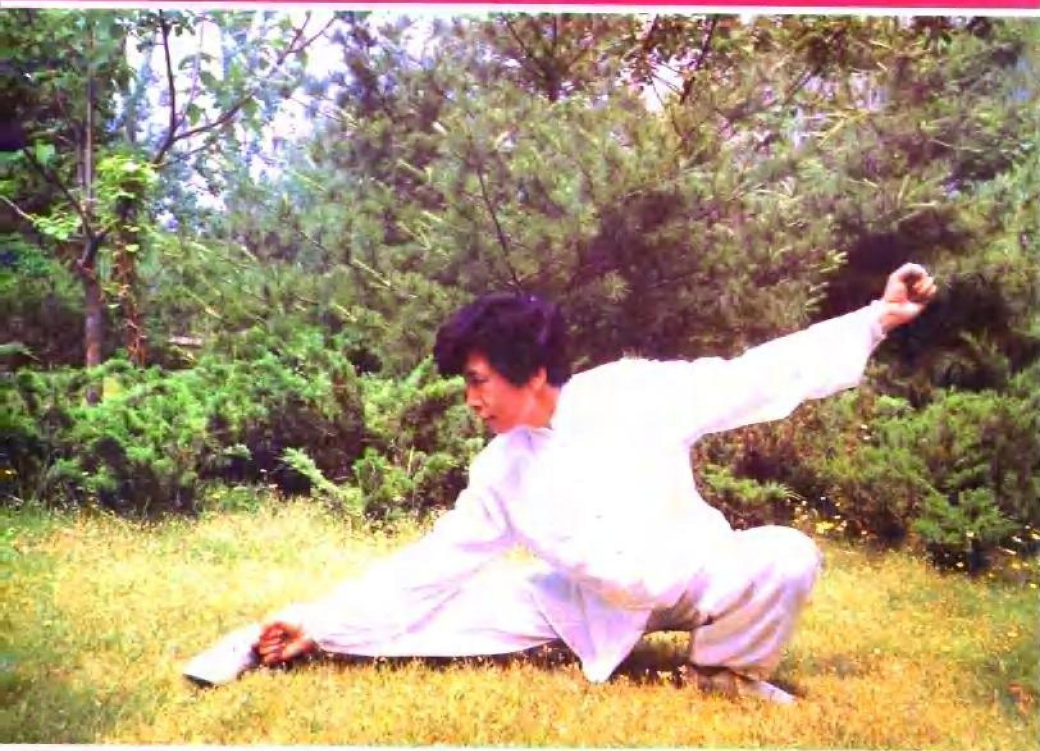


潘建平 著



我与太极拳

52.11

——一个极度病弱者练拳的收获和体会

人民体育出版社

6852.11
109

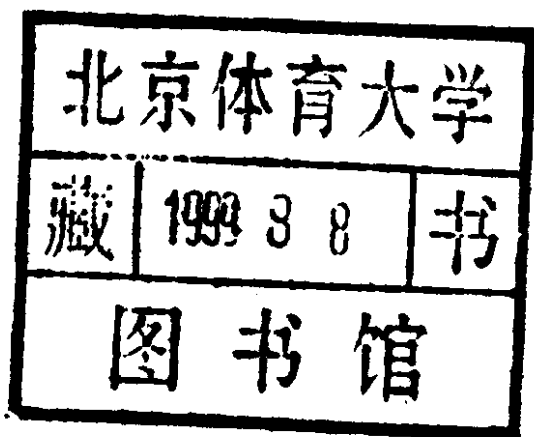
397860

我与太极拳

一个极度病弱者练拳的收获和体会

Ty10/26

潘建平 著



人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

我与太极拳

一个极度病弱者练拳的收获和体会

潘建平

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 4.125 印张 88 千字 2 插页

1997 年 9 月第 1 版 1998 年 6 月第 2 次印刷

印数: 6,151—9,250 册

*

ISBN 7—5009—1423—7/G·1323

定价: 6.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处)

