

图解大众健身系列

图解

TUJIE ERSHISISHI
YANGSHENG TAIJIQUAN

24式 养生太极拳

刘琦 **编著**



北京体育大学出版社

图解大众健身系列

图解24式

养生太极拳

刘琦 编著

北京体育大学出版社

责任编辑 李光源
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

图解 24 式养生太极拳 / 刘琦编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5644-0614-1

I. ①图… II. ①刘… III. ①太极拳—图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 261810 号

图解 24 式养生太极拳

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/24
印 张 10.75
字 数 204 千字

2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0614-1

定 价 28.00 元

作者简介



刘琦 1962年生，硕士，副教授，现在北京农学院工作。正式发表《以学生为主体，全面贯彻与实施〈国家学生体质健康标准〉实践模式的研究》等论文37篇；出版《科学健身》、《营养新概念》和《大学体育与健康》等专著、译著和教材12部。参与了北京奥运会残奥会开闭幕式和首都国庆60周年庆典等活动的组织工作。研究方向为学校体育学、大众科学健身和大型文化体育活动策划。

目 录

导 言 /1

第一章 走近太极，认识太极拳 /5

太极是中华文明的瑰宝 /6

太极拳与其他健身方式的比较 /9

太极拳的流派 /12

第二章 练习太极拳能祛病养生 /17

太极拳是养生健身的最佳运动 /18

太极拳是摆脱亚健康的捷径 /20

太极与中医养生相通 /25

太极拳的养生功效 /28

太极养生祛病小窍门 /37

第三章 从太极中学会处世养生态度 /45

名人养生要诀 /46

无处不在的太极处世态度 /48

第四章 练太极拳前的准备 /59

太极拳练习的地点与方位 /60

太极拳练习的时间 /61

怎样选择练太极拳的服装 /62

太极拳练习的基本手型和手法 /65

太极拳练习的基本步型与步法 /68

太极拳练习的眼法 /71

太极拳技法的特点 /71

太极桩练习 /73

太极拳练习前要先调身 /79

第五章 初级太极拳套路：24式简化太极拳 /81

一、起势 /82

二、左右野马分鬃 /85

三、白鹤亮翅 /92

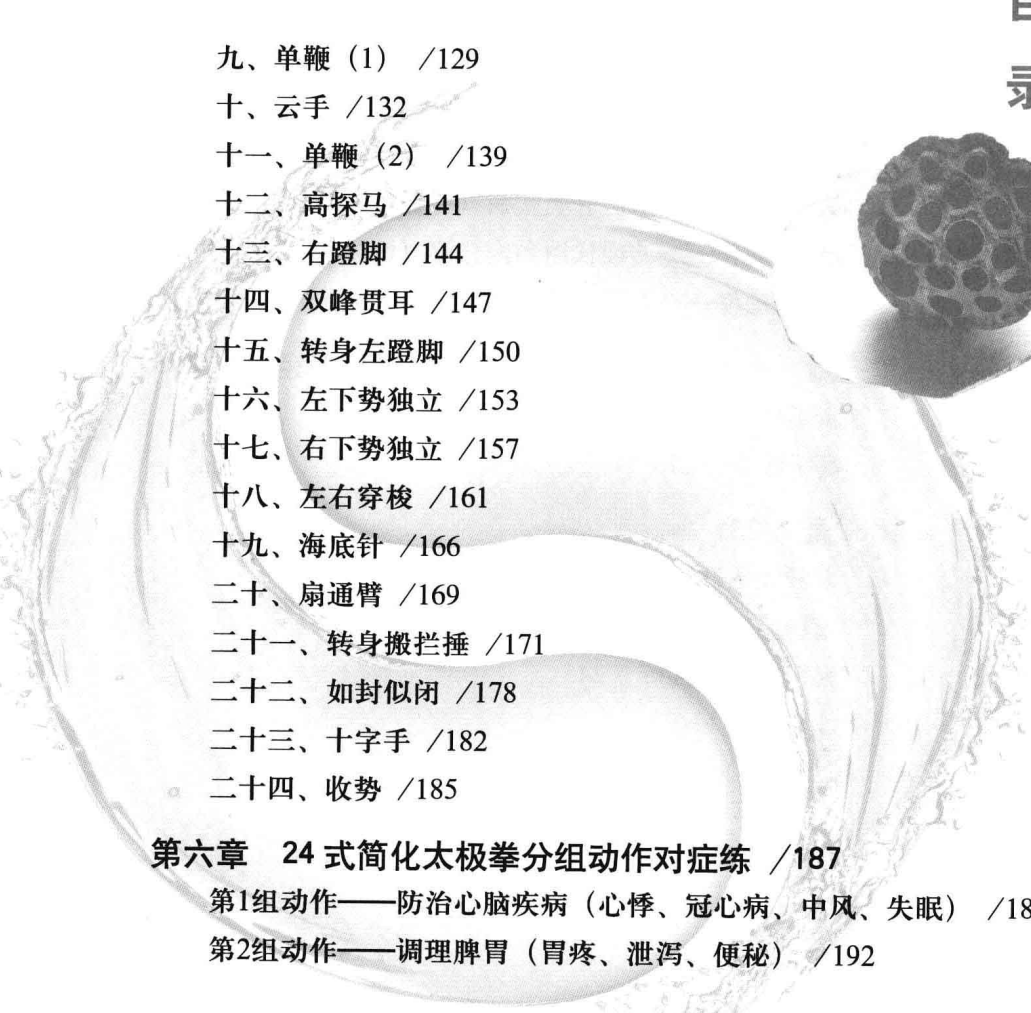
