

太极拳与



保健养生

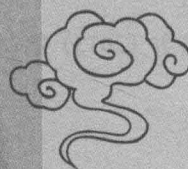
主编 ● 施永康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

太极卷与



保健养生

主编 ● 施永康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP)数据

太极拳与保健养生/施永康主编.—北京:人民军医出版社,2013.11

ISBN 978-7-5091-7043-4

I. ①太… II. ①施… III. ①太极拳—基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第247931号

策划编辑:秦速励 成智颖 文字编辑:伦踪启 卢紫晔 责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010) 51927305

网址:www.pmmp.com.cn

印装:京南印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11 字数:177千字

版、印次:2013年11月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



作者简介

施永康，男，73岁，军队退休干部。曾任北京市丰台区武术协会副会长兼秘书长，现为该会顾问。

自幼爱好习武，受过培训。喜爱足球，是天津足球名校18中主力队员，入选过全国火车头队。1961年到第四军医大学学医6年，当过医生，擅长针灸，长期从事医疗保健工作。经常习练太极拳，掌握各家套路，对杨式太极拳情有独钟。是中国武术协会会员，一级教练员。曾带领全区太极拳爱好者到天安门、太庙、居庸关等地表演太极拳。申奥期间，为普及太极功夫扇，作出不少努力。对太极拳理论不断学习探索，编写“丰台武术”期刊，推动全区武术运动。丰台武术协会曾获得北京市文明建设先进民间团体。经常向基层群众讲授太极拳相关知识，并结合保健养生，积累了不少经验。



内 容 提 要

为弘扬传统、古为今用、让太极拳造福于人民，本书介绍了太极拳与保健养生的密切关系，并从二十四式简化太极拳套路入手，分述其动作提示、呼吸掌握、攻守技击和健身养生机制，还从肌肉与神经支配、关节活动方面，探讨太极拳的奥妙。本书有助于太极拳初学者入门修炼和掌握要领，也有助于长期坚持太极拳爱好者的理论提高，同时可供研究太极拳等武术工作者参考。



序 言

太极拳源远流长，博大精深，内涵极为丰富，是人们喜爱的传统体育项目。经常练习，能够提高力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，促进健康，增强体质，可陶冶情操，提高人们生活质量。太极拳是健身的好项目，同时，也是我国悠久文化中的一朵奇葩，已成为一项世界性的有氧运动。

太极拳运动具有多种作用，特别是保健养生，这是广大爱好者参加太极拳运动的主要原因。有的为掌握身心兼修的养生方法，也有的由于患有某种慢性疾病，需要从事适宜的康复医疗，它可使人们自我控制身心的能力得以增强，特别适合中老年人。

太极拳是一项松静自然、正稳柔绵的运动，要求练习者心静体松，意导气合，中正安舒，轻柔沉稳，连贯圆活，虚实相间，以加强下肢力量，提高协调性、柔韧性和调节能力。练太极拳需要持之以恒，循序渐进，刻苦努力。还需有“悟性”，在活动中不断揣摩和探索，不断总结经验，提高效果，正像老前辈说的那样，从“偷拳”开始，就是要“暗地观摩，学习他人，思考消化，提高自己”，养成手脑并用，勤于思考，善于总结的好习惯。

丰台区武术协会是活跃在北京市的一支普及与提高相结合的体育队伍，为北京申奥作出了贡献。他们每年都投入很大精力和物力，热情为广大太极拳爱好者服务。其中涌现出一大批太极拳活动积极分子，本书作者就是其中一位。他自退休后，在任武术协会副会长兼秘书长之时，系统地学习了太极拳的各种套路，并在实践中不断积累经验，探索未知，从一名爱好者成为一级教练员，经常深入基层宣传与讲解太极拳的基本理论与保健机制，凭借自己从事医疗保

