



太极拳

以腰为轴

偏瘫躯干康复手册

主编 刘洪涛 张颖 羊健中
副主编 崔蓉 黎蒙 王婕



太极拳“以腰为轴”

偏瘫躯干康复手册

主 编 刘洪涛 张 颖 羊健中
副主编 崔 蓉 黎 蒙 王 婕



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

太极拳“以腰为轴”偏瘫躯干康复手册 / 刘洪涛, 张颖, 羊健中主编. -- 上海: 上海科学技术出版社, 2022. 7

ISBN 978-7-5478-5698-7

I. ①太… II. ①刘… ②张… ③羊… III. ①太极拳—应用—偏瘫—康复训练—手册 IV. ①G852.11-62
②R742.309-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第095000号

太极拳“以腰为轴”偏瘫躯干康复手册

主 编 刘洪涛 张 颖 羊健中
副主编 崔 蓉 黎 蒙 王 婕

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海市闵行区号景路159弄A座9F-10F)

邮政编码201101 www. sstp. cn

印刷

开本 889×1194 1/32 印张 3.25

字数 60千字

2022年7月第1版 2022年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-5698-7/R·2496

定价: 45.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向印刷厂联系调换



内容提要

本书是专门针对脑卒中偏瘫患者躯干控制能力强化训练的治疗手册，作者团队创新性地将太极拳典型的“以腰为轴”的动作提炼出来，与现代康复治疗手法结合，由治疗师对患者展开“一对一”的训练技术。该技术将使脑卒中后不同程度的躯干控制障碍患者受益。

本书通过大量的图片、视频，对所有动作进行详细的说明，具有较强的实操性。本书可供康复医生、康复治疗师以及脑卒中康复期患者参考使用。



编委会

主 编

刘洪涛（上海市徐汇区中心医院）

张 颖（上海市徐汇区中心医院）

羊健中（上海市徐汇区中心医院）

副主编

崔 蓉（上海体育学院）

黎 蒙（上海市徐汇区中心医院）

王 婕（上海市徐汇区中心医院）

编 委（按姓氏汉语拼音排序）

陈冬玮（上海市徐汇区龙华街道社区卫生服务中心）

董丽华（上海市徐汇区龙华街道社区卫生服务中心）

房晓澜（上海体育学院）

康延琳（上海市徐汇区康健街道社区卫生服务中心）

刘通利（上海市徐汇区漕河泾街道社区卫生服务中心）

陆漪韵（上海市徐汇区漕河泾街道社区卫生服务中心）

倪卫东（上海市徐汇区中心医院）



单园菲（上海市徐汇区枫林街道社区卫生服务中心）
薛 斌（上海市徐汇区漕河泾街道社区卫生服务中心）
周 鹏（上海市徐汇区枫林街道社区卫生服务中心）
周麟妍（上海市徐汇区漕河泾街道社区卫生服务中心）

制 图

陆雁蓉（上海市闵行区七宝社区卫生服务中心）

太极拳与现代康复医学融合



进行归纳和总结，使其在应用过程中
变得更有针对性、实用性和科学性



脑卒中的中国康复方案

编者按



前 言

2019年我们团队出版了《健身功法与脑卒中康复》一书，提出了健身功法应用于脑卒中康复的思路，把六字诀和太极拳在脑卒中康复的具体应用方法做了介绍。太极拳部分我们基于二十四式太极拳，进行了改编，使之适用于脑卒中患者练习，更重要的是这些改编可以让脑卒中偏瘫患者从太极拳的核心元素中真正受益，突破太极拳原有的应用局限。改编不仅仅是把站立训练的太极变成坐位或卧位，也不仅仅是简单地辅助其上肢去完成太极动作。我们对太极拳进行了归纳和总结，使其在康复的应用过程中变得更具针对性、实用性和科学性，例如提炼其最核心的元素，从某一组动作中仅仅提炼几个动作，使其自成循环反复练习。

我们团队聚焦于脑卒中后躯干选择性控制障碍问题，经过2年反复的摸索和实践，运用了太极拳“以腰为轴”的运动特征，形成了本书展示给大家的“以腰为轴”的躯干控制技术。整套练习共8组动作，这8组动作均出自二十四式太极拳，但已经与原动作有了很大的不同。我们把“以腰为轴”的元素提炼出来，强化训练脑卒中偏瘫患者躯干控制能力，使之成为一个独立的治疗技术。而这个技术融合了太极

