



中国武术 习武练功500问

弓云武 主编

北京体育大学出版社

中国武术

习武练功 500 问

弓云武 主编

北京体育大学出版社

策 划:董英双

责任编辑:董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:建 林

绘 图:叶 莱

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国武术:习武练功 500 问/弓云武主编. - 北京:北京体育大学出版社,2000.8

ISBN 7-81051-500-4

I.中… II.弓… III.武术-中国-问答 IV.G852-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38109 号

中国武术:习武练功 500 问

弓云武 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:21.5

定价:33.00 元

2000 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-500-4/G·429

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

中国武术历史悠久，源远流长，内容丰富，博大精深，它是中华民族在长期的社会生产和生活实践中，逐渐创造和发展起来的一种具有中华民族特色的传统体育运动和优秀文化遗产。

中国武术的基本内容包括有功法、套路、格斗技术三种不同类别的运动形式，具有健身性、技击性和艺术性三位一体的综合运动特性。中国武术的练习方法多种多样，练习形式不拘一格，练习效果实用美观，它能够适应不同年龄、性别和体质的人的锻炼需求，而且不受时间和季节以及场地器材的限制，人们可以随时随地根据自己的实际条件和兴趣爱好进行选择性的练习，从而达到修身养性，健身强体和防身自卫的目的。

近年来，随着我国改革开放的深入，中国武术在国内得到了发扬光大，在国际上也方兴未艾。当今的中国，各族人民从事习武练功和健身强体活动的积极性空前高涨，武术爱好者越来越多。为了帮助广大武术爱好者解决在习武练功中遇到的实际困难和问题，我们编写了这本《中国武术——习武练功 500 问》的指导参考书，以供广大武术爱好者在进行习武练功活动时参考。

本书的基本内容分为四个方面，即武术知识、习武常识、练功指南和练拳辅导，其中涉及长拳类、太极拳类、形意拳类、八卦掌

类、气功类、站桩类、技击类共 500 个问题。这些问题都是结合广大武术爱好者在习武练功过程中，经常遇到的实际困难和疑惑，采用问答的形式阐释，力求做到文字精练，通俗易懂，简明扼要，解答正确。

本书的部分内容，原文选编自康戈武编著的《中国武术实用大全》及他在《武术健身》等杂志上发表的文章。特此说明，并致谢忱。

本书在编写过程中，还曾得到许多武术界前辈及专家的大力支持和热心帮助，同时借鉴并吸收了他们在长期习武练功活动中所积累和总结的宝贵经验及心得体会，特在此表示衷心感谢。

由于编者水平有限，本书难免存有挂一漏万之处，敬请武术界人士和广大武术爱好者提出宝贵意见，以便改正。

编写组

2000 年 3 月

编写组

主 编 弓云武

副主编 丁 华 段全德 袁铁军

作 者 (按姓氏笔划为序)

丁 华 弓云武 马学智

王华锋 王建华 王桂莲

王美玲 李巧玲 李 蓬

李晓杰 李志松 任 刚

孟昭祥 何瑞虹 苏文学

张广德 张新华 林伯原

周佩芳 段全德 段全伟

袁铁军 程慧琨 薛安日

2004/07

作者简介



弓云武 副教授。男，汉族，1952年12月出生，陕西省武功县人。出身武术世家，自幼习文练武，擅长少林红拳、查拳、太极拳、形意拳、八卦拳、通臂拳及剑、刀、枪、棍、九节鞭、绳标等。毕业于北京体育学院武术系，现任北京体育大学武术专业教师、中国东方文化研究会武术文化分会理事、国际八卦掌联谊会干事长、国家级武术裁判。