健专业工作的优势，总结前人的经验，提出自己的观点，这种求实探索的精神，值得提倡与学习。

《太极拳与保健养生》一书，结合数十年的实践，力求探索其发生、发展的规律，从人体生理角度得到诠释，提高对人体各个系统作用机制的认识，从阴阳学说、辨证论治、经络、肌肉、骨骼、神经支配上帮助人们更好地理解、领悟太极拳的奥妙，对初学者会起到领进门修炼的作用。对于太极拳爱好者是一帮助与提高，可更好地领会太极拳的精髓。为研究太极拳等武术工作者提供了参考。我作为丰台武术协会的聘请专家，对这样的“成果”感到高兴，并积极予以推荐，值得大家一读。

我国武术界著名人士、中国人民大学教授

李法印



前 言

太极拳是中国民族文化的一块瑰宝，也是中华传统体育项目，深受广大群众喜爱。现已成为世界性的运动，传播到五大洲，成为东方文化的优秀代表。

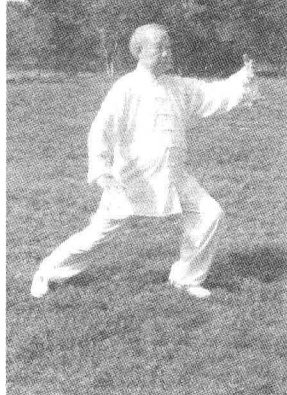
随着中国梦的逐步实现，我国亿万人民齐心奔小康，人们追求物质文化生活提高的同时，更加注重自己的身体健康。健康已成为人们关注的第一要素。生命在于运动，而太极拳是一项几乎没有不良反应的有氧运动项目。21 世纪呼唤太极拳！

现代科技工作日渐电脑化，坐办公室长时间不运动，久而久之，许多人精神紧张，下肢虚弱。加之营养过剩，现代生活文明病，包括肥胖、脂肪肝、高血脂、冠心病、高血压、脑血栓、神经衰弱等疾病侵袭人体的健康。如何面对？本书向大家推荐既健身又养生，既练脑又练体，增强肌肉运动，增强体力的太极拳。它可以加强腹部力量和下肢运动功能，促进人体消化吸收、气血循环，避免上盛下虚现象，使大脑兴奋与抑制协调，有利于心态平衡。拳法之妙，在于运动，做到刚柔相济，开阖相寓，轻沉兼备，左右平衡，快慢相间等一系列阴阳互济的要求。有奔放有徐缓，有潇洒有严谨。行云流水，神志自若。从陶冶情操走向心态平和，利于心身平衡，维护健康，延长寿命。太极拳轻灵而凝重，舒展而紧凑，庄重而活泼，可达武在其中，理在其中，久练其中，趣味横生，其妙无穷。呈现东方人的神韵，体现神态之美、智慧之美、才能之美。形神合一，情景交融，镇静合气，沉稳从容，达到最高境界——“太极味”。

为达到上述目地，笔者总结了几十年对太极拳的学习体会，力求找出其规律性的东西，用现代医学解释其原理，并从中医学阴阳学说、经络学说、探求

太极拳的机制，使人们得到一些启示。中华人民共和国国务院第一任总理周恩来先生为太极拳总结出五个特点：可以强身健体，又可以防身自卫，也可以陶冶情操，带来无限乐趣，还可以延年益寿。“太极拳好”已经成为全世界的共识，使它造福全人类，为人们的健康与幸福服务，我们责无旁贷。让更多的人喜爱太极拳，投入学打太极拳行列是作者的初衷。由于自己学习实践与理论根底肤浅，文中不妥之处，请指教为盼。

主编 施永康



目 录

第一章 总论	(1)
第一节 太极拳概述.....	(2)
一、武术的来源与作用.....	(2)
二、太极拳的发展与作用.....	(4)
第二节 太极拳与健康.....	(6)
一、什么叫健康,健康靠什么.....	(6)
二、太极拳与健身养生的主要因素.....	(12)
第三节 太极拳技术概论.....	(15)
一、太极拳的技术要求与健身机制.....	(15)
二、重科学、重实践、持之以恒.....	(17)
三、太极拳在于松筋活络.....	(38)
第四节 太极拳相关问题.....	(40)
一、21 世纪健康呼唤太极拳.....	(40)
二、几个相关问题.....	(41)
第二章 简化太极拳练习要点	(49)
第一节 初学太极拳的注意事项.....	(50)
第二节 简化太极拳的动作说明和技术要点.....	(51)
一、简化太极拳的动作名称及图序.....	(51)