邮编: 100061

传真: 67116129

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

太极福音

徐 才

亲爱的读者，这里向您推荐一本“一个极度病弱者练太极拳的收获和体会”的自述著作。或许人们会认为这是一本不起眼的小书。但是，这本小书却能使病弱者从中得到再造生命的信心，使健康者得到增强生命力的启示。

这本书的作者潘建平同志是位已近知命的中年妇女。她从不满周岁起就患病，气管炎伴她长大，后来又得了风湿性心脏病。长期病魔的困扰折磨几乎使她失去生活的信心。伟大的母爱令小潘终身难忘。自她有病起妈妈不知操了多少心，到处求医问药，寻找偏方，可就是赶不走病魔。直到70年代初，小潘20岁出头了，慈爱的妈妈竟找到一个不同寻常的“偏方”，让她去学太极拳。小潘抱着试试看的态度克服了种种困难，包括少女心理上的障碍，与太极拳结了缘，一练二十多年。太极拳使她焕发了青春的活力，用小潘的话说“太极拳给了我第二次生命”。应当说太极拳不只给了她生命，也给了她智慧。从这本书里读者可以看到，小潘对太极拳的体会也有独到之见。她说

太极拳不只使她增强了体质，而且磨练了性格，改善了情绪，还塑造了形体，使体型健美。我在《“太极拳好”的遐思》一文中，提到习练太极拳有多种功效，主要是强体、医身、益智、修性和乐群。小潘在谈体会中提到“健美”的功效，我想这是符合实际的，也是适应现代人，特别是妇女的健美追求的。

伏尔泰有句名言“生命在于运动”。人类为了生存、发展与享受，创造了多姿多彩、繁花似锦的各种运动。源于中国的太极拳是古老的民族传统运动，如今已插上翱翔的翅膀冲出亚洲走向世界。在世界的不同角落都可以看到打太极拳的人群，单是日本就有百万之众习练太极拳，以求健身养生。美国的著名未来学家约翰·奈斯比特，1982年在他的《大趋势——改变我们生活的十个新方向》一书中讲到，在信息社会每当一种新技术被引进后，人类必然会产生一种加以平衡的反应，也就是说要产生一种高情感。于是他提出了“高技术与高情感相平衡”的一个命题。他举例说，在人们引进电视的时候，几乎就在同时创造了集体治疗运动，这种运动并引向人类潜能运动，诸如静坐、按摩、瑜伽、禅等这些高情感活动。当时，奈斯比特还没提到发掘人类潜能的太极拳。13年后，也就是1995年底在他的新著《亚洲大趋势》中，在谈“东西方的和谐”时谈到“西方人正在从东方‘进口’思维方式和传统观念”。在这里他引例太极拳说：“公园里80岁的东方人和30岁的西方人一起打着太极拳。”可见太极拳已经给人类带来强体养生的福音。随着时间的推移，信息社会更迅猛的发展，无疑太极拳作为一种哲拳，将会向世界传播

未来人体文化的崭新信息。

潘建平同志从一极度病弱者转化为一个富有生命活力的社会体育指导员，这个生动例子昭告世人，人的生命是脆弱的，但又是强劲的。只要有坚强的意志和坚韧的毅力，在很大程度上是能够战胜病痛和不幸而延长生命的。18世纪的法国启蒙思想家狄德罗曾说：“人是一种力量与软弱、光明与盲目、渺小与伟大的复合物。”这话说得透辟。人要让生命之光放出异彩，就要发挥主观能动性，用力量去战胜软弱，用光明去战胜盲目，用伟大去战胜渺小。潘建平同志二十几年来抱着达观乐生的态度，自强不息，锻炼不辍，终于驱逐了病魔，增强了生命的活力。现在，一个构筑社会主义精神文明大厦的工程正在全国蓬勃兴起。作为精神文明建设的一个侧翼“全民健身计划”已经实施。太极拳是个老少咸宜的健身运动。愿有更多的中老年朋友和年轻朋友，涌入打太极拳的行列中来，为自身的健康长寿，为祖国的繁荣富强，练就一副钢铁般的躯体和海洋般的心胸。