主要业绩：长期从事武术教学、训练和科研工作，熟悉和了解各种武术流派及拳种类别的演变发展，对武术史学、武术文化学、武术基础理论和武术技术技法等均有较深入的研究。具有丰富的武术教学与训练工作经验，培养出许多优秀的武术专业人才。参加编写的主要著作有《武术理论基础》、《武术文化知识手册》、《中国武术人名辞典》、《中国武术百科全书》、《中国查拳》等。发表的研究论文有《论武术的文化艺术特性与审美价值》、《对培养武术专业学生科研能力的探讨》、《青少年武术基础训练初探》、《武术仿生与健身》、《太极拳史事考》等30多篇。曾多次担任国际、国内重大武术比赛裁判长，被评为“精神文明”优秀裁判。先后应邀赴日本、美国、韩国、俄罗斯、南斯拉夫、巴基斯坦等国家及我国的台湾、香港地区执教讲学，为中国武术运动的广泛传播与发展做出了贡献。



丁 华 副研究员。男，汉族，1961 年 12 月出生，安徽省涡阳县人。出身武术世家，自幼习文练武，擅长少林长拳、查拳、散打、硬气功等。毕业于安徽省公安干部管理学院，大专文化。曾任安徽省涡阳县公安局治安大队队长，现任安徽省武协常委，阜阳市政协副主席，涡阳县武协主席、政协常委，涡阳县文武职业学校校长。

主要业绩：从事公安工作期间多次立功受奖，被评为安徽省公安系统先进工作者和优秀公安干部。1992 年秋创办安徽省涡阳县文武职业学校，几年来艰苦创业，努力奋斗，使该校得到快速发展。现该校占地 150 余亩，总投资 3800 多万元，设有小学部、初中部、高中部，有来自全国各地的在校学生 3000 多人。该校学员在参加全国及省、市武术比赛中共获得各种奖牌 120 多枚，先后向全国各类体育院校和各省、市运动队以及武警、公安、保安等部门输送了 800 多名优秀学员。1996 年被国家体育总局武术管理中心评为“全国先进武术馆校”，1997 年被安徽省体育局授予“甲级武术馆校”和“社会公认满意办学单位”荣誉称号。



段全德 副研究员。男，汉族，1965年8月出生，河南省叶县人。出身武术世家，自幼习文练武，擅长少林拳、形意拳、八卦掌、八极拳、散打、硬气功、点穴术等。毕业于北京体育大学武术专科班，现任全国武术馆校联谊会秘书长、河南省平顶山市政协副主席、叶县武术协会主席和武术院院长兼总教练，国家一级武

术裁判。

主要业绩：1984年参加河南省运动会武术比赛获传统拳术冠军，1985~1986年参加河南省武术散打擂台赛获60公斤级第一名。1987年创办河南省叶县少林武术院，按照国家正规教育计划体系开设有幼儿学前班、小学部、初中部、高中部。目前有来自全国各地的在校学生3500多人。十几年来，该院学员参加全国及省、市武术比赛共获得各种奖牌180多枚。并参加电影《少林俗家弟子》、《八百罗汉》、《康熙大帝》、《龙泉剑》、《倚天屠龙记》等影视片的拍摄工作。先后向全国各类体育院校和各省、市运动队以及武警、公安、保安等部门输送了1200多名优秀学员。1994年被河南省体育局评为“体育先进单位”和“甲级武术馆校”，1996年被国家体育总局武术运动管理中心授予“全国先进武术馆校”荣誉称号。



袁铁军 副研究员。男，汉族，1959年12月出生，湖南省新化县人。出身武术世家，自幼习文练武，擅长少林长拳、鹰爪拳、散打、硬气功等。毕业于湖南娄底师范专科学校体育系，大专文化。现任中国民主同盟会湖南省娄底市委常委，娄底市政协委员，湖南省武术学会常委，娄底市政协副主席，湘中武术院院长兼总教练，国家一级武术裁判。

