



戈金剛 戈美歲 著

拳疗百病

36式杨氏养生太极拳



中医世家、杨氏太极拳第五代传人精心编创
穴位导引、吐纳技巧、医疗保健、防治疾病

恩师杨振铎作序推荐

10分钟、3米×2米卧牛之地打太极



精彩内容 先睹为快

功夫
百家

拳疗百病

36式杨氏养生太极拳

戈金剛 戈美歲 著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拳疗百病：39式杨氏养生太极拳 / 戈金刚，戈美葳著. —北京：北京科学技术出版社，2018.1

(百家功夫丛书)

ISBN 978-7-5304-9353-3

I. ①拳… II. ①戈… ②戈… III. ①太极拳 - 基本知识

IV. ① G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第263626号

拳疗百病：39式杨氏养生太极拳 (附光盘)

作 者：戈金刚 戈美葳

策划编辑：王跃平 苑博洋

责任编辑：苑博洋

责任印制：张 良

封面设计：古润文化

版式设计：天露霖

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：199千字

印 张：10.5

插 页：4

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9353-3/G · 2706

定 价：96.00元 (附光盘)



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

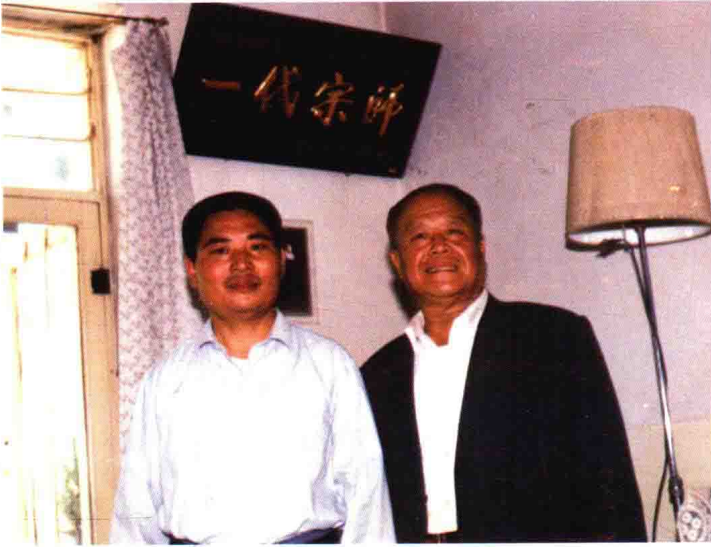


戈金刚和恩师杨振铎（左）
研讨杨氏太极拳



戈金刚与太极名家王培生（左）

1985年，戈金刚在被派到北京外国语学院（今北京外国语大学）参加“联合国译训班”期间，常利用业余时间到王培生老师位于金鱼胡同的家中求教，专练攻防技术

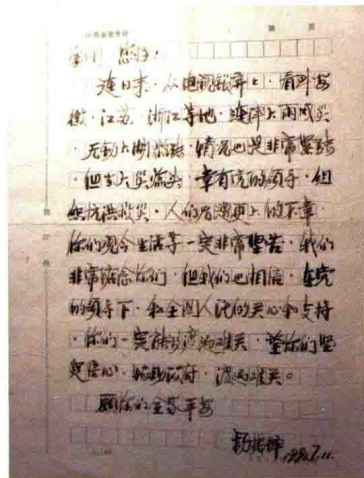


戈金刚与恩师杨振铎（右），
拍摄于 1985 年



戈金刚和时年 90 岁的恩师
杨振铎（左）切磋太极推手，
拍摄于 2015 年

1991年7月，无锡发生洪水灾害，
恩师杨振铎来信问候



杨振铎颁发给戈金剛的入室弟子证书

戈金剛 賢生:
太极拳是武术、医术、也是
健身术，是中華传统文化瑰寶。
杨振铎 庚辰年秋

恩师杨振铎为戈金剛题词



戈金刚（后排右二）2004 年参加中国中医研究院培训中心进修班

金剛賢弟
 國醫運動發展
 弘揚祖
 李丁
 庚子年
 三月廿三日

著名针灸专家李丁为戈金刚题词

序

传统杨氏太极拳是“运动医学”中的一枝奇葩，其健身养生、祛病延年的效果已经被实践所证明。我的弟子戈金刚出身于中医世家，随我学拳近40年，勤奋好学，尊师重道。1999年，他又在国家体育总局主办的“国家级社会体育指导员”岗位培训班系统学习了健身医疗知识。在实践中他把杨氏太极拳和医学结合，治愈了很多患者，并在2007年撰写了《拳疗百病》一书，受到了广大读者的欢迎。

随着全民健身工作的推进，以及运动医学服务需求的不断增加，希望弟子戈金刚继续将杨氏太极拳的理念发扬光大，将杨氏太极拳与养生、健身和康复治疗相融合，在全民科学健身、慢性病预防和康复等方面进一步做出贡献。

杨振铎
2017.7.12.



