

样 本 库

# 长 寿 健 身 功

(《长寿》功法选粹)

《长寿》编辑部

阴 毅 编 选



天津科学技术出版社

1189220

责任编辑：张继尧

长寿健身功  
(《长寿》功法选粹)  
《长寿》编辑部  
闻毅 编选

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本787×960毫米 1/32 印张10 字数160 000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

印数：1—30 400

ISBN 7-5308-0481-2/R·154 定价：3.95元

---

# 目 录

---

- 前言..... ( 1 )
1. 杨氏太极拳拳式解.....刘荣育 ( 2 )
2. 太极拳知识问答.....么家楨 ( 63 )
3. 太极拳的弧形动作  
与关节炎.....袁治封 ( 72 )
- \* \* \*
4. 自然呼吸法慢步行  
功.....郭 林 ( 76 )
5. 刘文树同志苦练气  
功记.....田振励 ( 80 )
6. 新气功疗法使我体  
健目明.....刘文树 ( 85 )
- \* \* \*
7. 真气运行法——五  
步功成.....李少波 ( 92 )
8. 学练“真气运行法”  
的收获.....李 民 ( 97 )

9. 简单奇特的功法——  
抓头按摩 …………… 闻 毅 (101)
10. 妙手回春——练习“抓头  
按摩”的体会…………… 王绍光 (103)
- \* \* \*
11. 健脑强身法 …………… 郭庆芳 (105)
12. “三合一”功法收  
奇效 …………… 任东升 (111)
13. 强身健脑简易气功 …… 郑 真 (116)
- \* \* \*
14. 周身活动法…………… 陈再坪 (122)
15. 揉搓功法…………… 陈再坪 (132)
16. 杨瑞甫所练的“易  
筋经”…………… 闻 毅 (147)
17. 访汴洛二老 …………… 闻 毅 (149)
- \* \* \*
18. 老年医疗保健操 …… 王 信 (157)
19. 克服惰性 生机旺  
盛 …………… 王 信 (162)
- \* \* \*
20. 毛氏长寿静养功 …… 毛节翔 (166)
21. 防治慢性气管炎操 …… 李春阳 (176)
22. 一个肺心病患者的  
保养法 …………… 靳阜林 (179)

- \* \* \*
23. 气功十八法 …………… 散 仁 (184)
- \* \* \*
24. 引气归元绕球功 …………… 李树元 (205)
- \* \* \*
25. “红砂手”治前列  
腺炎 …………… 谢钟琪 (240)
26. “红砂手”的实践  
与体会 …………… 陈德生 (243)
27. 就“红砂手”功法  
答读者问 …………… 陈德生 (245)
- \* \* \*
28. 控制性呼吸法 …………… 李群明 (250)
29. 减少骨质丢失的管  
养、锻炼方法 …………… 肖 爽 (255)
30. 伏案工作者锻炼法 …………… 常敏毅 (263)
31. 推拿耳廓健身法 …………… 余宗南 (269)
32. 我的老年保健锻炼 …………… 俞道五 (271)
33. 简易穴位自我按摩  
诊疗法 …………… 沈湘汉 (285)
34. 深呼吸运动可延年  
益寿 …………… 黄渭铭 (292)
35. 玄妙气功疗法  
…………… 熊首臣 王天治 (295)

## 前 言

《长寿》创刊8年来，受到广大读者的肯定和支持。其中，关于运动、锻炼方面，收到的读者来信就相当多，如仅是对“抓头按摩”、“三合一”功法、红砂手等，就收到来信数千封之多。这些来信内容大体分以下几个方面：一是详细询问有些功法的细节或有关注事项；二是因学了某种功法而受益，来函致谢并谈了自己的体会；三是希望把零散在各期的功法，汇集成册，以便系统学练。

为了满足这些读者的愿望，特编选了这本《长寿健身功》（《长寿》功法选粹）。此书的内容以登载锻炼功法为主，配合以适当的人物介绍和学练体会，以便读者能从整体上对某一功法有较清晰的了解、认识，以便练习。由于编者水平有限，欢迎大家对其中不足之处批评指正。祝读者健康、长寿、幸福！