主要业绩：从1981年起参加全国和省、市级武术比赛，多次获得鹰爪拳冠军与散打第一名。1988年创办湖南省娄底市湘中武术院，十几年以来授徒数千人。曾多次参加全国和省、市级武术比赛，共获得各种奖牌130多枚。先后向全国各类体育院校和各省、市运动队以及武警、公安、保安等部门输送1200多名优秀学员，1996年被国家体育总局武术运动管理中心授予“全国先进武术馆校”，1997年被国家体育总局授予“全国群众体育先进集体”荣誉称号。他个人作为全国体育界的先进工作者代表，受到了党和国家领导人的亲切接见。其先进事迹被记载入《湖南武术志》、《湖南名人录》、《中国武术家名人辞典》等书籍。1998年受国家体育总局的派遣，作为中国武术代表团团长助理兼教练，应邀赴西班牙、法国、比利时、荷兰等国家执教讲学，为中国武术在世界范围的广泛传播和发展做出了贡献。

目 录

一、武术知识

1. 什么是武术？武术的基本属性是什么？ (1)
2. 武术的主要内容有哪些？ (2)
3. 武术是如何分类的？ (5)
4. 什么是武德？如何习武重德？ (7)
5. 什么是武术“流派”与“宗派”？ (8)
6. 武术中的“门、派、家、式”的具体含义是什么？ (10)
7. 武术中的“拳式”与“拳势”是一回事吗？ (11)
8. 武术中的“拳礼”主要有哪些？ (12)
9. 武术拳术曾有哪些别称？ (16)
10. 武术哪种拳法最厉害？ (17)
11. 学练中国武术能对付外国的拳击吗？ (18)
12. “拳击、柔道、摔跤、气功”属于武术范畴吗？ (19)
13. 李小龙的“截拳道”属于中华武术吗？ (20)
14. 何谓武术运动“二十四要”？ (21)
15. 武术运动中“四击”的具体内容是什么？ (22)
16. 武术运动中“八法”的具体含义是什么？ (22)
17. 武术运动中“十二型”的具体内容是什么？ (25)
18. 什么是武术套路？它有何作用与价值？ (26)
19. 什么是武术的“自选套路”和“传统套路”？ (28)
20. 武术套路都是“花拳绣腿”吗？ (29)
21. 注重腿法的武术套路有哪些？ (30)
22. 日本“空手道”主要有哪几种腿法？ (31)

23. 为什么“传统武术”比“现代武术”更重技击? (31)
24. 什么是长拳? 它的基本技法和特点是什么? (32)
25. 长拳的主要流派有哪些? (33)
26. 长拳套路有技击价值吗? (35)
27. 如何理解长拳的“艺术性”? (35)
28. 自编长拳套路有什么要求? 练习长拳应该具备哪些基本功? (37)
29. 武术套路有时间规定吗? 武术比赛中“六项全能”指哪六项? (38)
30. 武术比赛是怎样评分的? 武术比赛一般安排在什么时间好? (38)
31. 什么是查拳? 它的基本技法和特点是什么? (39)
32. 什么是华拳? 它的基本技法和特点是什么? (41)
33. 什么是南拳? 它的基本技法和特点是什么? (43)
34. 南拳有哪些主要流派? (44)
35. 南拳的主要手法有哪些? (45)
36. 什么是醉拳? 它的基本技法和特点是什么? (45)
37. 什么是鹤拳? 它的风格特点是什么? (48)
38. 何谓南派少林拳? 它有哪些基本技法和特点? (49)
39. 何谓地术犬法? 它有哪些基本技法和特点? (50)
40. 地趟拳的基础套路有哪些? (51)
41. 何谓螳螂拳的“七长八短”? (52)
42. 螳螂拳中“八刚”、“十二柔”的具体含义是什么? ... (53)
43. 何谓“寸劲”? (55)
44. 武术的“劲”与“力”有什么区别和联系? (56)
45. 如何区别“阳劲”与“刚劲”,“阴劲”与“柔劲”? (56)
46. 少林“七十二艺”的具体内容是什么? (57)
47. 武当“四大功法”的具体内容是什么? (57)

