

除病长寿太极术

崔毓华口述
柴树茂整理

北京体育学院出



除病长寿太极术

崔毓华口述 柴树茂整理

北京体育学院出版社

除病长寿太极术

崔毓华口述 柴树茂整理

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所 发行
北京朝阳区小红门印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 $1/32$ 印张5.75 印数15000册
1990年5月第一版 1990年5月第一次印刷 定价: 2.45元

ISBN 7-81003-353-0/G·263

前 言

《除病长寿太极术》是这套功法原名。是我于1939年至1943年在北京养病期间于前门内丁香林中向一位张姓道人学的。当时我身患神经性头痛、心律过速、肺病、甲状腺肥大、第一、二颈椎增生、关节炎、贫血等多种疾病。经过两年时间的学练，这些痼疾不治自愈。由于这套功法救了我的生命，从此我与《除病长寿太极术》结下了不解之缘。时至今日，我坚持每晨必练。在我练功的同时，也吸引了不少人跟着我练，并要求我教练。自1963年以来，据不完全统计，学练此功的在万人以上。目前，在唐山市仍有62个医疗体育辅导站在学练这套功法。

除病长寿太极术的特点是：身肢活动与气功相结合，内外兼练。既可作为太极拳的基本功，动作又较太极拳易学、易练、易掌握，每一动作反复若干次，并且可大、可小，次数也可多、可少，可以根据体质、年龄和时间自行掌握，以适宜为原则。其练法与太极拳的圆形运动是一致的，每一动作都是一个太极圈。其动作一动无处不动，动中有静，静中有动，刚中有柔，柔中有刚，刚柔虚实，阴阳开合，连绵不断，如环无端，一气呵成。

以后我在教练的过程中，为了便于群众容易理解和掌握，把它改叫“健身术”或“太极操”，但动作名称始终未变，动作也是原来的做法，只是个别地方，作了删繁就简的

改动。为了恢复历史的本来面目，现还恢复其原名。近些年来，跟我学功和要求将它出版成书的人越来越多。自1981年4月10日，体育报刊登《在锻炼中获得重生——访太极拳辅导员崔毓华》的报道后，先后有十四个省、市的有关医疗单位和个人，给唐山市体委、总工会和我个人写信，索要该功法材料，有的还寄来了现金、邮票、信封、信纸，唯恐不给寄书和复信。为了满足广大读者的需要，我和柴树茂同志将它整理成书。在编写过程中，曾得到河北省体委、河北省老年人体育协会、河北省《体育之声》报、河北省体育科学研究所、唐山市总工会、唐山市体委、唐山市老年人体育协会、唐山市气功研究会、唐山市医疗体育辅导总站、秦皇岛市老干部局、秦皇岛市体委、秦皇岛市老年人体育协会及许多同道们的热情支持，在此表示感谢！

由于水平有限，书中肯定会有不少疏漏，恳望读者和同道多加批评和指正。

崔毓华

1990年4月

目 录

一、除病长寿太极术为什么能够预防和治疗疾病·····	(1)
二、除病长寿太极术的呼吸方法·····	(3)
三、除病长寿太极术对经络的疏通作用·····	(5)
四、除病长寿太极术对肌肉的锻炼作用·····	(13)
五、除病长寿太极术对各关节的锻炼作用·····	(17)
六、除病长寿太极术对神经系统的锻炼作用·····	(19)
七、除病长寿太极术基本要领	
——“四忌”和“八要”·····	(22)
八、除病长寿太极术的练功方法·····	(25)
九、除病长寿太极术对身体各部位的要求·····	(29)
十、除病长寿太极术动作说明·····	(32)
(一)预备式·····	(32)
(二)颈首术·····	(33)
(三)肢躯术·····	(46)
(四)练功后的周身按摩·····	(156)
除病长寿太极术治病效果二十例·····	(162)
后记·····	(175)