《长寿》编辑部

闻 毅

1988.1.8

## 杨氏太极拳拳式解

刘荣育  
前言

太极拳是明末清初出现的一种内家拳法，它汇合我国武术之长，把养生、健身和技击合而为一，经过长期酝酿和多年创造编制而成，至今已有320多年的历史。

太极拳发源地是河南省温县陈家沟，作为自成一家的太极拳创造人陈王庭，约生于明万历初，卒于清初。陈王庭所遗留的拳套，大概有太极拳五路、长拳和炮捶各一路，并创造了双人推手运动和粘枪方法。其后太极拳广为传播，名家辈出。到14代陈长兴（1771—1853年）自幼随其父陈秉旺学拳，因他平时动作方正，有“牌位大王”之称号，对太极拳有所改革和发展，并著有拳论。他传授的弟子颇多，杨氏太极拳创始人杨露禅即为其著名弟子之一。

杨露禅，又名福魁（1799—1872年），河北省

永年县人。自幼家贫，终生致力武术，造诣颇深，素有“杨无敌”之称。在陈家沟从师学艺18年之久，及至壮年还乡授拳。后曾受聘于北京王宫任旗营教师，善于因材施教，肯于改革。杨氏除把技艺传给他两个儿子以外，在京时还收了不少弟子。杨露禅的孙子杨澄甫（1883—1936年）把杨氏老架子进一步改革创新，就成为现在大家所熟悉的杨氏太极拳。

杨露禅在京弟子全佑（1834—1902年），满族，河北省大兴人，先后向杨露禅及其子班候学艺，亦有创新，即是后来吴氏太极拳创始人。其子吴鉴泉（1870—1942年）继父教拳，他教的就是目前流行的吴氏太极拳。

此外，还有武禹襄（1812—1880年）曾从露禅学陈氏老架，其后又向陈青萍学新架，后自成一派，创造了武式太极拳。其后传给他外甥李亦畬（1832—1892年），李又传给郝为真（1849—1920年），武艺较精，影响较大，均各自成家，遂又有李式、郝式之分。郝为真又传给其弟子孙禄堂（1861—1932年），孙是河北定县（一说完县）人，自幼酷爱武术，精通形意、八卦，后学太极拳，晚年融合三家之长，独创孙氏太极拳。

以上是关于太极拳起源流派的一些简单情况。下面简略谈谈学习杨氏太极拳的一点体会：



杨氏太极拳架式舒展简洁大方，结构严谨协调，身法中正，动作和顺，速度均匀，刚柔内含，轻灵沉着，圆中寓方，练习时架式可高可低，可按学拳者不同的要求适当调整运动量，因而它既适应于医疗保健，也适应习武健身，增强体质，提高技艺，推手技击。故杨氏太极拳是男女老少咸宜的一项体育运动。

我从1960年跟吉良晨老师（吉老师受业于杨澄甫的弟子崔毅士老师）学习杨氏太极拳，20多年来每天练拳，受益很大，不但基本上练好了我久治未愈的多发性神经根炎，而且改造了我的体质，由弱变强，虽年近60而面色红润，精神焕发，10多年未请过病假。我深切地体会到，坚持不懈地打太极拳，对健身和防治一些慢性疾病以及改造体质，益寿延年，都具有比较良好的效果。

