

附DVD



◎ 尤虎 著

九种体质

太极养生

- ◎ 平和质
- ◎ 气虚质
- ◎ 阳虚质
- ◎ 阴虚质
- ◎ 痰湿质
- ◎ 湿热质
- ◎ 气郁质
- ◎ 血瘀质
- ◎ 特禀质

人民体育出版社

九种体质太极养生

尤 虎 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

九种体质太极养生 / 尤虎 著. -北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4698-4

I.①九… II.①尤… III.①太极拳-养生(中医)

IV.①G852.11 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第186848号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 5.75印张 130千字
2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
印数: 1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4698-4

定价: 23.00元

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

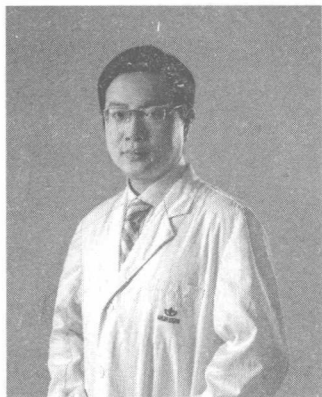
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

作者简介



尤虎，陈式太极拳第13代传承人，中国武术段位四段，国家级社会体育指导员，江苏省双节棍委员会徐州分会太极拳总教练，南京医科大学附属明基医院主治中医师，中医硕士，国家药膳师资格认证培训师，南京医科大学《中医体质药膳学》《中医饮食美容学》讲师，江苏省中医药学会中医基础理论与文献专业委员会委员，江苏省中医药学会男科分会委员，南京自然医学会中医药浴专业委员会委员、秘书长，南京新闻广播、交通广播、经济广播、上海东方都市广播、江苏卫视《万家灯火》主讲嘉宾，南京市中小企业协会医学顾问，国家发改委《管理学家》杂志医学顾问。

从小随父练习陈式太极拳，师承于河南温县陈家沟陈式太极拳第11代传人——陈庆州大师，为陈式太极拳第13代传承人。大学本科起就提出“为中医之崛起而读书，愿吾中华医道大放光明于全球之上”的口号，并跟随国医大师夏桂成教授、孟景春教授、黄煌教授等多位名师大家

临证学习中医各科。针对疑难杂症提出“治病治本知本治病，医人医心一心医人”的观点。热衷于中国传统文化的发掘性研究与实际应用，对“释、道、儒、医、武”等传统文化的精髓有一定的体悟。

长期致力于中医中药在大众中的普及工作，擅长运用中医中药方法进行个性化体质调养，定制膏方。将博大精深的祖国传统医学与现代计算机技术相结合，设计并完成了多种中医软件，例如，中医妇科处方系统软件、百姓自选药茶疗法（十大类疾病）系列软件、中医“治未病”疾病体质调养系列软件、中医体质软件、中医四诊软件、中医体检软件等。

申请国家发明专利：中医体检仪，专利号 201010279531.0；中医体质理疗系统，专利号 201310201474.8。出版专著《九种体质心身养生》《九种体质养生膏方》《90 分钟学会中医饮食养生》《中医测体质软件》，参与 1958 年版《中医学概论》再版校对工作，并与中国中医科学院、南京中医药大学合作，参编学术著作《血府逐瘀汤现代研究与应用》《艾滋病经典名方防治实践》《金匱要略白话解》等，在国家核心期刊上发表论文数篇，参加南京市中医药科研课题、江苏省中医药局科技项目等多项科研工作。

前 言

2009年10月10日，卫生部下发的《国家基本公共卫生服务规范》，首次将中医体质辨识纳入城乡居民健康档案管理工作。民众在了解自身体质的同时亟需针对性的调理养生方法。体质养生属于中医养生学中最为重要的组成部分，太极拳为传统运动养生学最具特色的运动，长期习练可以从根本上改善体质状态。

本书作者师承于陈氏太极拳第十一代传人——陈庆州大师，为陈氏太极拳第十三代传承人，作者将陈氏尊古太极拳（老架一路、二路）功法精华与中医体质学说相结合，创编了适合九种体质的站桩功和养生功，个性化地指导民众改善体质，以达到防病治病、益寿延年的目的。

这本书主要介绍如何通过习练太极养生功法进而改善相应的体质状态，以起到防病治病的作用。主要分为四章，第一章简述体质与太极拳，第二章为陈氏太极拳概述，第三章介绍中医九种体质太极站桩功，第四章介绍中医九种体质太极养生功。附录为中医体

质分类与判定标准，另赠送光盘一张，实际演练并传授九种体质太极养生功。

本书声像图文并茂，通俗易懂，实用性强，可供关注健康养生人士以及患者阅读，也适合太极拳爱好者以及从事中医药相关专业的医护人员阅读参考。



目 录

第一章 体质与太极拳	(1)
一、体质现象	(1)
二、体质分类	(2)
三、改善体质的太极拳	(4)
四、太极拳源流	(8)
第二章 陈氏太极拳概述	(10)
一、陈氏太极拳的传承	(10)
二、陈氏太极拳基础理论	(18)
(一) 陈氏太极拳入门须知	(18)
(二) 陈氏太极拳十大理论	(19)
(三) 陈氏太极拳十大要领	(27)
三、陈氏太极拳基本功	(38)
(一) 陈氏太极拳对身体各部位的要求	(38)
(二) 练功之前的放松功	(48)