一、除病长寿太极术

为什么能够预防和治疗疾病

实践证明，除病长寿太极术对神经衰弱、肺结核、心脏病、高血压、脑血栓、关节炎等多种慢性疾病的预防和治疗，均有显著的疗效。这是参加此功法锻炼的人共同的感受。一切体育疗法之所以能够治病，用汉代名医华佗的话说是“身体常动摇，则谷气消，血脉通，病不生”。这套功法在这方面体现得非常明显。它与一般的体育运动不同，锻炼中除全身各个肌肉群和各关节都得到活动外，还配合气功呼吸运动，使人体在活动的同时能摄取更多的氧，给全身各器官机能的恢复和活动打下一个良好的基础，从而起到除病健身和长寿的作用。比如，由于全身肌肉不停地运动，使肌肉群有规律地进行收缩、放长的弹性运动，这就促进了血液循环速度，久而久之，便能消除因气血受阻而引起的各种疾病。此功法从一开始就要求心静、不存任何杂念，注意力高度集中，这又给中枢神经的调理创造了良好的条件。由于眼、手、腰、足上下照顾，丝毫不乱，绵绵不断，如环无端，前后连贯，相应地迫使大脑做很好的调节配合，从而摆脱病态心理和其它杂念。有名医这样说过：“能使患者提高情绪，忘掉病态，就等于把病治好了一半。”这话是很有几分道理的。除病长寿太极术要求的“神聚”、“心静”，不存任何杂念，就是起

的这个作用。该功法在外形上是复杂多变的肢体运动，体内则是气功的神聚气敛、沉着松静、以心行气、以气运身的内功运化，它与其它体育运动和单纯气功不同的是，体内体外都能得到有规律的锻炼。这正是它在预防和治疗疾病方面具有显效的特点。久练此功法的人，都可收到除病健身和长寿的效果。

除病长寿太极术对老年人和患有各种慢性疾病的人，是最适宜的体育运动。它的动作可以大，也可以小，每一式的次数也可多可少，可以根据身体状况和年龄不同因人而异，自己掌握，不强求一律，以适度为宜。初练者大小腿会出现酸痛或木胀的感觉，有的肌肉还会出现颤抖。这是肌肉经过收缩和伸展活动，牵拉本体感受器和产生大量乳酸而引起的生理反应，是正常现象，精神不必紧张，约过一两个月后，这种现象会自然消失。反之，没有这种反应，倒说明动作做得不够认真。

二、除病长寿太极术的呼吸方法

除病长寿太极术是在全身肌肉放松的基础上完成的。它在外形上是躯干和四肢缓绵而连贯的运动，一式接一式，毫不停顿；在内里，其呼吸方式则是气功的腹式呼吸。呼和吸与全身动作的开合、起伏、仰俯相互配合，匀速有序。如：颈首术中的“与项争力”，头仰起时为吸，头下低时为呼；肢躯术中的“金池分水”、“拨云观潮”、“力士推碑”、“喜鹊登枝”等，都是在四肢张开、躯干起立或后仰时为吸，反之，在四肢闭合、躯干下伏或前俯时为呼。这样做，有两个好处：一是四肢张开时吸气，可使肺部吸入更多的气体，使肌体获得大量的氧；二是可以防止气血逆向，出现头晕、恶心、呕吐等现象。

除病长寿太极术的腹式呼吸，要求吸气时深、匀、细、长，使吸入的气体在感觉上达到下丹田的部位。呼气时顺其自然，可快而粗，以不憋气为原则，呼到无可再呼为止。在思想上则要求意守丹田。这种呼吸方法，是在横膈大幅度下降的情况下，使肺活量扩大（肺部吸入的气体较平常要多几倍到十几倍）、使机体在运动状态下摄取更多的氧，以充分供给打通气血被阻滞的需要。同时，也增强了对胃肠的蠕动和对其它脏腑的按摩，促进了呼吸系统、循环系统、消化系统功能的恢复和加强。

除病长寿太极术的腹式呼吸，还要注意舌的两个动作：

吸气时舌抵上腭，呼气时舌抵下腭，但不要用力。这有三方面的作用：一是有利于精神集中，意守丹田；二是有利于打通任督二脉，使任脉的承浆穴和督脉的龈交穴交汇相通，便于打通小周天；三是可使舌的上下分泌更多的唾液，有助于消化和增进食欲。

这种外形运动、内里气功、意专心静三相结合的运动方式，是除病长寿太极术的一大特点。动、气、静同时并用，初学者一般不可能全面做到，但可根据自己的具体情况，逐渐掌握。一般可在全身放松的基础上，先熟悉肢躯动作的规律，然后再练习腹式呼吸，最后进入意专、心静、神聚的高级阶段。总之，要循序渐进，不可急于求成。