四、左右搂膝拗步 /95

五、手挥琵琶 /102

六、左右倒卷肱 /105

七、左揽雀尾 /114

八、右揽雀尾 /123

- 
- 九、单鞭 (1) /129
十、云手 /132
十一、单鞭 (2) /139
十二、高探马 /141
十三、右蹬脚 /144
十四、双峰贯耳 /147
十五、转身左蹬脚 /150
十六、左下势独立 /153
十七、右下势独立 /157
十八、左右穿梭 /161
十九、海底针 /166
二十、扇通臂 /169
二十一、转身搬拦捶 /171
二十二、如封似闭 /178
二十三、十字手 /182
二十四、收势 /185

第六章 24 式简化太极拳分组动作对症练 /187

第1组动作——防治心脑血管疾病（心悸、冠心病、中风、失眠） /188

第2组动作——调理脾胃（胃疼、泄泻、便秘） /192

第3组动作——调理肺系疾病（咳嗽、哮喘、肺癆） /194

第4组动作——舒解经络（高血压、健忘） /196

第5组动作——防治骨关节病（骨质疏松、颈椎病、肩周炎） /198

第6组动作——防治肝胆疾病（肝病、眩晕） /200

第7组动作——调理代谢和内分泌（糖尿病） /202

第8组动作——调理肾系疾病（遗精、阳痿、月经不调） /203

第七章 从新手到高手：新手体悟与高手经验 /205

新手体悟 /206

高手经验 /215

附录 /231

太极散手歌诀 /231

太极拳歌诀释义 /237

太极拳名言赏析 /245

导言

中医认为，人过四十，肝肾最容易亏虚，这就好比大树的根枯了叶子就会变黄飘落，因此，浇水施肥应从根本着手，滋肝补肾，才是养生保健的秘诀。人体丹田与命门之间（即小腹部位），正是人体吸收和气血循环运行化为精血的最关键最根本的部位。加强人体丹田部位和下肢的运动，对身体极有好处，而太极正是这样一种练习下盘的运动方式。

让我们一起来看看下面的案例。

案例1 太极拳练习让血糖不再超标

今年39岁的王女士每天差不多有10个小时都在面对电脑，由于长时间不活动，再加上喜欢吃脂肪含量高的食物，夜间12点以后还喜欢吃花生米等难以消化的食物，时间长了，总感觉浑身没劲，手臂麻木，后来连小腿也开始感觉麻木。在一次体检中，王女士被查出患有糖尿病，餐前血糖12.8毫摩尔/升，餐后血糖27毫摩尔/升。

医生很严肃地说王女士已经有了糖尿病并发症了，并且建议她赶快吃药治疗。药一直吃了半年多，在这段时间里，王女士经常上网了解糖尿病的危害，并且还认识了很多得了此病的“糖友”。朋友给王女士推荐了太极拳，告诉她应该通过锻炼

来降低血糖。由此，王女士还认识了许多练习太极拳的朋友。每天早晨、下午和晚上王女士都会练习24式太极拳。3个多月后，奇迹出现了，在不用吃药的情况下血糖竟然不知不觉地控制在6.8毫摩尔/升左右了。