48. 何谓“内家拳”与“内功拳”? (59)
49. 何谓“八卦掌”与“八卦拳”? (59)
50. 何谓“行意拳”与“形意拳”? (60)
51. 何谓“通臂拳”与“通背拳”? (60)
52. 何谓“弹腿”与“潭腿”? (61)
53. 如何区别收腹与实腹? 它们的作用是什么? (62)
54. 如何区别拔背、紧背、弭背、圆背及团胛? 它们的作
用是什么? (62)
55. 如何区别松肩、沉肩、垂肩、脱肩? 它们的作用
是什么? (63)
56. 如何区别含胸、舒胸、圆胸? 它们的作用是什么? ... (63)
57. 如何区别松腰、直腰、立腰? 它们的作用是什么? ... (64)
58. 如何区别抽胯、缩胯、坐胯、落胯? 它们的作用
是什么? (64)
59. 如何区别收臀、敛臀、溜臀? 它们的作用是什么? ... (65)
60. 如何区别圆裆、吊裆、裹裆、扣裆? 它们的作用
是什么? (65)
61. 何谓“百战”? (65)
62. 何谓“十八般武艺”? (66)
63. 何谓“童子功”? (68)
64. 何谓武术“六合”? (69)
65. “内三合”的具体含义是什么? (71)
66. 何谓“内练一口气, 外练筋骨皮”? (72)
67. 什么是硬气功? 它有哪些主要流派功法? (73)
68. “轻功”是怎么回事? “跳高”与“轻功”有什么
不同? (76)
69. “直膝跳一尺, 屈膝跳一丈”的说法可信吗? (77)
70. 何谓“反手剑”? (78)

71. “短穗剑”与“长穗剑”有什么区别? (79)
72. 何谓剑的“九口八法”? (79)
73. 为什么说“剑走青,刀走黑”呢? (80)
74. 为什么说“单刀看手,双刀看走”呢? (81)
75. 为什么说枪是“百兵之王”呢? (82)
76. 怎样制作简易剑、刀? (83)
77. 怎样自制简易“九节鞭”? (85)
78. 怎样自制简易缚腿沙袋? (86)

二、习武常识

79. 自学武术应该注意什么? (88)
80. 如何判断自己是不是学武术的材料? 什么样的人适宜
练武术? (89)
81. 怎样自学武术 (89)
82. 怎样才能看懂武术动作图解? (94)
83. 自学绘画武术动作图应该注意什么? (96)
84. 学习武术怎样看示范动作? (97)
85. 看书学武术很难体会其中精妙之处吗? 怎样才能做到
动作连贯并富有节奏感? (99)
86. 练武术能使身体强壮起来吗? 身体瘦弱的人练什么
拳好? (100)
87. 练武术为什么要早晨练功呢? (101)
88. 为什么早上练拳后,上午有瞌睡感? 晚上练功后为什
么不易入睡,怎样克服? (102)
89. 结伴习武有什么好处? (103)
90. 如何安排练功与吃饭的间隔时间? (104)
91. 坚持天天练功好还是隔天练一次好? 一天之中什么时
候练功最好? (105)

