴阳平衡。太极拳充分体现了阴阳平衡这个特点，它的每招每势都具有阴阳的特征，在动作中所表现的对立统一的运动形式，也体现着阴阳平衡的特点。

因此，只要坚持打太极拳，身体的阴阳就会达到平衡，经络、气血畅通无阻，身体素质将会得到大大的提高，各种疾病自然不敢来侵犯，就能健健康康、快快乐乐地享受每一天。



3. 太极拳，典型的有氧运动

如今，健身运动何其多矣！跑步、游泳、球类、器械操练、瑜伽等，然而并不是所有的运动都对健康有利。有没有一种真正能给身体带来健康的运动方式呢？有！那便是——有氧运动！太极拳就是一种典型的有氧运动，它将一步一步带您登上健康快车。

有氧运动是指在人体处于有氧代谢状态下，长时间地进行运动（超过 15 分钟，最好是 30~60 分钟），使心肺系统得到充分的刺激，从而提高心肺功能，让全身各个组织器官都能得到良好的氧气和营养供应，维持最佳的功能。

太极拳作为一种有氧运动，作为一种以增强人体吸入、输送与使用氧气为目的的持久性运动，到底对我们的身体有什么好处呢？

首先，它可以使我们的血液变得更加“富有”，血液中的红细胞、白细胞和血红蛋白将会有所增加。而且，还能使我们的呼吸加快、加深，增大肺活量，对于维持肺部的健康有重要的作用。此外，还能增强心脏的收缩力和血管的舒张力。心脏与血管功能增强，还可以使我们远离心脑血管疾病。不仅如此，有氧运动还有助于增强骨密度，防治骨质疏松症；降低血压，控制血糖在正常的范围内。

总之，只要坚持练习太极拳，身体素质便会得到突破性的提高，但切记一定要坚持，每次坚持锻炼 30 分钟以上，每周坚持锻炼 3 次，因为这是有氧运动的最低要求。



4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经脉，畅通气血

俗话说：“太极拳，太极腰”，太极拳是以腰脊为轴带动四肢运动的功法，它尤其注重腰部的活动。

为什么腰部运动这么重要呢？首先，腰部起着承上启下、维持身体姿势和传导重力的中枢作用；其次，以腰为轴有助于锻炼人体的精气神，能一步一步地积精累气，起到祛病强身的功效；而且，太极拳以腰为轴的运动还有疏通经脉、畅通气血的作用。

太极拳以腰为主宰，能够使腰背部得到大幅度的旋转，有力地牵动了人体的重要经脉——任督二脉。为什么这么说呢？因为任脉行走在人体腹部的正中，督脉行走在人体背后的正中，腰背部的旋转，对这两条经脉的刺激作用很大。任督二脉统摄全身的气血阴阳，因此沟通这两条经脉，就相当于促进了全身的气血流通。

总之，只要按照太极拳以腰脊为主轴带动四肢运动的套路来习练功法，通经络、畅气血、安五脏的健身功效一定能够“水到渠成”。要充分发挥腰部功能，除了保持正确的腰部姿势外，还有以下三个注意事项：

第一，腰部的转动幅度要适当。具体来说，腰部要围绕着身体的纵轴线转动，转动时要轻灵自如、圆活连贯，腰部的转动幅度不能过大，一定要量力而行。

第二，腰部转动必须与胯部、肩部转动相随相合。腰胯上下紧密相连，运动时常常互相牵动，腰与胯并走。肩部也应该随着腰胯一齐转动，使两肩、两胯与腰齐进齐退。

第三，脚步大小与拳架高低也要适中。脚步太小、太大对充分发挥腰部作用都不利。拳架高低应该适中，并且要始终保持在同一高度，不能忽高忽低，如此才能松腰落胯，灵活转动，提高健身效果。



5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合才能强体质

太极拳作为我国的传统健身功法，具有松紧结合、动静结合、练养相兼的特点，正因为松、紧、动、静、练、养，相兼相合，我们的气血才会畅通，相应的，我们的体质才会逐渐增强。

现在我们先来谈谈松紧结合这个特点。所谓“一张一弛，文武之道也”，而松紧结合则是练功之道。“松”是指肌肉、关节以及精神和内脏都要达到最大限度的放松，同时松而不懈，保持正确的姿态，将放松的程度不断加深。“紧”则是指在练习的时候，适当用力，并且要缓慢进行。松紧配合得适度，将有利于畅通经络、行气活血，增强体质。