案例2 太极拳练习具有非一般药物所能达到的神奇功效

赵先生在退休前从事野外货物运输工作，由于超强度、大负荷的工作和无规律的饮食，对他的身体造成了很大的伤害。每当天气转阴气温降低时，肩关节、腕关



节、膝关节和腰椎又痛又痒难以忍受，最严重的时候连一碗水都端不稳。在很长一段时间里，每当下午吃饭的时候就肚子疼，经常是吃到一半就难以下咽了。

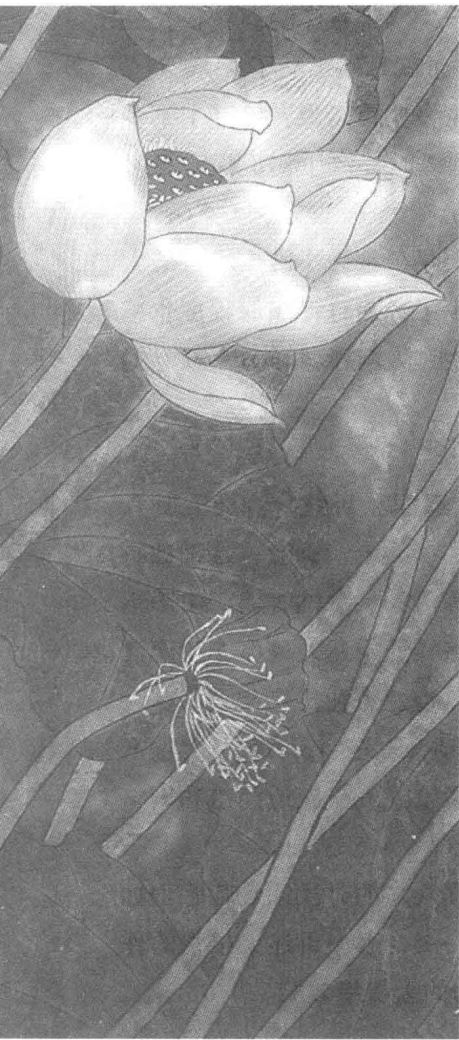
2003年赵先生到医院做了胃镜检查，医生告知他得了慢性胃炎，给开了不少药，但效果不是很好。2006年8月，赵先生再次到医院看病时，医生对他说，平时有意识地打太极拳对养生、祛病、增进健康会有很大帮助。

按照医生的嘱咐，赵先生拜了一名太极拳老师，每天早晨都去小区广场习练太极拳。这一练就是半年多，让他惊奇的是胃痛的频率减少了，而且疼痛的程度也减轻了。天气到了深秋，关节炎也没有发作！为此，赵先生逢人就津津乐道太极拳的非一般药物所能达到的神奇功效。

为什么太极拳有这么神奇的力量与功效呢？

中医认为，人的身体是一个有机的整体，由经络贯通四肢百骸，沟通五脏六腑。太极拳强调全身心的放松，可削弱、转移和克服内伤病的七情刺激，这种独特的习练方式有利于通经活络；太极拳是全身性运动，在练习太极拳的时候，由于运动轻慢松柔适当，练习者会感觉周身上下暖意融融，经络畅通透达，气血充盈灌注全身，能够滋养身体脏腑和各个组织器官，提升身体的免疫能力和抗病能力；在太极拳运动中，腰部的旋转、四肢的屈伸所构成的缠绕运动会对全身300多个穴位产生不同的牵拉、拧挤和压摩作用。这能帮助活跃经络、激发经气、疏通经络和调整虚实，极大地加强各组织器官的生理功能。

太极拳家喻润川老先生练太极数十年如一日，年届八旬的时候饮食睡眠均如年轻人一般。老先生在80岁时，编写了《太极拳概要》一书，书中讲述太极拳的作用是以活动气血、强身健体为目的。以下是老先生所认为的太极拳效验。



练太极拳，可以改善血液循环，活跃新陈代谢，调整和加强神经系统的功能，预防动脉硬化。其效验如下。

1. 肠胃蠕动加快，消化加强，胃口好，食欲增进，体重增加，大便通畅。
2. 口水分泌增多，慢慢咽下，帮助消化。
3. 身出微汗，促进身体的新陈代谢。
4. 睡眠加深，对消除精神和体力的疲劳具有良好作用。
5. 头脑清醒，精力充沛，搞什么工作，都感兴趣。