92. 业余武术爱好者时间有限, 练什么合适呢? (106)
93. 武术基本功包括哪些主要内容? (107)
94. 如何安排自练武术基本功? (108)
95. 自练武术选择什么样的场地好? (108)
96. 青年时期学练武术基本功晚不晚? (109)
97. 武术基本功很多, 重点练什么? 怎样练搬腿? (110)
98. 不练武术基本功, 直接学练套路行吗? (111)
99. 武术基本功练到什么程度才能学套路? 三四十岁的人
学武练什么好呢? (111)
100. 边练武术基本功, 边练套路行吗? (112)
101. 每天带沙绑腿, 是否会影响身体健康? (113)
102. 自学自练武术, 怎样掌握套路运动节奏? (113)
103. 练武术还可以兼练其它项目吗? 套路和实战能同时
练吗? (115)
104. 长拳能否与太极拳同练? 练长拳的人很难掌握太极
拳的柔劲吗? (116)
105. 武术套路学得越多越好吗? 练套路时怎样做到节奏
鲜明? (117)
106. 学练多种武术套路时如何防止“串味”? (117)
107. 练套路是“花架子”, 打砂袋、练散打才是“真功
夫”吗? (118)
108. 学武术套路是“从一而终”好? 还是“多多益善”
好? (118)
109. 怎样才能使学过的武术套路动作不遗忘? (120)
110. 怎样尽快提高腿功? (121)
111. 出拳发腿时, 为什么要用呼气? (122)
112. 自练武术基本动作怎样抓重点? (122)
113. 什么时间学练武术动作效果最好? (124)

114. 武术空翻动作能不能自学？初练空翻没人保护行吗？
..... (125)
115. 少年儿童习武练功应该注意哪些问题？ (125)
116. 学龄前儿童能练武术吗？ (126)
117. 少年儿童几岁习武比较合适？应该注意什么？ (127)
118. 少年儿童习武从何入门？ (128)
119. 少年儿童做长时间站桩练习好吗？ (129)
120. 少年儿童常缚沙袋练习好不好？如何进行缚沙袋
练习？ (130)
121. 青年学生习武应该注意什么？ (131)
122. 青年学生如何掌握习武练功的时间？ (132)
123. 习武练功是“苦练三年，不如名师一点”吗？ (134)
124. 习武练功没有名师指点能练出真功夫吗？ (135)
125. 学练武术怎样找名师？ (135)
126. 女青年习武练功应该注意什么？ (136)
127. 女青年习武练功会影响形体美吗？ (137)
128. 女性力气小，如何运用自卫防身方法？应该注意
什么？ (139)
129. 学练武术能减肥吗？ (140)
130. 习武练功会使臀部肥大吗？女孩子练马步桩对身体
有害吗？ (141)
131. 春困是怎么回事？ (142)
132. 春季习武练功应该注意什么？ (142)
133. “夏练三伏”应该注意什么？ (143)
134. 夏天习武练功怎样预防中暑？做准备活动时应该注
意什么？ (144)
135. 为什么夏天练拳后不是精神爽快，反而头脑发晕呢？
..... (145)

136. “冬练三九”应该注意什么? (145)
137. 冬季习武练功如何“补养”? (147)
138. 冬季习武练功怎样防止冻伤? 风雪天还要不要坚持
锻炼? (148)
139. 冬季习武练功时张大嘴好吗? (149)
140. 冬季如何进行柔韧性练习? (150)
141. 在高原上习武练功应该注意什么? (151)
142. 经常抽烟、喝酒对习武练功的效果有无影响? (151)
143. 习武练功者如何注意饮食? 练武的人一定要喝药酒吗?
..... (152)
144. 有过“手淫”的毛病还能练“少林童子功”吗?
练铁裆功会影响生育吗? (153)
145. 患关节炎的人适合练武吗? 练什么好? (154)
146. 低血糖患者如何习武练功? (154)
147. 神经衰弱者习武练什么好? 慢性肝炎患者习武练什
么好? (155)
148. 习武练功者如何自我检查运动负荷? (156)
149. 练完一套长拳后马上站桩好吗? 练拳后头昏恶心怎
么办? (157)
150. 练拳后如何防止伤风感冒? (158)
151. 习武练功者需要加点什么营养? (158)
152. 发展柔韧性应该注意什么? 柔韧性提高后, 怎样才
能保持? (161)
153. 练武术为什么要进行柔韧训练? 柔韧性差的人学什
么拳合适? (163)
154. 年龄大还能进行柔韧性练习吗? (164)
155. 柔韧性练习是在早晨好? 还是晚上好? (165)
156. 压腿应该注意什么? 练腿法前都必须压腿吗? (165)