93岁的杨振铎宗师为弟子戈金刚的新书作序

前言



前言

传统杨氏太极拳，历经百余年而不衰。实践证明，它不仅是武术、健身术，也是医术，是中华优秀传统文化之瑰宝。

39式杨氏养生太极拳，是在传统103式杨氏太极拳的基础上，删除其重复动作改编而成。它继承了传统103式杨氏太极拳的缓慢柔和、式式均匀、姿势舒展、注重内涵、动作优美、老少皆宜等特点，同时注重每招每式的医理作用，激活经脉，疏通气血，达到阴阳平衡，祛病强身的作用。

39式杨氏养生太极拳的编排适应时代的发展需求。首先，演练这套拳法只需10~12分钟，适合当今人们快节奏的生活方式。据有关研究证实，持续10分钟以上的锻炼就可以使全身的经络活跃起来，从而对全身各个系统、器官进行全面调整，使人体保持健康状态。其次，演练39式杨氏养生太极拳所需场地不大，只要3米长、2米宽的地方即可，因此，它不仅适合在公园、空地，也适合在居家客厅、办公室等地方演练。

不同于其他太极拳的是，39式杨氏养生太极拳将体育锻炼与医疗保健相结合，突出了防治疾病的功能。笔者出身于中医和武术世家，从小耳濡目染养生之道，5岁时开始练拳，至今已70年，系正宗正脉杨氏太极拳第四代嫡传人杨振铎宗师的首批入室弟子。20世纪90年代，曾三次到中国武协武术研究院深造，学习多种武术套路和武功医疗，是上海体育学院第三期国家级社会体育指导员，获得国家体育总局授予“全国优秀社会体育指导员”称号。

为深入研究“运动是良医，运动是良药”的内涵，笔者十分注重钻研医学，获得卫生部颁发的针灸师证书和高级按摩师证，多次在中国中医研究院进修并在韦贵康国医大师主办的“韦氏伤科及中西医结合治疗骨与关节损伤与疾病进展”学习班学习。笔

者将这些医疗方法和临床经验融进39式杨氏养生太极拳里，对习练者起到了健身康复的作用。

为丰富本书内容，笔者特地拍摄了教学影片，通过“穴位讲解”“跟我学”“完整示范”“拳疗医理”等多种角度和形式进行讲解和演示，在书中扫描相应位置的二维码即可观看，此种形式对读者理解本书内容一定有很大帮助。希望更多有健身需求和康复需求的朋友们能从本书获益。

本书在编写过程中，得到我师杨振铎宗师、国际杨氏太极拳协会会长杨军的大力支持，在此谨表示衷心感谢。

戈金刚

目 录

壹

绪 论

• 太极拳的健身和养生原理	2
锻炼神经系统，提高感官功能	3
有利于慢性病康复	3
有利于保护、健全、恢复视力	3
有利于心脏、血管和淋巴系统的健康	3
增强呼吸功能	4
促进消化功能和体内物质代谢	4
加强肌肉、骨骼和关节的活动	4
阴阳平衡，畅通经络	5
腹式呼吸，延年益寿	5
提高免疫功能	5
预防老年痴呆	6
• 太极拳的锻炼要领	6
身心	6
头部	7
颈项	8
上肢	8
躯干	9
下肢	10

贰

基本动作图解

• 身法	12
• 手法	12
掌型	12
掌法	12
拳型	16
拳法（捶法）	16
勾手	19
• 步法	19
步型	19
步法	19

叁

呼吸法与取穴法

• 39式杨氏养生太极拳的健身呼吸法和疗病呼吸法	28
• 39式杨氏养生太极拳配穴穴位图解	29
头部	29
胸腹部	30
背部	32
上肢部	34
下肢部	37

肆

图解 39 式杨氏养生太极拳

● 第一段	42
第 1 式 起势	42
第 2 式 揽雀尾	44
第 3 式 单鞭	51
第 4 式 提手上势	55
第 5 式 白鹤晾翅	57
第 6 式 左搂膝拗步	59
第 7 式 手挥琵琶	61
第 8 式 倒撵猴	62
第 9 式 斜飞势	66
第 10 式 肘底捶	68
第 11 式 海底针	70
第 12 式 扇通臂	73
第 13 式 转身撇身捶	74
第 14 式 云单鞭	75
● 第二段	79
第 15 式 玉女穿梭	79
第 16 式 揽雀尾	87
第 17 式 单鞭	93
第 18 式 高探马	95
第 19 式 右左分脚	96
第 20 式 转身右蹬脚	102
第 21 式 左右打虎势	105

第 22 式	回身右蹬脚	109
第 23 式	双峰贯耳	111
第 24 式	左蹬脚	113
第 25 式	金鸡独立	114
第 26 式	高探马穿掌	117
第 27 式	转身白蛇吐信	118
第 28 式	进步栽捶	119
第 29 式	上步揽雀尾	121
第 30 式	云单鞭	127
● 第三段		129
第 31 式	下势	129
第 32 式	上步七星	131
第 33 式	退步跨虎	133
第 34 式	转身摆莲	134
第 35 式	弯弓射虎	137
第 36 式	进步搬拦捶	139
第 37 式	如封似闭	141
第 38 式	“十”字手	143
第 39 式	收势	145