拳和现代康复理论，是我们自己的，是中国的脑卒中康复方案。

在整个过程我们获得了上海市体育局、上海市卫生健康委员会中医监管处、徐汇区卫生健康委员会的多项课题经费支持，我们可以不断打磨优化我们的方案。我们向徐汇区 10 家社区卫生服务中心进行技术推广。在推广教学的过程中，我们发现，进行标准化的培训才能使这个技术得到广泛且有效的应用。教学过程不能过于复杂，教学重点一定要非常清晰，所以我们产生了编写本书的想法。我们制作了教学视频，在本书中通过视频二维码展示给大家，书中还有大量的动作解析图片以及通俗易懂的训练口诀，以便于教学推广使用，文字部分也尽可能简练清晰。

太极拳与现代康复的融合应用需要有多专业背景的专家，资深的太极拳专家，懂得中医和康复医学的医生，以及有着丰富的神经康复治疗经验的治疗师共同参与才能实现。本书的主编刘洪涛博士深耕杨氏和陈氏太极拳 25 年，上海体育学院人体科学博士毕业，有志于共同拓展健身功法这一中医学宝藏，加入我们的团队并成为本书的主编。本人是主任医师，主攻中西医结合神经康复，一直专研于健身功法与现代康复的融合，最早提出通过“以腰为轴”特征运用于脑卒中患者的思路，并制定了整个技术的核心内容。羊健中治疗师是我们科的资深治疗师，是 PNF 的国际认证治疗师，专注研究神经康复手法 19 年，也是《健身功法与脑卒中康复》的副主编。因为有这样的主编团队，才能碰撞出《太极拳“以腰为轴”偏瘫躯干康复手册》的东西方医学融合的火花。

本方案始于太极拳，但不是太极拳，是含有太极元素的

脑卒中康复治疗技术。患者不仅可以在治疗师指导下进行，也可以在有保护的条件下自行练习。例如我们的患者最喜欢自我练习的“左右下势独立”，反复地躯干复合旋转，使躯干得到舒展和松弛。而且我们强调治疗师在治疗过程中也要享受自然舒展放松的节奏，为治疗师设计了不同的辅助手法，以确保可以较轻松地完成该技术。

本书是在之前《健身功法与脑卒中康复》一书基础上的进一步提炼，更具备实操和教学功能。当然，该技术还存在很多缺陷，我们也希望有更多的康复医生和治疗师可以和我们一起爬罗剔抉、刮垢磨光，使“以腰为轴”的偏瘫躯干训练技术愈来愈完善。

张颖

2021年12月



目 录

- 1 引言：以太极拳教偏瘫患者用腰

- 5 “以腰为轴”八式动作说明及临床应用

- 6 预备式
- 11 第一式 起势
- 17 第二式 野马分鬃
- 31 第三式 搂膝拗步
- 44 第四式 倒卷肱
- 49 第五式 揽雀尾
- 58 第六式 左右下势
- 67 第七式 海底针
- 73 第八式 转身搬拦捶
- 81 收势

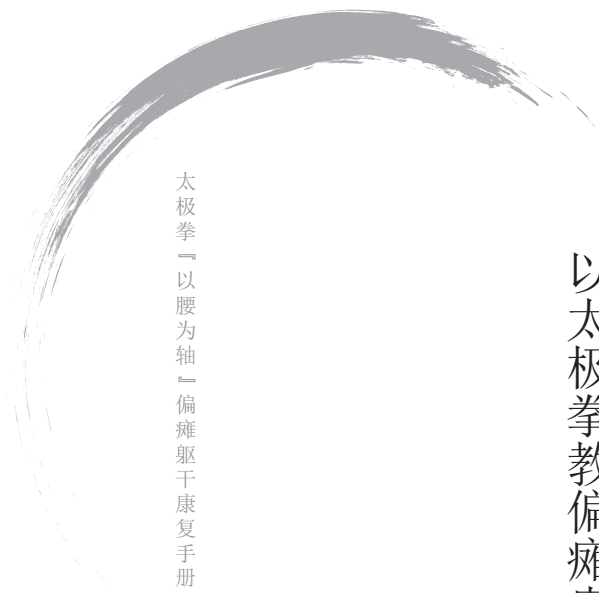
- 85 “以腰为轴”练习小贴士

- 88 主要参考文献

引言：

以太极拳教偏瘫患者用腰

太极拳『以腰为轴』偏瘫躯干康复手册



太极拳是专门研究省力的学问，它的灵魂是遍体的松软，在慢、匀、轻柔、节节贯穿中求得自身松柔。前人发挥了高度的智慧，巧妙地运用力学，达到事半功倍的效果。

太极拳强调腰的重要性，这是省力的关键所在。腰必须是灵活的，要带领四肢运动，是全身上下的枢纽。腰不主动，上身得不到松软的锻炼，胸椎肩部难以灵活；腰不松弛，根力难以上达，影响内劲的完整性。肢体局部的力量远不如由躯干发出的整体力量来得大，大家从日常活动或一些运动类项目中都可以体会得到。腰是太极拳练习的龙头，久久练习，就能获得“以腰为轴”“主宰于腰”“活似车轮”的腰部灵活的效果。