我与小潘本不相识，是我的老同事朱志焱同志经张焱同志介绍给我，并推荐了这本书。我读后甚为所感，写上这篇拙文是为序。祝愿潘建平同志研习太极拳更上一层楼，传授太极拳更上新台阶，奋力传播太极福音。

一九九六年十一月

前 言

一个体弱的人，多么希望变得强壮；一个患病的人，多么希望恢复健康。二十多年前，我还很年轻，却已是一个百病缠身、精神几濒崩溃、奄奄一息的病弱者。我正是怀着上述的心情，抱着一线希望，尝试着学打太极拳。那时我把太极拳看作是一剂“偏方”，希望它产生“奇迹”，但又不相信它真能改变我糟糕的身体状况。

功夫不负有心人。随着时间的推移，太极拳不仅使我的许多病痛逐渐消失，增强了我的体质，同时也改善了我的情绪，使我重新树立起生活的信心。现在，打拳已成为我不可一日或缺的生活内容；太极拳给了我第二次生命。

这些年来，我既练拳，也教拳，接触的拳友越来越多。当他们知道我原来是个极度的病弱者时，都不胜惊讶，热情地鼓励我把“不平凡的”练拳经历介绍给大家，让更多的人参加到打太极拳的行列

中来，共同促进身心健康。

写这本小书，是我对这些热情朋友一片好意的回答，也是我对自已多年来练拳经历的回顾。的确，我与太极拳的关系太深太密切了，有很多的感受和体会可以倾心地向读者谈谈，虽然不一定谈得好。1995年我国已开始推行“全民健身计划”，而太极拳是防病健身效果较好也最便于推广的体育锻炼项目之一，这也是促使我下决心撰写这本小书的一个原因。

在这本书里，除了详细回忆我早年饱受病痛折磨的情况、习练太极拳的经过和打拳使我最后获得健康的喜悦外，也谈了我练拳教拳的一些心得体会以及我对太极拳某些问题的看法。在我的叙述里，读者将不仅可以了解太极拳祛病、健身的好处，也可以知道太极拳的起源、现状和发展趋势以及练好打好太极拳的基本知识。总之，我希望过去不了解太极拳的朋友，看了这本书之后，能产生学拳的兴趣；更希望已经开始练太极拳的朋友，能坚持把拳打下去，从中获得益处。

这本书的内容，如书名的副题所示，是“一个极度病弱者练拳的收获和体会”，所以它涉及太极拳的动作套路和技术要领不多。读者如果有意了解这方面的知识，可以根据自己的需要，进一步研读那些太极拳名家和拳师的著述。

我是太极拳的爱好者，也是太极拳的受益者。我很高兴通过本书有机会同读者聊聊有关太极拳的话题，但限于水平，所谈难免有欠妥的地方，希望武术界前辈和广大读者多加指正。

潘建平

1996 年 5 月于北京

目 录

太极福音	徐才
前 言	(1)
第一章 太极拳使我身心健康	(1)
第一节 病痛伴我长大	(1)
第二节 与众不同的“偏方”	(9)
第三节 战胜自我	(12)
第四节 功夫不负有心人	(16)
第五节 生命的考验	(22)
第六节 太极拳给了我什么	(29)
第二章 我怎样练拳教拳	(47)
第一节 我是怎样学练太极拳的	(47)
第二节 我是怎样辅导太极拳的	(56)
第三节 我对 48 式拳情有独钟	(68)
第三章 我对太极拳若干问题的看法	(78)
第一节 太极拳的起源	(78)
第二节 太极拳的流派	(88)
第三节 太极拳的发展趋势	(98)
附 录	(108)
二十四式太极拳口诀	(108)