二、简化太极拳的套路介绍·····	(52)
三、简化太极拳的路线·····	(86)
第三节 二十四式简化太极拳基本套路详述·····	(89)
第三章 太极拳强身生理机制与养生功效·····	(109)
第一节 太极拳十三势的肌肉支撑与神经支配·····	(110)
一、太极拳十三势的肌肉支撑·····	(110)
二、太极拳运动神经支配的生理机制·····	(113)
第二节 肌肉的作用·····	(120)
一、关节运动靠肌肉·····	(120)
二、体形美靠肌肉·····	(126)
第三节 太极拳与技击·····	(127)
一、动静之机·····	(128)
二、阴阳相济·····	(129)
三、劲力之说·····	(129)
第四节 经络与太极拳·····	(130)
一、经络与呼吸·····	(131)
二、经络功能特点·····	(133)
三、太极拳与经络穴位·····	(134)
四、太极拳与免疫淋巴系统·····	(136)
第五节 养生与太极拳·····	(137)
一、强烈软轻松，下部沉稳·····	(138)
二、重视阴阳互济，实现身心平衡·····	(139)
三、丹田内转以练精·····	(139)
四、顺逆缠丝以疏经·····	(140)
第六节 美学与太极拳·····	(141)
一、太极神韵·····	(141)
二、太极味·····	(141)
附A：十四经络循行图·····	(143)
图A-1 手太阴肺经循行部位·····	(143)

图 A-2	手阳明大肠经循行部位·····	(144)
图 A-3	足阳明胃经循行部位·····	(145)
图 A-4	足太阴脾经循行部位·····	(146)
图 A-5	手少阴心经循行部位·····	(147)
图 A-6	手太阳小肠经循行部位·····	(148)
图 A-7	足太阳膀胱经循行部位·····	(149)
图 A-8	足少阴肾经循行部位·····	(150)
图 A-9	手厥阴心包经循行部位·····	(151)
图 A-10	手少阳三焦经循行部位·····	(152)
图 A-11	足少阳胆经循行部位·····	(153)
图 A-12	足厥阴肝经循行部位·····	(154)
图 A-13	任脉循行部位·····	(155)
图 A-14	督脉循行部位·····	(156)
图 A-15	人体躯干经脉循行部位(正面)·····	(157)
图 A-16	人体躯干经脉循行部位(背面)·····	(158)
图 A-17	人体躯干经脉循行部位(侧面)·····	(159)
图 A-18	人体头面经脉循行部位(侧面)·····	(160)
图 A-19	人体上肢经脉循行部位·····	(161)
图 A-20	人体下肢经脉循行部位·····	(162)
图 A-21	人体下肢经脉循行部位(侧面)·····	(163)
参考文献	·····	(164)

第一章 总论





第一节 太极拳概述

体育锻炼（包括太极拳）与健康长寿有着密切的关系。18世纪法国著名医生蒂索说过：“运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物。但是，世界上的一切药物却不能代替运动的作用。经常运动，生活有规律，有节制的人，体质健壮，精力充沛，寿命延长。不参加运动的人常常是疾病缠身、精神萎靡，精力不足，或者夭折。”体育科学研究和实践经验证明，“体育锻炼对人体骨骼系统、消化系统、血液循环系统、内分泌等系统都具有改善功能，改善代谢过程，推迟器官老化，预防疾病，提高健康水平的作用”。

2000年前，古希腊伟大思想家亚里士多德提出“生命在于运动”。今天看来，它仍然是一条颠扑不破的真理。体育运动方式很多，如打球、跑步、游泳、爬山、练武、打拳等。有数十种可供人们选择的养生的方法，也因民族和宗教的不同，各有千秋，只有一点是共同的，那就是只有运动，才能起到真正锻炼与养生的作用。