第三章 中医九种体质太极站桩功	(53)
一、太极站桩功的总体要求	(53)
(一) 身姿要点	(55)
(二) 练习要点	(56)
(三) 功法效果	(56)
二、九种体质太极站桩功法	(57)
(一) 平和质太极站桩功	(57)
(二) 气虚质太极站桩功	(67)
(三) 阳虚质太极站桩功	(71)
(四) 阴虚质太极站桩功	(75)
(五) 痰湿质太极站桩功	(78)
(六) 湿热质太极站桩功	(81)
(七) 气郁质太极站桩功	(84)
(八) 血瘀质太极站桩功	(88)
(九) 特禀质太极站桩功	(91)
第四章 中医九种体质太极养生功	(96)
一、太极养生功的总体要求	(96)
(一) 功法要点	(97)
(二) 功法效果	(98)
二、九种体质太极养生功法	(98)
(一) 平和质太极养生功	(98)
(二) 气虚质太极养生功	(107)

(三) 阳虚质太极养生功	(112)
(四) 阴虚质太极养生功	(116)
(五) 痰湿质太极养生功	(123)
(六) 湿热质太极养生功	(132)
(七) 气郁质太极养生功	(138)
(八) 血瘀质太极养生功	(150)
(九) 特禀质太极养生功	(155)
附录：中医体质分类与判定标准	(161)

附：中医九种体质太极养生功 DVD 光盘

第一章 体质与太极拳

一、体质现象

体质是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征（个体差异）。

- 决定了我们的健康；
- 决定了对疾病的易感性；
- 决定了得病后对治疗的反应和预后转归。

《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》曰：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”

俗话说：“龙生九子，各有不同。”世界上没有一片相同的树叶，也没有一个相同的人，其本质的区别就是体质。

- 有的人高大威猛，有的人娇小玲珑，体态各有不同。
- 有的人外向开朗，有的人内向沉静，性格各有不同。
- 同样是感冒，有的人很快就好了，而有的人总是反反复复。
- 同样吹了空调，有的人觉得凉爽，有的人马上感冒。
- 同样是吃东西，有人吃了一点儿凉东西就拉肚子，

有的人却喜欢吃凉的东西，多吃一些冷饮也不腹泻。

• 同样吃人参，有的人吃了就“上火”，有的人吃了感觉很舒服。

以上这些生活中的常见现象，实际上都是体质现象。可以看出，体质和健康的关系非常密切。我们的健康出现问题，通常就是体质出现了问题，是体质出现了明显的偏颇。

二、体质分类

13亿中国人是否有基本的体质分类？又有怎样的分布规律？

北京中医药大学王琦教授带领的《中医体质分类判定标准的研究及其应用》课题组通过对我国东、西、南、北、中5个地域9省26市进行的21948例大样本流行病学调查研究所得出的结果进行归纳和统计分析，提出了平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种基本体质类型的概念。该课题获得2007年国家科技进步二等奖。

中华中医药学会2009年3月26日发布的《中医体质分类与判定》（编号ZYYXH/T 157-2009），此标准于2009年4月9日正式实施。

九种基本体质类型的特征具体如下：

1. 平和质 是指阴阳气血调和的体质状态。

• 体态适中；

- 面色红润;
 - 精力充沛。
2. 气虚质 是指元气不足的体质状态。
- 疲乏;
 - 气短;
 - 自汗。
3. 阳虚质 是指阳气不足的体质状态。
- 畏寒怕冷;
 - 手足不温。
4. 阴虚质 是指阴液亏少的体质状态。
- 口燥咽干;
 - 手足心热。
5. 痰湿质 是指痰湿凝聚的体质状态。
- 体型肥胖;
 - 腹部肥满;
 - 口黏苔腻。
6. 湿热质 是指湿热内蕴的体质状态。
- 面垢油光;
 - 口苦苔黄腻。
7. 血瘀质 是指血行不畅的体质状态。
- 肤色晦暗;
 - 舌质紫暗。
8. 气郁质 是指气机郁滞的体质状态。
- 神情抑郁;
 - 忧虑脆弱。

9. 特禀质 是指先天失常的体质状态。

- 生理缺陷；
- 过敏反应。

体质的改善不是一朝一夕之功，需要长期而全面的调理，包括生活起居、饮食、运动、药物干预等。通过习练太极养生功法可有效改善相应的体质状态，以起到防病治病的作用。

三、改善体质的太极拳

体质养生属于中医养生学中最为重要的组成部分，太极拳为传统运动养生学最具特色的运动，长期习练可以从根本上改善体质状态。

太极拳的主要特点是以中医学的阴阳五行学说、藏象学说、气血经络学说为理论基础，以调养“精、气、神”为运动要点，以运动为锻炼形式，做到形神统一、刚柔相济、动静得宜，以达到活动筋骨、疏通经络、调和脏腑、防病治病、益寿延年的目的。