太极拳大部分动作都包含了腰部不同程度的旋转以及复合旋转，而不是简单的屈曲和伸展，这更符合脑卒中患者日常生活的实际需要。至于具体如何学习用腰，需在习练太极拳时从腰部旋转弧度很明显的拳式中去体会，如搂膝拗步、转身搬拦捶等，初期均是单式反复练习，可以重复几十遍甚至上百遍。熟练之后，逐渐明白是腰部在进行着不同大小、不同平面地转圈。一旦腰部灵活自如，杠杆的力臂，就由手到肩部延伸到腰部，力臂增加了一倍，自然获得省力的效果，省力的运动也必定实现全身的柔软。

脑卒中患者普遍存在躯干姿势控制能力异常，严重影响日常生活能力。表现为无法坐站、姿势僵硬、肢体肌张力异常提高，无法合理分布重心及维持正确的姿势。腹肌活动减弱和

躯干选择性活动丧失是其主要原因。尽管躯干非常重要，但在各种康复程序中，它的作用是被忽视的。临床上医生和治疗师往往更多地只是关注患者肢体运动康复，许多运动功能恢复的研究中，往往仅涉及上下肢肌肉。在一定程度上，躯干控制能力的丧失所造成的障碍重于肢体肌肉瘫痪所造成的障碍。所以，没有稳定、灵活的躯干姿势控制，就没有灵活充分的肢体活动。

脑卒中患者的躯干选择性活动能力丧失，通俗的解释就是脑卒中患者不会使用腰部。当偏瘫患者从卧位坐起时，躯干不能屈曲，也不能向非偏瘫侧旋转，伴有患侧上下肢明显的屈曲；行走时候保持头和肩部固定位置，以代偿不充分的躯干控制能力；患者向前抬起偏瘫侧下肢，躯干会随之屈曲；偏瘫侧下肢后伸的时候，身体也会随之后仰，无法维持中正的体位。上述这些，都是中枢损伤后姿势反射异常的表现。如何去打破这些姿势异常，如何使患者的腰部摆脱拙力，摆脱费力模式，实现高效率的运动？太极拳“以腰为轴”就是教人灵活用腰，教人如何舍弃拙力。同样，我们可以尝试通过以腰带动肢体，追求腰部的主动和灵活，四肢尽量被动的练习方法，使脑卒中偏瘫患者逐步舍弃拙力。偏瘫患者反复强化习练太极拳的腰椎的不同旋转动作，逐渐实现躯干和四肢的松软。

我们在这个领域进行了多年尝试，最终选取“起势、野马分鬃、搂膝拗步、倒卷肱、揽雀尾、左右下式、海底针、转身搬拦捶”八式动作进行改编，每组动作自成循环，反复练习，来提高患者的腰部灵活性，改善患者的运动控制能力和平衡能力。这八组动作，除了起式，其他七个动作涵盖了太极拳不同程度的躯干旋转，包括从左右小范围到大范围的躯干旋

转、复合旋转、对角线旋转、倒退步与躯干旋转的结合等。练习过程突破传统的自我锻炼、集体锻炼模式，通过专业培训人员“一对一”的练习，以主动、助动和被动的完成，可以在坐位/站位下进行，这样才可以使更多中、重度功能障碍的脑卒中患者受益于本技术。同时，非常重要的一点是，本技术依然遵循太极拳“松稳慢匀”“中正安舒”“圆运动轨迹”和“自然呼吸”的基本方式，只有在这些运动特征下，“以腰为轴”的躯干控制才有可能使脑卒中患者在练习过程中真正实现太极拳“松柔”的核心要旨，实现自主自然、松软的运动。

（张颖，刘洪涛）

『以腰为轴』

八式动作说明及临床应用

太极拳『以腰为轴』偏瘫躯干康复手册



预备式

“预备式”是整个套路的起始姿势，它使练习者从其他状态转入打太极拳需要的状态。“预备式”的要求是心态平和、周身放松。



标准动作

并步站立，脚尖朝前，身体自然直立；两臂下垂，两手自然贴于大腿两侧；目视前方（图1-1）。



图1-1 预备式标准动作

① 正面；② 侧面。