太极拳的功效已经为世人所认识。但是，水滴石穿，非一日之功。正如喻老先生所言：

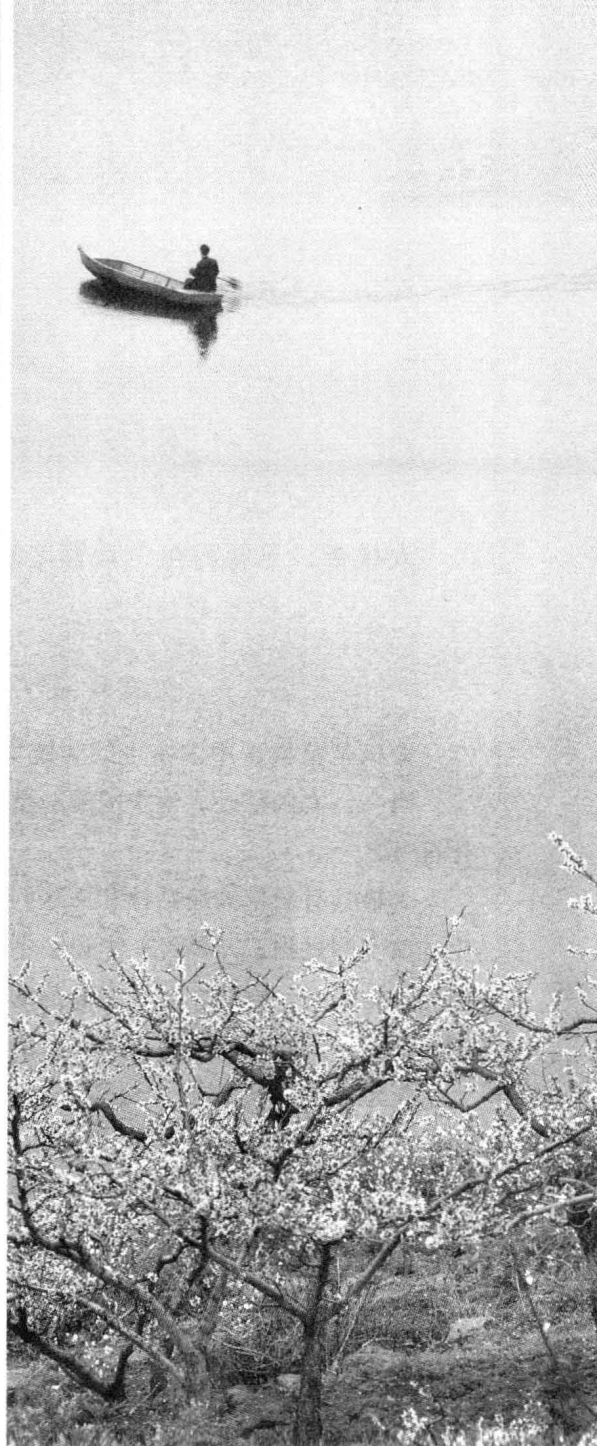
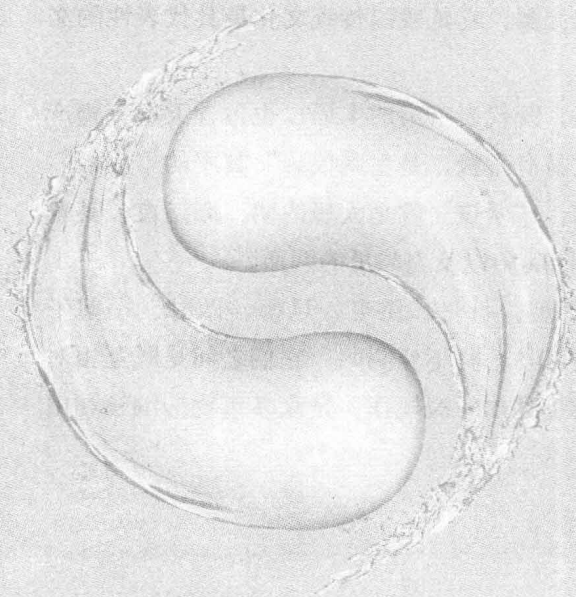
年轻血气旺盛，再生力强，（练太极）只需6个月，可见成效。如年龄30岁以上的，必定要继续不断地练一年以后，才见成效。

太极养生，贵在持之以恆。仅以此句与天下所有太极修习者共勉！

第一章

走近太极， 认识太极拳

太极是我国传统文化中最有代表性的符号之一，是我国宝贵的文化遗产，由太极原理发展演变而来的太极拳是一种人人适宜、个个可练的健身运动。它不但便于初学者学习，也适合年老、体弱的人，入门容易，深学有味，是大众健身运动的最佳选择。



太极是中华文明的瑰宝

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。

——王宗岳《太极拳论》

太极代表了阴阳和谐的养生理论

太极是植根于中国本土的传统文化，源远流长，博大精深，是中华文明的瑰宝。当今，太极已经成为中国的一个代表元素，它是我国传统文化最具代表性的文化符号之一。

太极具有高度的概括性和深邃的内涵，既代表宇宙的本原，也包含天地万物产生、演变的过程。《易经》上说：“是故易有太极，是生两仪。”其中的“太极”即为天地未开、混沌未分阴阳之前的状态。“两仪”就是太极的阴、阳二仪，其意指浩瀚宇宙间的一切事物和现象都包含着阴和阳以及表与里的两面。