养生的作用是为了体健、长寿。锻炼与养生对我国人民来说，传统的武术，无疑是最好的选择。它不需要特殊场地，不必有固定时间，不用特制复杂的器械，没有参加人数的要求，是最方便，最经济的运动项目之一。武术包罗万象，丰富多彩，既有窜、奔、跳、跃的长拳短打，又有刚劲省力的八极通背，还有柔绵舒缓的太极、八卦以及技术突出的散打、擒拿，而那深奥庞杂的武术理念，更使武术具有浓厚的趣味性和知识性。拳种过百，套路过万的武术项目，男女老少、病弱伤残者都可根据自己的条件，选择适合自己锻炼拳种，它实在是最易普及，也最受群众欢迎的运动项目。

练武可以身体健康，但必须强调是坚持锻炼，形成规律，武林朋友常说：“没事常打拳，益寿又延年，打拳打到老，寿长身体好。”

一、武术的来源与作用

中国武术源远流长，据甲骨文和文献记载，在商朝时期，武术就已经存在。到了春秋战国，某些武术便已成熟。《汉书艺文志》著录兵家“技巧”类16家，



207 篇，主要是讲武术。即所谓“习手足便器械积机关，以立攻守之胜”。中国武术便是在这样一个漫长的历史演进过程中繁衍起来的，以至现在形成一个拥有各家拳种流派的昌盛局面。

武术是中国传统体育项目之一，是中国文明不可分割的一部分，也是炎黄子孙几千年来不断生存、斗争、发展而保留下来的防身、健身、养生的体育项目，它是中国的国粹，继承和发扬武术既有现实意义又有悠久的历史意义。

武术与“三术”关系密切，即武术与技术、医术和艺术，武术是用来进行搏斗的，在任何门派它都成套路，散打，它论内守外攻，属于武术范围的都是以技击为核心，都讲搏击的方法，这就是武术的技术性或技击性。

武术是用来强身健体的，练武可以增强体质，增进人体的耐力、速度、灵活性和准确性。这对保健养生很有好处。可预防动脉硬化、高血压、冠心病以及抗衰老。同时可以提高内分泌功能，使健康人更健康，使病人找到希望，这是武术的医术性。

武术本身是一件艺术品，它体现动与静之美、快与慢之美、正与侧之美、高与低之美、续与断之美，它是力量之美、速度之美、节奏之美、技巧之美、塑形之美的统一体。因此，武术在运动下具有观赏性，给人一种美的享受，这是武术的艺术性。

太极拳是武林之绝学，是中国民族文化的一块瑰宝。也是我国传统体育项目之一，不同年龄，不同体质的人，都可以作为健身方式进行锻炼。现在太极拳已成为一项世界性的运动，传播到五大洲的 100 多个国家和地区，深受世界人民的喜爱，还领悟了东方文化的优秀意境。太极拳越来越被世界关注，喜欢的人越来越多，对其评价越来越高，认为“中国的太极拳几乎是没有缺点、没有任何不良反应的运动项目”，俄罗斯《文化报》评论中国的太极拳是一项整体的健康术，太极拳在世界上日益走红。作为享誉世界的功夫明星、武术名家李连杰要把太极拳推向世界，成为人生第 4 个梦（武术、电影、公益）。把太极拳作为一种文化推向全世界，希望未来将太极拳作为一项世界性的健身和文化产业，它将包括太极拳俱乐部、太极拳动漫、太极拳博物馆、太极学院、太极医院、太极拳影视基地……