接下来再说说动静结合。动静结合有两层含义，第一层含义是指在练功方式上将动功与静功结合起来，太极拳是一种典型的动功，也需要动静相互配合，动中求静。在生命运动中，“形”、“气”、“神”各有所司，缺一不可。养生保健的根本就在于养好“形”、“气”、“神”。动功注重养形，静功注重养神和养气，将它们结合起来，便能够实现生命运动的整体优化。

动静结合的第二层含义，是指在练习动功时要做到动中有静，也就是说在我们练习太极拳的时候，虽然身体在不断的运动，但是内心却是安静的，意念是高度集中的，这样精神专注将使得肢体运动灵活自如，这就是所谓的寓静于动。

最后再来聊聊练养相兼，它同样有两层含义。第一层含义是指练功要与合理的休息、调养相结合，过犹不及，一定要适量适当。第二层含义是指既要“练气”，又要“养气”。练功既是采集真气的过程，同时也是一个消耗能量的过程，只有一边练气，一边养气，才能避免因练功太过、精气消耗过多而出现偏差。一般来说，我们将动功归于“练”，静功归于“养”，所以动静结合，从某种程度上来说，也就促进了练养相兼。



6. 太极拳中的腹式呼吸法

练习太极拳，不光是要把每个动作练好练熟，还要掌握正确的呼吸方法，练功的效果才会有所提高。所以，现在就要给大家说说太极拳的一个基本呼吸方法——腹式呼吸法，也就是以膈肌运动为主，呼吸时膈肌下降，腹压增加，感觉好像是空气直接进入腹部。

腹式呼吸又可分为顺呼吸和逆呼吸两种。顺腹式呼吸，吸气时，腹部自然地向外鼓出，呼气时，腹部自然地向内收紧。而逆腹式呼吸，则是在吸气时，将腹部向内收紧，呼气时，将腹部自然地向外鼓。在太极拳动作熟练后，我们就可以采用的是逆腹式呼吸法。在最初练习这种呼吸法的时候，可以将手轻轻地放在小腹上，来感受呼吸时腹部的起伏，等到熟练了就不用手来辅助，自然就会形成逆腹式呼吸。

那么逆腹式呼吸对于人体有哪些主要的保健作用呢？首先，它能让我们吸入充足的氧气，有利于促进体内的新陈代谢，还可以改善血液里的内氧环境，增强免疫力。肺活量大的人相对会比较长寿，不是没有道理的。

其次，逆腹式呼吸还能增强练习太极拳时的真气。中医理论认为，人体的真气藏于腰肾，布于全身，是呼吸运动之根源。真气产生的地方，就是小腹，采用逆腹式呼吸法，能够使小腹不停地内外起伏，因此有助于增强人体的真气。

最后，逆腹式呼吸法还能够增强五脏六腑的功能。五脏调和，身体才能安康，就好比国家太平，人民才能安居乐业一样。因此，从各方面来说，逆腹式呼吸对身体健康都有着不可小视的作用。大家在练习太极拳的时候，最好采用逆腹式呼吸法，也就是要做到“气沉丹田”。当然，您也不要过于刻意，否则又违背了太极拳“功法自然”的要求，只要您慢慢调整，慢慢练习，就能逐步养成逆腹式呼吸的习惯，使呼吸达到“悠、匀、细、缓”的要求。



7. 你不能不知道的人体经络走向

要学好太极拳，还有一门必修课，那就是要先了解人体的基本经络。因为太极拳正是通过作用于脏腑和经络，来达到防病治病的养生功效的，太极拳与经络之间有着不可不说的“亲密关系”。我们只有将经络了解透彻了，在练功时才能更深切地体会。

所谓经络，也就是经脉和络脉的组成。“经”，是路径的意思，是指的整个经络系统的主干，经脉贯穿上下，与内外沟通。而“络”就是网络，络脉是经脉的分支，比经脉要细小。经脉与络脉纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联五脏六腑，外接四肢百骸，可以说人体的每个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中，身体健康状况与经络紧密相连。

首先，通过经络可以运行气血，调和阴阳。它能濡养脏腑和肌肤，维持人体各部分的正常功能。其次，经络可以抵御病邪，反映病痛，我们常常按摩一个经络上的穴位，如果有异常的感觉，也可能就是病症的征兆。而且，经络还能传导经气、调整虚实，比如在针灸法里，用针刺疏通了经脉，病痛就会减轻，机体的阴阳平衡就能恢复。

此外，经络还能网络周身、联通整体。十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋、皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来。

我们全身主要的经络有 12 条主干线，叫做“十二正经”或“十二经脉”，它们是气血运行的主要通道，对称地分布在人体两侧，每一个经脉分别属于一个脏或一个腑，依次是：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经和足厥阴肝经。

