

中国传统

健身术

看
图
学
练

人
人
皆
宜

简
单
易
学

强
身
健
美



杨树文 / 著
华夏出版社

中国传统健身术

杨树文 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统健身术/杨树文著. - 北京:华夏出版社,2000.3
ISBN 7-5080-2121-5

I. 中… II. 杨… III. 保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04346 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京人民文学印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 5.25 印张 126 千字 2 插图

2000 年 4 月北京第 1 版 2000 年 4 月北京第 1 次印刷

定价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

内容提要

本书根据中国传统武术和传统气功健身锻炼方法以及作者本人多年教学实践经验，精选出简单易学实用的 22 种健身方法介绍给广大读者。

内容丰富，通俗易懂，插图精美直观，方法简单易学，实用安全有效，强身健美，防病治病。

本书可供喜欢健身的广大男女老少读者阅读和学练。

目 录

第一章 中国传统健身术的特点	(1)
一、历史悠久	(1)
二、内容丰富	(3)
三、简单易学	(4)
四、人人皆宜	(4)
五、不用器械	(7)
六、随时可练	(7)
七、安全实用	(8)
八、效果显著	(9)
第二章 练习健身术的好处	(10)
一、陶冶情操	(10)
二、强身健体	(11)
三、防病治病	(12)
四、精力充沛	(12)
五、明目益智	(13)
六、增强记忆	(14)
七、美容润肤	(15)
八、瘦腰减肥	(16)
九、健身增胖	(20)
十、丰胸健美	(22)
十一、促进长高	(23)

十二、工作出色	(27)
十三、性事美满	(30)
十四、益于优生	(34)
十五、家庭和睦	(38)
十六、延年益寿	(40)
第三章 练习健身术的呼吸	(44)
一、自然呼吸	(44)
二、腹式呼吸	(44)
第四章 练习健身术的环境、时辰和方位	(46)
一、练习环境	(46)
二、练习时辰	(46)
三、练习方位	(47)
第五章 怎样学练健身术和注意事项	(48)
一、怎样选择	(48)
二、学练方法	(49)
三、注意事项	(50)
第六章 中国传统健身术	(55)
一、老树生根	(55)
二、四平桩功	(58)
三、马步冲拳	(63)
四、连环击掌	(69)
五、开弓架打	(74)
六、马步推砖	(81)
七、双掌拍背	(87)
八、力推泰山	(91)
九、抬足长个	(94)
十、直膝跳高	(98)
十一、腾空飞脚	(101)

十二、铁牛耕地	(102)
十三、西施涮腰	(106)
十四、貂蝉压腿	(109)
十五、武松打虎	(113)
十六、关公举刀	(114)
十七、马步站桩	(116)
十八、吐故纳新	(119)
十九、站桩气功	(122)
二十、太极开合	(124)
二十一、静坐气功	(131)
二十二、壮阳气功	(136)
 附表一 我国正常男子标准体重表 (公斤)	 (141)
附表二 我国正常女子标准体重表 (公斤)	(143)
附表三 我国成年女子理想体型表 (厘米)	(145)
中国传统养生健美功 (杨家功) 系列功法介绍	(147)
中国传统气功点穴按摩术介绍	(150)
作者其他著作介绍	(154)

第一章 中国传统健身术的特点

一、历史悠久

中国传统武术健身方法和传统气功健身方法以及其他传统健身术历史悠久，具有数千年的历史。

据历史记载，早在 4000 多年以前，我国劳动人民就已知道导引吐纳（气功健身术）和仿效鸟兽动作可健身治病。

春秋战国时期的《庄子·刻意篇》指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣……”说明通过练习气功健身术，有强身、延年益寿的作用。

1973 年在湖南长沙马王堆 3 号汉墓出土的西汉初年的“导引图”，绘有各种练功人物 44 个，有男有女，有老有少。有穿衣练功的，也有裸背练功的。除个别手拿器械练功外，多为空手操练。他们练功姿势也是多种多样，有闭目静坐的，有双手抱头的，有弯腰打躬的，有站立的，有下蹲的等等，练功形象栩栩如生。这幅“导引图”距今已有 2000 多年。

许多历史资料证明，我国古代劳动人民为了强身健体、防病治病，非常重视练习健身术。

从古到今，我国人民不断总结、整理和发展了各种传统健身方法，并使其流传到了世界上许多国家，弘扬了中华民族优秀传统文化，为世界人民的健康事业做出了贡献。



图 1—1

目前，全国练习各种气功健身术的有数千万人，练习各种武术和其他传统健身术的更是不计其数。世界上许多国家都开展了中国武术和气功健身活动，并建立了相应的组织。仅日本练习中国各种传统健身术的就有数百万人之多。一些国家的元首和政府要员也邀请中国的武术和气功教练去教授功法。美国的宇航员还把中国传统健身术作为太空中重要的健身方法。

多年来，经我亲自教授过气功、武术、太极拳和书中这些健身术的外国朋友，就有来自美国、加拿大、英国、德国、俄罗斯、南斯拉夫、日本、新加坡、马来西亚等 20 多个国家。

中国传统健身术是一颗古老而又璀璨的明珠，它越来越受到人们的喜爱，随着健康事业的发展，必将造福于全人类。

二、内容丰富

中国传统健身术的内容极其丰富。数千年来，勤劳、勇敢、智慧的我国各族人民为了养生治病、强身健体和抗敌自卫，在实践中不断总结出许多种健身方法。主要有武术健身、气功健身和保健拳操等几个方面。