2012 年的 11 月，在安徽淮南市世界武术大会上，陈家沟太极拳对手日本



空手道，是一场引起世界太极拳爱好者关注的赛事。结果以4：1的成绩击败了日本空手道代表队，成功地摘得武林大会的总冠军。证明了太极拳不仅能养生，太极拳的功夫也是最棒的（称散手不称散打）。两者的区别，散打是中国武术改革后的新产品，是中国武术走向未来的先行者，他不代表中国武术，只是武术内微小的一部分，而采用单调枯燥的训练，比较简单。含有丰富文化底蕴，丰富多彩的理论为基础的太极拳，代表中国武术的灵魂，其功夫近代称散手，与散打只一字之差。散手有着高深的武术理论作指导，比散打有更精美的武术思想。

太极拳是中国固有的健身拳术，是属于内家拳之一，是长期逐步形成的，积累了丰富的经验和良好的方法。

二、太极拳的发展与作用

关于太极拳的定义、起源说法不一，大体概括为：①南北朝时期“程灵清之练太极之功”；②唐代许宣平的太极三十七式；③宋代张三峰的太极拳之大成；④明代张三丰的“三丰全著”，内含太极拳论述；⑤明末清初时期，陈王廷为太极拳奠定了基石，唐豪先生写下了“太极拳研究”等著作。据说陈王廷是位武将，老年解甲归田，在家耕耘习武，将军队中的武术技术向下传播，由陈王廷编创了一部拳术，以后产生各大流派，但一脉相承，各具特点与风格，分为陈、杨、吴、孙、武这五大流派。其可追溯到西周，《黄帝内经》内有“吐纳”记录，东周列国有老子的“导引”，后称吐纳导引，汉朝华佗的“五禽戏”，模仿各种动物行操，到了明朝是武术发展时期，中国的中医理论阴阳五行学说、辨证论治等学说，为太极拳奠定了理论基础。在当时的条件下，社会信息不发达，都是师徒传授，言传身教，单线联系，封闭性强，对继承有好处，但对发展有阻力。太极拳在北京有杨振禅，他是陈家太极拳第十四代传人陈长兴的弟子。学成后为躲避官司，来到北京，成为清瑞王府的教官，教京城旗人贝勒王爷，成为北京派。其次孙浦候建立小而全的，小架拳，传给吴鉴泉成为吴式拳。其孙浦登建立的杨式拳，其徒弟武禹廷创立了武式拳，又由武禹廷之徒弟孙棣唐，改造小架拳变为孙式拳，由杨振禅传出杨、吴、孙、武四派太极拳，为太极拳的发展起到积极作用。



新中国成立后，党和国家重视太极拳的整理工作，1956年集体编出“简化太极拳”二十四式。1993年由国家武术研究院、中国武术协会组织编著四十二式竞赛套路的太极拳，成为太极拳发展的里程碑，为太极拳的普及（统一标准）推广起到了巨大作用。

周恩来总理对太极拳有过非常精辟的论述，他说：“太极拳是中国的一种优秀传统文化。内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学太极拳是一项很好的健康运动，可以强身健体，可以防身自卫，可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人们带来生活情趣与幸福，并可以延年益寿。”这5个“可以”概括了太极拳的功能与价值，说得十分精辟、深刻。

“太极拳好”是1975年邓小平副总理为一位日本议员的题词。

如美国健康研究院麦赛尔博士称：“太极拳是一种中国古代运动方式，何以突然在美国变成为那么新鲜又普遍呢？其理由可有四点。

(1) 太极拳是一种文化，温和，不同于力的运动。我们从医学研究，已认定了剧烈运动会招来的不良后果。

(2) 太极拳是一种很好的方法，介绍若干动作或活动，进入到坐椅子不动的美国生活方式里去。

(3) 太极拳给我们一种每日有规律的运动方式。

(4) 太极拳和其他运动不同，因为它不仅是外部运动，而且是内部的运动。

这四点评价展示太极拳的功能。因此，太极拳已赢得很高评价，世界上凡有华人的地方就有太极拳，已风靡全球，有79个国家与地区成立了武术协会发展太极拳运动，在日本更为盛行。

太极拳的功能、价值不仅是强身健体，还有攻防技击、文化传承、竞赛表演、产业开发、社会交往、审美等七大功能。