三、除病长寿太极术

对经络的疏通作用

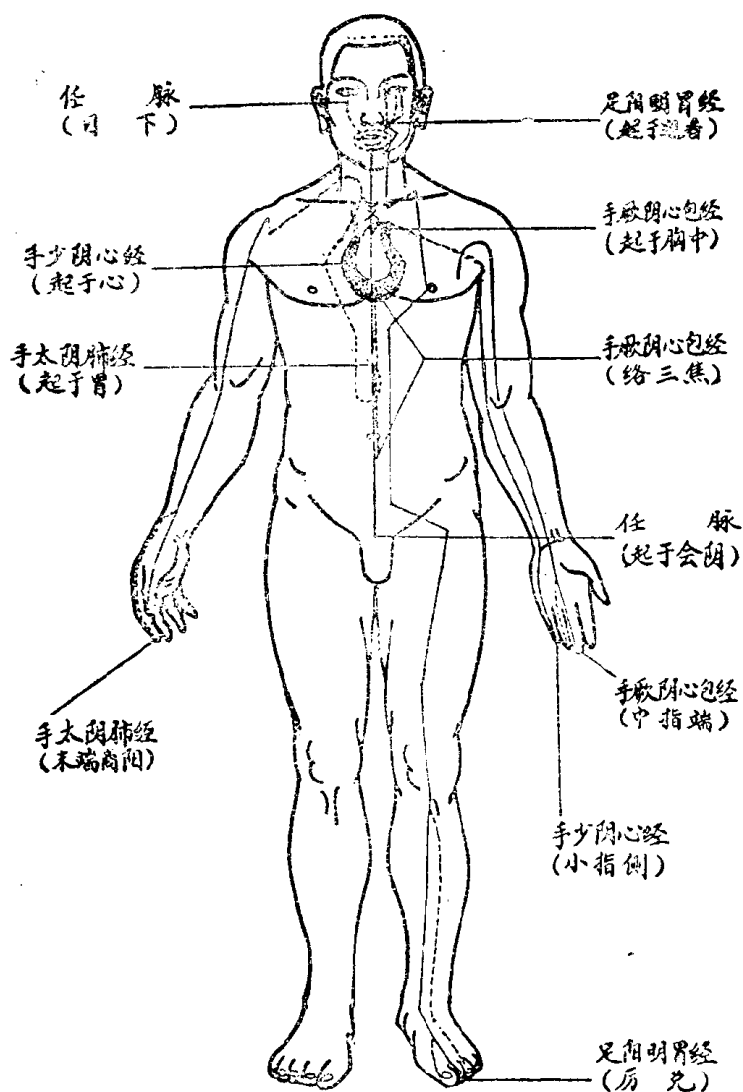
从中医学原理来讲，经络是人体气血的通道，经络的功能就是经气的各种运动形式。经气是对气血运行起主导作用的宗气（脾胃吸收的精微即水谷之气与呼吸之气）和元气（先天之气，也称真气）。它推动着各类物质（血液、津液、精液、营气、水谷精微等）在体内进行运动，从而使人体脏腑、筋骨、肌肉等全身组织不断得到各种营养，以维持生命的活动。

经络具有沟通机体内外、参与生理功能的作用。如果机体有病，通过一定手段来调整经络的这种功能，就可以改善机体内的病理状况，达到治疗和预防疾病之目的。除病长寿太极术是通过内里的气功运化和外形的肢躯运动而作用于经络，调整经络和脏腑功能，从而达到治疗疾病和防病健身的目的。这就是除病长寿太极术在经络学上除病长寿的理论根据。