我根据中国传统武术和传统气功健身锻炼方法以及我多年教学实践经验，整理并介绍给读者朋友的这 22 种健身术，只是整个中国传统健身术中极小极小的一部分。

虽然只是极小的一部分，但内容也比较丰富，能基本满足不同层次、不同要求的广大男女老少读者朋友的健身需要。

这 22 种健身术中，有适合儿童小朋友练习的，有适合需要身体增高的青少年朋友练习的，有适合需要美容明目、减肥、丰胸健美的中青年朋友练习的，有适合需要养生保健、防治慢性病的中老年朋友练习的，也有适合需要强身健体、增加臂力、腿力、内功和内力的朋友练习的，还有适合从事中医按

摩、气功按摩、美容接摩、保健按摩、足底按摩和业余按摩爱好者练习，以增加手劲和功力的，等等。

这 22 种健身术中，有站着练的，有蹲成马步练的，有坐在椅子上或沙发上练的，有盘腿坐在地上练的，也有像睡觉似地躺在床上练的，有动功，有静功，还有练习弹跳的等等。

另外，书中某些健身术，是我平时只教徒弟不传外人的秘传方法。为了弘扬中华民族传统文化，让更多的国内外人士了解和学练中国传统健身术，借本书出版机会，首次奉献给广大读者。希望读者朋友们照书学练，从中获益。

三、简单易学

这 22 种健身术，既没有武术长拳那么多复杂和高难动作，也没有某些气功那么多繁琐的练功要求，都非常简单易学，最简单的，只有一二个动作，稍复杂些的，也只有三四个动作。只要认真照书学练，几分钟就能学会掌握一种健身术。

为方便读者照书自学自练，特请专业画家任志刚女士为本书绘制了 103 幅精美的插图。基本上每一个动作都配有插图，大大方便了读者看图学练。

四、人人皆宜

本书介绍的这 22 种健身术，都是非常简单实用的健身方法，不论男女老少都可以照书学练，人人皆宜。

少年儿童练习有关的健身术，可促进身心的发育，有助于健康成长。

身体矮小的青少年练习有关的健身术，能够促进身体增高。



图 1—2



图 1—3

男青年练习有关的健身术，能够强肾固精，肩宽体壮，身材魁梧。

女青年练习有关的健身术，可胖者减肥，瘦者增胖，丰胸健美，面色红润，美容明目，青春长驻。

中年男女练习健身术，可预防身体发胖以及防治多种疾病，延缓更年期的到来，精力旺盛，使夫妻性生活更加美满。

老年人练习健身术，可防治多种老年性疾病，延缓衰老的进程，健康长寿。

健康无病的人练习健身术，可强身健体，精力充沛，力量大增，体质明显增强，并能预防各种疾病的发生。

体弱或多病的人练习健身术，可增强体质，食欲增加，睡眠良好，驱除病魔，病愈体健。

总而言之，书中介绍的健身术，适合于不同性别，各种年龄、体质的人，运动量可大可小，练习时间也可长可短。确实是人人可学、人人可练的健身方法。

多年来，跟我学练过健身术的人很多，男女老少都有。我教的徒弟和学生已遍及全国各地和几十个国家。其中年岁最大的82岁，最小的只有5岁。

五、不用器械

本书中介绍的22种健身术，都不用武术器械和体育器械。除第6种健身术“马步推砖”在练功中用几块常见的砖之外（体弱者和女读者可用几本厚书、厚字典代替），其他21种健身术全都空手练习，非常经济方便。

六、随时可练

这22种健身术，动作都很简单，不需要运动场地和任何器械，在练习时间上，也没有特殊的要求和限制。多数健身术



图 1—4

不论在家里还是在室外，随时随地都可以练习。

七、安全实用

这 22 种健身术都是中国传统武术基本功和传统气功健身方法，属于简单易学、安全实用的健身方法。

只要练习方法正确，不会有任何副作用，也不会出现偏差，更不会“走火入魔”。

平时练习其他流派气功的读者，也可以练习本书中的健身术。练习本书健身术之后，也可以再去练其他流派的气功，不会发生冲突，不会有任何不良影响。

八、效果显著

读者朋友根据你自己的实际情况和兴趣爱好，选择书中适合你练习的一种或几种健身术，坚持练习一段时间，就会收到你所期望的理想效果。详见本书第二章练习健身术的好处。



图 1—5

第二章 练习健身术的好处

一、陶冶情操

众所周知，武术、气功、戏剧和书法等都是中华民族的优秀传统文化遗产，是中国的国粹。

练练武术、气功和书法，演唱戏剧，不但丰富了文化生活，而且陶冶了情操。

练健身术的好处很多，首先是陶冶人的情操。

练武之人讲究“武德”，练功之人讲究“功德”，这个“德”字，就包含了情操方面的内容。

如果读者细心观察那些经常参加武术和气功锻炼的人们，就会发现，通过健身锻炼，他们的变化还是很大的，不但身体比以前健康了，而且思想品德、脾气性格、为人处事、工作态度等方面都发生了不小的变化。变得脾气越来越好了，更加关心他人、乐于助人，工作中也积极上进、任劳任怨、不爱发牢骚了，夫妻之间吵架少了，家庭比过去和睦多了等等。

一位姓王的北京女青年，跟我学练健身术前，体弱多病，气色也很不好，尤其脾气不太好，在单位常和同事吵架，在家里常和家里人呕气。用她自己的话说：“心情总不好。”

她跟我学练健身术时间不长，体质明显增强，几种慢性病也随之而愈，而且面色红润，容光焕发。更令她想不到的是，她的心情越来越好，性格也越来越开朗了。