四十八式太极拳口诀	(111)
张焱：介绍一本颇有特色的太极拳读物—— 《我与太极拳》	(119)
后 记	(123)

第一章 太极拳使我身心健康

第一节 病痛伴我长大

我从小体弱多病，从会吃饭的时候起，就开始吃药了。不满周岁患了“百日咳”，后又转成急性肺炎。当时，由于医疗条件差，肺炎是婴幼儿易得的传染性疾病，而且难以治愈，死亡率很高。我那时就是一个曾被医生宣判了死刑的婴儿。是我的母亲，她抱着还略有气息的我，找到了当时的北京儿童医院院长诸福棠教授。教授被她那执著的母爱所感动，同意收我住院医治，用上当时刚刚从国外进口的盘尼西林和氯霉素等贵重药品。用我母亲的话讲，几个小时以后，就发生了奇迹，我那双已经翻

上去的眼睛又活转过来，一条小命就这样留下了。

由于肺炎未能根治，接着转成了气管炎，这气管炎跟了我20多年，一直伴随着我长大。每到冬季，严重的气管炎使我备受煎熬，整夜像只大虾米似的蜷曲在床上，久咳不止。那时，我的床头总是放着痰盒、药盒和用来“压”咳嗽的水果之类。中医、西医不知看了多少，吃药无数，尽管这样，气管炎依然时时困扰着我。由于身体孱弱，感冒、发烧、扁桃腺炎像是落在手上的头发丝，甩也甩不掉。它们又像一条环环相扣的锁链，紧紧捆绑着我。每次发起烧来，体温就上升到摄氏39度以上；扁桃腺一肿连喝水都难于下咽。为了退烧，往往要连续打上三五天的退烧针。就这样，我病病歪歪地度过了童年时期。

上学以后，我这个病包一直是老师和同学们的照顾对象。别说上体育课，我连整套的广播操也做不下来。更不幸的是，在我还是一个中学生的時候，又一次严重的扁桃腺炎发作，连续高烧不退，导致了风湿性心脏病——二尖瓣狭窄合并闭锁不全。这等于宣告了我将终生因患风湿性心脏病而失去很多生活的乐趣和生命的光彩。当年十五六岁的我，尽管身体多病，但精神是健康的。在心灵的世

界里，同样充满了对未来的憧憬。我曾经幻想做一名人民教师，带领孩子们在知识的海洋里遨游；我曾经幻想做一名医生，为千百万患者解除病痛；我也曾经幻想，自己是一个舞蹈演员，在五彩缤纷的舞台上翩跹起舞。由于心脏病，我这些幻想当然一个也不可能变为现实。从此以后，我更加郁郁寡欢，情绪低落。中学毕业以后，由于有严重的器质性疾病和别的原因，我没能继续升学。这样，涉世未深、各方面都不成熟的我，准备走入社会，踏上新的人生旅途，去经受更加艰难的生活考验。

疾病给我带来的第一个意外灾难，是不能被正式分配工作，而只能在街道待业。所以，我走入社会的第一步即是成为一名“待业青年”。年纪大些的人都知道，在那个年代，国家不给你分配工作，你自己是绝对不可能找到工作的。60年代中期，也就是“文化大革命”的前夕，一大批1958年大跃进的产物——由家庭妇女组建的公社级街道小工厂，很缺乏有文化的年轻人。没想到，当时一批病残青年，其中也包括我，竟被这类公社级小工厂当做宝贝一样收容了。和我同时分配到一个工厂的青年人当中，患心脏病的就有7名（全厂职工不足200人）。在当年，我们这些人能进这样的工厂，

已经算是非常的幸运。我们当中，连我共有3名心脏病患者，被分配到当时厂里“最高级”的工种即机加工车间，干起了车、钳、铣、刨、磨的行当。这里虽然只有几台机床，依然是机声轰鸣，这种环境对于心脏病患者是不相宜的。但是我们三人谁也没有表示出不满。有工作做，我们已经很知足了。