太极拳结合导引、吐纳，使气与力合，成为整体性和内外统一性的内功拳运动，使意识、呼吸和动作三者密切协调配合，完整一体。中医认为精、气、神是人的生命现象产生及其生理变化的根本，并视之为人体的“三宝”。精、气、神对生命的意义曾被概括为：“寿命修长短，全系精气神之盈亏。”

人体内的“精”实际上就是指构成人体正常生理活动



所需要的各类物质，有先天之精和后天之精之分，又有生殖之精和脏腑之精之别。

“气”是构成人体正常生理活动的基本功能，包括构成和维持人体生命活动的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；脏腑组织的生理功能，如脏腑之气、经脉之气等。

“神”是指人表现于外的各种正常的身心现象，是人体生命活动总的外在表现，包括精神和意识活动。神产生于精，精能生神，神能御精。

改善体质的关键就是对精、气、神的协调保养和锻炼，太极拳运动从根本上来讲就是精、气、神的调养过程，也就是改善体质的过程。

从现代医学的角度来阐述太极拳对改善体质、防病治病的作用原理，具体如下。

1. 对神经系统的影响

太极拳能使大脑和脊髓的中枢神经系统与躯干和内脏的周围神经系统得到充分的休息及良好的刺激，同时它们相互之间又进行良好的刺激，得到整体性的锻炼，从而使整个神经系统得到保养和恢复。太极拳通过意识定向作用调整中枢神经系统的功能，并使其向有利于机体的方向发展。可以增强神经系统中枢活动的有序化，使大脑皮质处于保护性内抑制状态，提高机体的生长和再生能力，还可以阻断来自外界的干扰和刺激，使机体得到充分的调节和休整，引导人体进入最佳的精神状态，提高心理调节适应能力。

2. 对运动系统的影响

太极拳缠绕螺旋的运动方式产生合理的生理负荷，使骨骼、关节、肌肉得到系统全面的锻炼，增强其柔韧性、协调性和力量，将人体筋骨肌肉练得既有弹性又有力量，从而保证了关节和骨骼的正常活动。它还可以改善骨质的结构，如骨密质增厚、骨径变粗、骨小梁的排列更加整齐规律。这些变化会增强骨的新陈代谢，在形态结构上产生良好效果，从而提高了骨的抗折、抗压、抗扭转等性能。

3. 对循环系统的影响

太极拳使人体内外进行缓慢的螺旋形或圆弧形武术运动，人体各系统和各部分必然会得到轻柔挤压、揉搓和按摩的锻炼，增强人体循环系统的弹性、伸缩性、柔韧性和力量。太极拳运动强度较小，研究证明，长时间、低强度运动可以使血管弹性扩张系数增加，加速主动脉排空，还可以改善微循环系统，有效地降低血小板黏聚性，血浆黏度和纤维蛋白原含量，促进了机体内环境的相对稳定，起到活血化瘀作用；同时还可以显著提高血液酸碱平衡能力。实验证明，太极拳对人的心脏功能有明显提高作用，可使心肌纤维增粗，心壁增厚，收缩力增强，冠状动脉口径变粗，心脏容量和每搏输出量增加。

4. 对消化、呼吸系统的作用

太极拳动作柔和缓慢，随着动作导引内气贯通五脏六



腑。深、长、细、匀的腹式呼吸，是以膈肌活动为主的深长的呼吸运动，由于横膈膜上下移动的范围较大，致使胸腔容积增大、胸内负压增加，肺泡壁弹性纤维网被动拉长和收缩力增大，从而可以增强膈肌及辅助呼吸肌的力量和肺泡壁弹性纤维的弹性，改善肺组织的弹性，提高肺的全部潜在通气能力。日久自然气贯四梢，呼吸变慢，膈肌收缩和舒张能力提高，增大肺活量，防治各种慢性肺病。太极拳的深、长、细、匀的腹式呼吸，可以对肠胃器官进行按摩，有助于肠、胃疾病的治疗。

太极拳在形成及发展过程中，兼容了传统哲学、古代医学、相象学、拳学、兵学、美学等，特别是与易经八卦学说有着较密切的渊源，结合导引、吐纳，使气与力合，成为整体性和内外统一性的内功拳运动，使意识、呼吸和动作三者密切协调配合，完整一体，因而在逐渐形成独特的拳术运动的同时，融拳、哲、医三理于一身，是具有别具一格的技击、哲理和健身等多重功能的优秀传统运动项目。

太极拳是中国以及世界人民所喜爱的体育健身运动，是中华民族宝贵的文化遗产。在全民健身计划的实施过程中，太极拳应作为重点项目进一步推广和普及，以推进我国全民健身工程顺利开展。希望有志之士积极参与太极拳的研究，使太极拳为人类的健康事业做出更大贡献，使其成为全人类的共同财富。