现根据我学习杨氏太极拳的体会，把这趟杨氏拳架的动作姿势，比较具体地加以说明，以供初学者练习时参考。其中难免有不正确之处，切望得到广大习拳爱好者的帮助和指教。

杨式太极拳的全套拳式，除重复式子以外，基本有47个。为使读者有一概括的了解，现把拳式名称按拳路顺序，分述如下（括弧内不标序号是重复式子）：

1.预备式；2.太极起势；3.揽雀尾——搦挤按；4.单鞭；5.提手上势；6.白鹤晾翅；7.左搂膝拗步；8.手挥琵琶式，（左搂膝拗步）；9.右搂膝拗步，（左搂膝拗步，手挥琵琶式，左搂膝拗步）；10.搬拦捶；11.如封似闭；12.十字手；13.抱虎归山；14.斜揽雀尾（捋挤按搦）；15.肘底看捶；16.倒撵猴（5个）；17.斜飞式，（提手上势，白鹤晾翅，左搂膝拗步）；18.海底针；19.扇通臂；20.翻身撇身捶，（搬拦捶，上步揽雀尾，单鞭）；21.云手（7个），（单鞭）；22.高探马；23.右分脚；24.左分脚；25.转身左蹬脚，（左搂膝拗步，右搂膝拗步）；26.进步栽捶，（翻身撇身捶，进步搬拦捶）；27.右蹬脚；28.左打虎式；29.右打虎式；30.右蹬脚；31.双峰贯耳；32.左蹬脚；33.转身右蹬脚，（搬拦捶，如封似闭，十字手，抱虎归山，斜揽雀尾，斜单鞭）；34.右野马分鬃；35.左野马分鬃，（右野马分鬃，揽雀尾，单鞭）；36.玉女穿梭（4个），（揽雀尾，单鞭，云手7个）；37.单鞭下势；38.左右金鸡独立，（倒撵猴5个，斜飞式，提手上势，白鹤晾翅，海底针，扇通臂，翻身撇身捶）；39.白蛇吐信，（上步揽雀尾，单鞭，云手7个，单鞭，高探马）；40.穿掌；41.转身单摆莲；42.上步指裆捶，（进步揽雀尾，单鞭，单

鞭下势)；43.上步七星；44.退步跨虎；45.转身双摆莲；46.弯弓射虎，(搬拦捶，如封似闭，十字手)；47.合太极。

由于本篇主要是说明拳式的动作姿势，故对拳理及用法不作专文阐述，只在动作描述过程中及要点内，加以简单介绍，以便习拳者掌握。

### 第一式：预备式(图1)

面南而立，身正直，双肩下沉，胸略含，双臂自然下垂，指尖朝下，掌心朝里，五指分开，虎口撑圆，腋窝微开。两脚平行步，分开与肩同宽，膝微屈。头顶悬，下颚里收，目平视，口微合，鼻呼吸，舌舐上齿根。气沉膝下丹田处。全身放松，神舒体静。



图1



图2



图3

要点：站立必正，不可有偏。含胸不可驼背，屈膝不可过，各关节不可有僵劲，“神宜内

敛”，以保持恬淡虚无。

### 第二式：太极起势（图2—图3）

动作一：接上式（图1），两臂轻轻抬起，平置于胸前，高不过肩，掌心相对，虎口朝上，如抱圆球，状如图2。

动作二：从上式（图2），两臂徐徐坠肘回屈，两手相抱，收至胸前两乳中（膻中穴），然后两掌向下采向前，向左右分，向中间合呈弧线向正南方按出，高不过肩，指尖朝上，掌心朝外，如（图3），随即两臂左右分开徐徐如下采重物（用意不是用力），同时两膝微屈，两手置于两腿侧，五指指尖朝前，掌心朝下，随即从小指到拇指顺序轻轻落下，还原如图1式。

要点：臂上举时不可耸肩，抬肘。气不可上浮。动作一、二衔接不可有断续处（以下均同此）。

### 第三式：揽雀尾——掬（左、右）、捋、挤、按（图4—图8）

#### 1. 左掬样（图4—图5）

动作一：接上式（图3），在徐徐屈膝的同时，逐渐将体重移于右腿，然后右脚以脚跟为轴平擦地面向右转45°（以下凡转脚均同此），足尖朝西南，随转脚坐身向右转腰。同时提起左腿收至中心再向前迈出一小步，形成弧线，足尖朝南，

足跟轻轻着地，足尖翘起。在移动下肢的同时，随身形右转向前，抬起右臂，指尖朝南，掌心朝东，左掌移至少腹右侧，掌心朝上，两臂如抱婴状，面向西南，眼看右掌指。如图4。



图4



图5

动作二：接上式（图4），蹬右腿弓左膝成左弓步。在向左转腰的同时，左掌循右肘、小臂外侧向前掬出，掌背朝南、掌心朝里，同时右掌循左臂里侧向后下方采，掌心朝下，虎口朝南，臂向西北。两掌左掬平胸，右采略低，成 $180^\circ$ 半圆形，如图5。