绪论



● 太极拳的健身和养生原理

据传说，1860 年，位于北京平安里西大街的瑞王府里，搭起了擂台，一位来自河北永年县青年杨露禅打遍京城无对手，被称为“杨无敌”。

如果杨露禅到此为止，那么他也不过是一个武林高手而已，但杨露禅的特殊经历和特殊机遇帮助他创造了中国武术史上一个更大的奇迹。杨露禅的武艺学自河南陈家沟，但人们很快发现杨氏太极拳和陈氏太极拳在走架、打手风格上都有很大的差别，甚至格格不入，有人甚至怀疑杨氏太极拳是否真的出自陈家沟，比如，陈氏太极拳像缠一根丝，讲究螺旋式运力；杨氏太极拳则像抽一根丝，是一种向前的穿透力，强调连绵不断。后来人们才知道，杨露禅把陈家沟的武功给改了。为什么要改呢？原来，杨露禅在京城成名以后，很多达官贵人跑来向他学太极拳，下到低级军官，上到亲王贝勒，杨露禅发现这些人教起来很困难。首先，八旗子弟长期养尊处优体能退化，已经不适于练习激烈凶猛的套路；其次，做官做到一定级别就要有官派，否则会被认为不稳重，一些翻滚腾挪的动作与他们身份不符；而更深刻的原因是，当时的晚清，冷兵器时代已经过去，武术的战争意义急剧下降，即使一些凶狠的武功招式也在战争中没有用场。

所以，杨露禅把高难度的和凶猛的动作通通砍掉。为了间歇性地发力，传统的陈氏太极拳动作一下快一下慢；杨氏太极拳去掉了发力，其快慢是均匀的；杨氏太极拳里没有跳跃的动作，连跺脚都去掉了。他这一改革，大大降低了学拳的门槛，不仅达官贵人可以练太极拳，普通老百姓，甚至花甲老人都能练习。

后世的杨氏太极拳家又引进了中医经络学，并糅入导引、吐纳等技巧，其健身养生、祛病延年的效果已经被实践所证明，因此，杨氏太极拳又被称为健身养生拳。

近年来，太极拳在临床治疗中取得了一系列成果，已被国内外医院和疗养院广泛采用，被列为综合疗法的一项重要内容，是世界公认的医疗体育项目之一。以传统 103 式杨氏太极拳为蓝本，结合 50 多年的教学和中医养生临床经验，编创而成

的39式杨氏养生太极拳，不仅是一种合乎生理和体育原理的健身运动，也是一种治疗疾病的有效手段。其健身和养生原理如下。

锻炼神经系统，提高感官功能

人体的各种活动，依赖于大脑皮质神经细胞的兴奋与抑制的调节，动作的变化、协调和平衡都得由中枢神经系统来指挥。练习39式杨氏养生太极拳时，要求精、气、神统一，排除杂念。这样，人的思想始终集中在动作上，使神经系统受自我意念控制的能力得到提高，就能迅速、正确地传达和接受各器官系统变换动作的信息。随着练拳功力的不断提高，肌肉收缩和舒张的交替、转换能力也随之增强，神经系统控制活动过程的均衡性和灵活性愈来愈高，从而使神经系统的功能得以不断改善。

有利于慢性病康复

39式杨氏养生太极拳采用意识和运动相结合的锻炼方法，演练时，大脑皮质运动中枢和第二信号系统处于高度的兴奋状态（即兴奋集中在很小的一定区域），而皮质的其他区域则处于抑制状态，这样就使大脑得到充分的休息，人体就能很快地消除疲劳。这对于慢性病患者尤为重要，因为大脑的充分休息，打破了疾病的病理兴奋灶，有利于修复和改善高级神经中枢的功能，使内脏器官的病灶获得修复和改善。

中医经络学说提到，腕部有一段桡动脉管，称作“气口”，是“脉会太渊”的百脉之气汇聚之“渊”，与全身经脉相通。练拳时不断地旋腕和“坐腕”，就是不断地刺激这段“气口”。多注重腕部锻炼，对加强心、肺、肝、胆、脾、胃、肾、膀胱、大肠和小肠的功能很有好处，同时也对防治这些脏腑的疾病有帮助。

有利于保护、健全、恢复视力

人对自然界的感知信息80%是来自视觉。进入眼睛的光先通过角膜再通过晶状体，使光线折射聚焦在视网膜上。当一个人将注视点从近移至远或从远移至近时，晶状体就改变曲度，以便把被注视的物体保持在视网膜上。练习39式杨氏养生太极拳时，动势时眼随手转，定势时两眼向前平视，由近及远，使视神经和动眼神经得到有规律的锻炼，对保护、健全、恢复视力有良好作用。

有利于心脏、血管和淋巴系统的健康

练习39式杨氏养生太极拳时，通过人体各部分肌肉和关节的活动，使各毛细血管舒张，静脉、淋巴的回流加速，因而减轻心脏的负担。太极拳的腹式呼吸，通