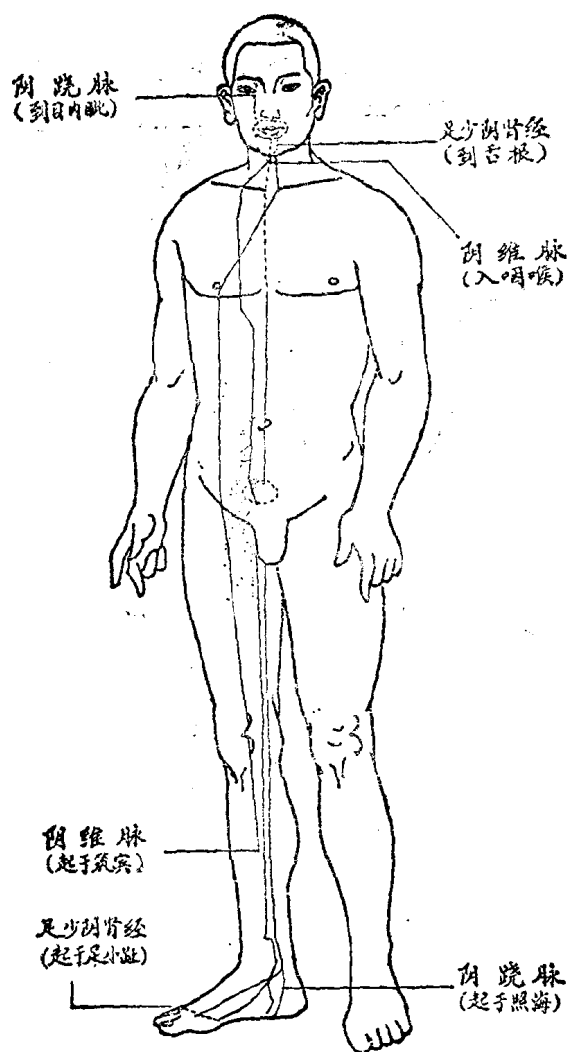
经络的运行，是在脏腑与体表、体表与脏腑之间所起的一种传导作用。“气运呼血，血随气以周流，气凝则血亦凝。”（《沈氏尊生书》）在病理情况下，这种传导作用就会被阻滞或减弱。只有使这种传导作用正常化，才能使机体恢复正常的生理功能。除病长寿太极术正是这样，在此功夫