要点：动作一，右腿下坐须收臀，左脚为虚，须保持立身中正，不偏不倚。

动作二：蹬右腿，膝不可过直；弓左腿，膝不可过足尖（以下凡弓步均同此）。

凡出步后如拉回双脚须保持一横脚距离，不

可在一条直线上。动作衔接须“上下相随，绵绵不断。”（以下步法，动作衔接均同此）。

## 2. 右摆式（图6）

动作一，接上式（图5），左脚向右转45°，足尖朝西南方，同时腰向左转，体重移于左腿，右腿收至中心，再向西出一步，脚跟着地，足尖翘起，随即腰向右转，面向西南，两臂同时在胸前抱圆，左臂在上，掌心朝下，右臂在下，掌心朝上，左掌高不过眼，右掌置于脐下，眼看左掌，如图6。

动作二，不停势地腰向右转，面正西，同时蹬左腿成右弓步，右掌循左肘、小臂外侧前摆，掌心朝里，左掌循右臂里侧移于右臂下方，掌心朝外，眼看右掌。

要点：前摆不可抬肩、扬肘，不可前俯或后仰。

## 3. 捋式（图7）

接上式，曲左腿，身形后坐，向左转腰，两腿为左实右虚。同时右掌向左翻，使掌心朝下，左掌向右翻，使掌心朝上。随腰左转双掌下捋，右掌下捋，顺右腿；左掌弧线，捋向东南，眼随掌动。

## 4. 挤式（图8）

接上式（图7），不停势地随即蹬左腿、弓

右腿，成右弓步；向右转腰，同时左掌以腕为轴，向右向上循弧线转向胸前与左掌相合、掌心相对（左掌心朝外，右掌心朝里），置于腹上胸下，随蹬左腿两臂前伸，两掌挤出，眼看西方。如图8。

要点：两掌前挤，双肘下坠，身不可前俯。

#### 5. 接式（图9）

接上式（图8），左手掌沿右手背下抹（音妈），如金蝉脱壳，双掌心相对收回至胸前膻中穴处，然后循弧线向下、向前、向上，左右开，中间合，向正西方按出，指尖朝上，掌心朝外。双掌收回的同时，身后坐，体重移于左腿，双掌前按的同时蹬左腿，成右弓步。两掌距离与胸同宽。如图9。

#### 第四式：单鞭（图10—图11）

动作一：接上式（图9），右脚向左转 $135^{\circ}$ ，足尖朝东南，左脚不动，同时前按的双臂微向上，向左随身形左转，循弧线将至东南方。随即左脚以脚掌为轴，向右转脚跟，与左腿相顺，足尖朝东南。顺势不停地提起左腿、收至中心开档，向东迈出一小步，足跟着地，足尖翘起，体重在右腿。在转左脚的同时，腰向右转，右手收至鼻前方，变勾手（四指与拇指相捏，指尖朝下），左手循弧线向下收至少腹右侧，掌心朝里，眼看

勾手。如图10。



图6



图7



图8



图9



图10

动作二：接上式（图10），蹬右腿，左脚落实变为左弓步，同时右勾手向西南方打出，左掌从少腹右侧向上，向左，循弧线向东打出，指尖朝上，掌心朝南，虎口朝面，眼看食指，如图11。

要点：右勾手向西南打出须与右腿顺向。须



立身中正，沉肩坠肘。勾手略高于肩。

### 第五式：提手上势

接上式（图11），左脚向右转45°，足尖朝东南，身体重心移于左腿，同时腰略向左转，轻轻提起右脚至中心向前出步，脚跟着地、足尖翘起，朝正南方。在动步的同时，左右臂同时下沉、向后、向上，循双耳，走弧线，双臂各画一圆，随即向右转腰，右臂前伸、手掌上提，指尖朝南，掌心朝东；同时左臂从近耳处下采，指尖朝西南，掌心朝下，拇指指向脐。双手相当一臂距离，成一提一采，目视正南。



图11

### 第六式：白鹤晾翅（图12—图13）

动作一：接上式，右手掌心从向东旋转为向下，左手掌心向左旋转为向上，随即右掌顺右腿