就这样，我算是参加了工作。由于工种的不适应，我的心脏病加重了。机加工车间历来是实行早、中、夜三班制。每天站着开机器，一站就是8小时（中间有半小时吃饭时间）。这时，我两腿浮肿，感冒频发，心衰出现；反复的心衰使心功能减弱，步步升级，致使原来单一的二尖瓣狭窄合并闭锁不全，发展到主动脉瓣的狭窄合并闭锁不全，且导致了慢性心衰。后来虽然几次更换工种，也无济于事了。在这期间，我在精神上也承受着极大的压力——对死亡的恐惧。原因是和我一起分配来厂的7个心脏病患者，几年里先后有4个不幸去世。其中有3个是死于风湿性心脏病，有一个是走在街上突然倒地死亡，经医院鉴定为心脏瓣膜脱落所致。4个死去的人当中，有两个是和我分在同一个车间。一个个年轻同伴的死亡，是对我脆弱心灵的一次次残酷打击。因为我亲眼看到了，活着的可以随

时死去，生死之间的距离竟是如此接近。不久前，出版了一本翻译小说，书名是《名士风流》，在这本书中，作者波伏瓦通过女主人公安娜之口说过：人生是一个在永恒之中飘摇的水泡。我那时对“生”的看法，很接近于波伏瓦上面的表述。我的这种消极情绪，当然也影响着我的生活态度，使我对一切都很冷漠。当时正值“文革”闹得热火朝天，每日的生活既惊心动魄，又泛泛无聊。就在那个时候，我结婚了。

随着结婚、生子，我的心脏病越来越严重了。有医学常识的人都知道，生小孩对于心脏病患者来说，简直就是同死神的一次直接较量。在医生的精心护理下，我在受过百般煎熬之后，竟以母子平安又过了一关。孩子平安出世以后，我第一眼看见家里人时，笑了。我丈夫过后说，经历了那么大的风险磨难，以为我见到家里人会落泪的。我说，怎么会呢？对于我来说，活着就是胜利。然而，心脏病却从此更易复发了，只要稍一疏忽，便会引起慢性心衰的急性发作。X光胸片显示左心房呈烧瓶状扩大，两肺淤血，呼吸困难，心脏功能是Ⅱ级—Ⅲ级之间，心脏的代偿功能失调，出现了偶发性的心律不齐，夜间睡觉已经是不分季节的不能平卧了。

按照目前国际上对心脏病患者通用的心脏功能四级分级法，Ⅰ级是指心脏功能具有完全的代偿能力，在进行较重活动时无气急、浮肿或心绞痛症状，几乎与正常的人没有区别；Ⅱ级是指已开始失去代偿能力，属于轻度的心力衰竭，在进行较重活动时，如快步走、上楼梯或提重物时，会出现上述气急等症状，但休息后即可缓解；Ⅲ级是指进行轻度活动时也会引起气急等症状，属于中度心力衰竭；Ⅳ级是指休息时仍有气急等症状，在床上不能平卧，生活不能自理，而且常伴浮肿，营养不良等，这一阶段已属重度心力衰竭。我的心脏功能是比较Ⅱ级重，比Ⅲ级轻，但从症状看已经是比较严重了。

接着又出现了一个新的病症：无名低烧。做了各种血项检查找原因，均无结果。这种状况持续了两年之久，而且时伴高烧不退。高烧起来，白血球高达2.4万，每日肌注青链霉素，一个疗程就是10天，臀部能打针的地方都是硬块，在这期间又诱发了慢性肾盂肾炎。打针、吃药像一日三餐一样不能间断。后来发展到高烧起来不输液就不退烧，医院成了我的又一个家；每年最冷和最热的季节，我几乎都是在医院里度过。那段时间，显示体内风