天地之道，以阴阳二气造化万物。天地、日月、雷电、风雨、四时、子前午后，以及雄雌、刚柔、动静、显敛，万事万物，莫不分阴阳。它们之间是既互相对立斗争又相互滋生依存的关系，就是物质世界的一般规律，是众多事物的纲领和由来，也是事物产生与毁灭的根由所在。

太极图中的黑白双鱼便是阴阳平衡的象征。白色为阳鱼，黑色为阴鱼，阴鱼有阳目，阳鱼有阴目，阴中有阳，阳中有阴，互根互用。没有阴也就无所谓阳，没有阳也就无所谓阴，“孤阴不长，独阳不生”，从而达到了阴阳的平衡与和谐。

太极包含造物神奇、人生至理、养生法则，是耗尽语言之美也无法详细描述的自然之道。正如《易经》所说：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”太极是至高、至极、绝对、唯一的天道。这种道化到人身之上，便代表了太极阴阳和谐的养生理论。

人生存在这个自然世界之中，与万物一样，要以阴阳二气来滋养身体百骸。经络、骨肉、腹背、五脏、六腑，乃至七损八益，人的整个身体，都遵循着太极的阴阳变换天道。然而由于种种原因，人身体之内的阴阳往往得不到平衡与和谐，就会致使血气凝滞而发生疾病。

太极的养生方式正是通过调和人体内的阴阳二仪，使人体内的小宇宙趋向无极限的自然和谐状态，从而实现顺应环境、身心相合的健康状态。



太极拳是内涵丰富的运动项目

地为一大太极，人身为一小太极。

——杨潜《大小太极解》

我们习惯于将“太极”和“太极拳”混为一谈，事实上，太极拳并不等同于太极，被称为“太极拳”，它除了包含了“太极”外，还包含有“拳”的含义，也就是必须把太极的阴阳之理融入拳里面，才能称得上真正的太极拳。而不是缓慢地做一些看似打拳的动作就是太极拳了。

太极拳经过历代先辈们的不断改进、充实、丰富和发展，从而形成了一种独特的风格。

随着现代生活节奏的加快，人们越来越需要太极拳这种节奏缓慢的运动来调节紧张的神经，这种轻柔缓慢的拳术，因为具有松静自然、气沉丹田、锻炼强度适中的特点，不但对心血管、呼吸系统有良好的影响，而且有利于医疗康复、强身健体、调节神经系统、陶冶性情、缓解压力、延年益寿等，因而受到了很多注重养生之道的中外人士的喜爱。

太极拳演变到今天，已经变成了一种内涵丰富的养生健身运动项目，它不仅要求练习者在练习的时候动作要规范协调，还要求练习者在练习的过程中做到“意”“气”“形”三者的高度统一。

太极拳不只是一种简单的肢体运动，它还是一种身心平衡协调的运动。

在练习太极拳的时候，你不需要去想自己练习的招数是不是足够多，是不是每个门派的太极拳都有涉猎，这些并不重要，只要把大部分的精力用到太极拳的练习过程中来，能够在练习时理解太极的内涵，一辈子就练习一套24式简易太极拳比不

断学习新的太极套路更让你受益。

太极拳与其他健身方式的比较

行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼钢，何坚不摧？

——武禹襄《太极拳解》

虽然散步、游泳、自行车、球类等健身运动也都可以使人们缓解一下疲劳，但是这些健身方式都比不上太极拳可以让人们身心都放松。太极拳是一项能够让身心合一的运动方式，除此之外，太极拳还有很多的优点是超越其他健身方式的。

练太极拳没有人群的限制

太极拳人人可以练，动作柔和、速度较慢、便于入门也便于逐步提高，上到百岁老人，下到三岁小儿，都适合打太极拳，而且效果一样好。尤其是中老年人，长期坚持练习太极拳，可以收到祛病强身、延年益寿的显著功效。而像长跑、打篮球等运动，对运动者本身的身体条件有一定的要求。

不少运动还有一些疾病的限制，比如慢跑就不适合有心脑血管病的人，心血管疾病患者必须在咨询医生之后，才能决定是否可以开始慢跑运动。而患心脏病、高血压、肺结核等严重疾病，难以承受大运动量的人，以及沙眼、中耳炎、皮肤病、性病等传染性病患者则不宜去公共场所进行游泳锻炼。

而练太极拳没有这些限制，高血压患者打太极还有一定的降压功效，长期坚持打太极还有助于一些慢性疾病的康复，提高练习者的自身免疫力。