的锻炼中，只要肌体的某部位产生“得气”感（如发热、发胀的感觉），就标志着肌体的生理功能得到了恢复，或推迟了老化的过程，起到了除病长寿的效果。

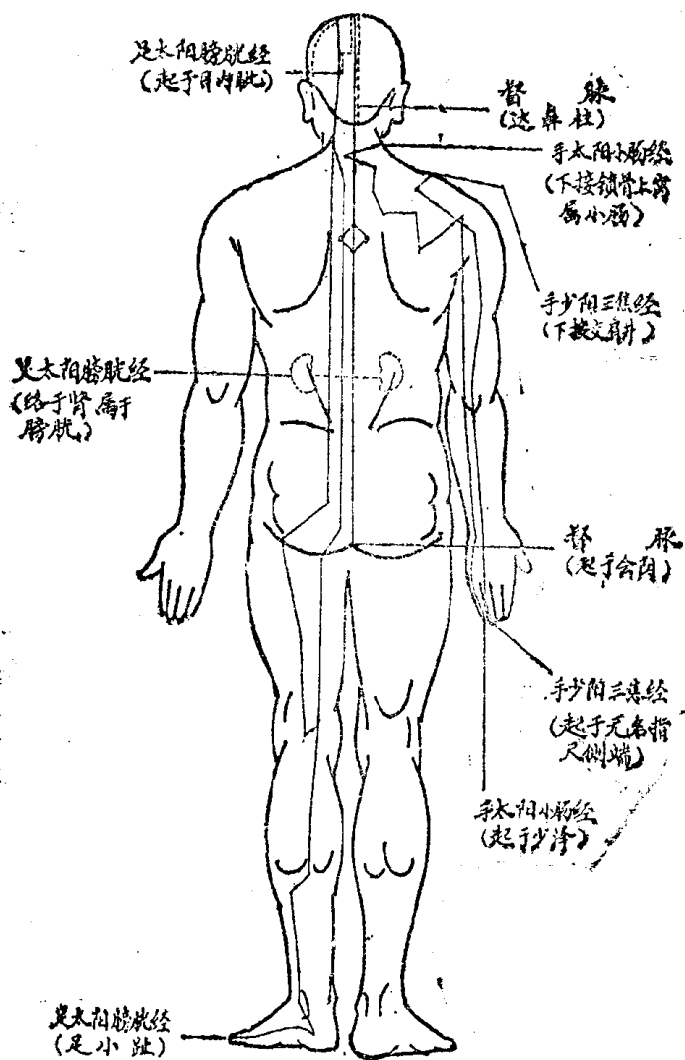
附：十二经脉及奇经八脉循行分布概况图



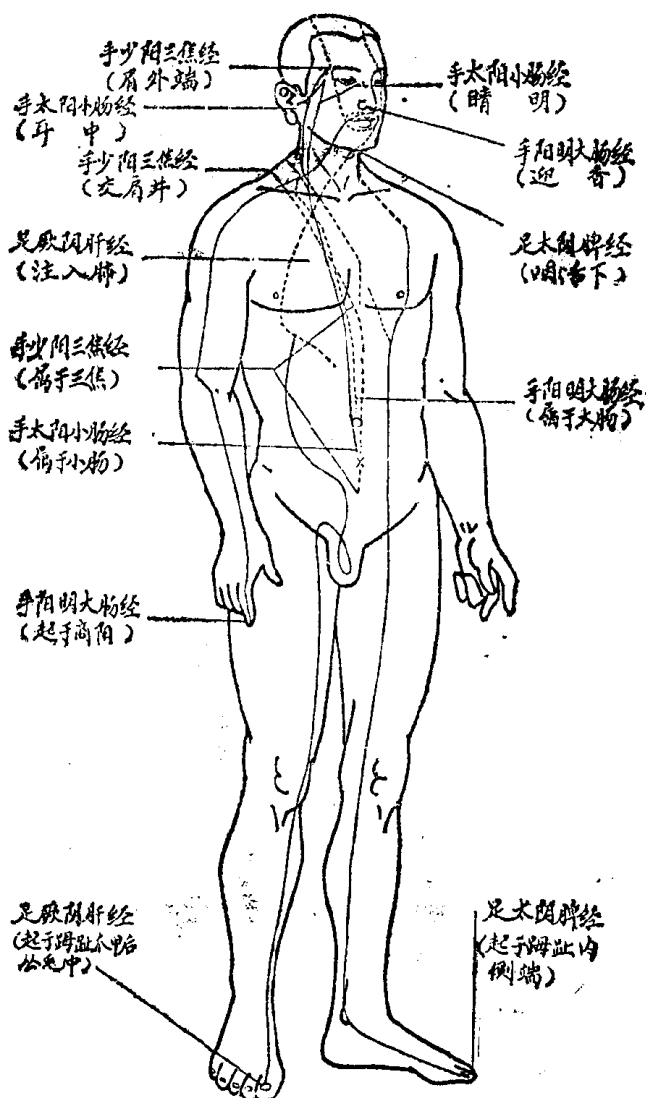
十二经脉及奇经八脉循行分布概况图(1)



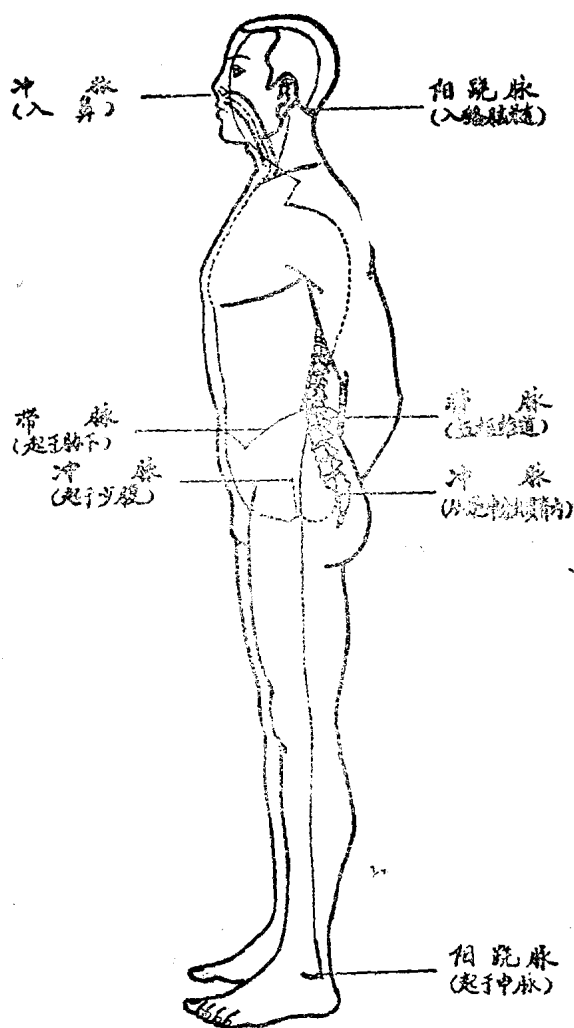
十二经脉及奇经八脉循行分布概况图 (2)



十二经脉及奇经八脉循行分布概况图 (3)



十二经脉及奇经八脉循行分布概况图 (4)



十二经脉及奇经八脉循行分布概况图 (5)