

图书在版编目(CIP)数据  
养血健骨养生太极拳 / 茹凯著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5  
ISBN 978-7-5384-4719-4  
I. ①养… II. ①茹… III. ①太极拳—基本知识  
IV. ①G852.11  
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069869号

## 养血健骨养生太极拳

主 编	茹 凯	杨静				
编 委	尤杏雪	代选彬	王 亮	庞甜甜	田 甜	
	赵 哲	徐晓凤	张晓娟	张金玲	周广宇	
	李 爽	刘 锋	窦逾常	怀淑君	童银燕	
	张小平	刘昱峰	刘 亮	唐信青	路纯江	
	范浩杰	于 通	武文婷	张海霆	侯 隽	
	王 晶	陈晓娇	林子琪	段 卓	姜 丽	
	李兴华					
出 版 人	张瑛琳					
选题策划	孙 默					
责任编辑	孙 默					
封面设计	墨工文化传媒有限公司					
制 版	墨工文化传媒有限公司					
开 本	889mm×1194mm	1/20				
字 数	160千字					
印 张	8.5					
印 数	1-8000册					
版 次	2011年6月第1版					
印 次	2011年6月第1次印刷					

出 版	吉林出版集团				
	吉林科学技术出版社				
发 行	吉林科学技术出版社				
地 址	长春市人民大街4646号				
邮 编	130021				
发行部电话 / 传真	0431-85677817	85635177	85651759		
	85651628	85600311	85670016		
储运部电话	0431-84612872				
编辑部电话	0431-86037698				
网 址	www.jlstp.net				
印 刷	长春新华印刷集团有限公司				

书 号	ISBN 978-7-5384-4719-4
定 价	35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

## 编者的话

作为中华文化瑰宝之一，中医运动养生是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的一门科学，为中华民族繁衍昌盛作出了重要贡献，对世界文明进步产生了积极影响。

“熊经鸟伸、吐故纳新”，源于上古神仙医家的导引吐纳，内功健身，是中华养生学独特的技艺。它方法虽简，但内涵丰富，讲究天人合一、情景交融、形神兼养，功效称妙，寓精奥国学大道于至简至易的循环运动之中，是中华国学的凝聚代表作。中医学独特的整体生命理论和系统健康观念，倡导人与自然和谐、人与社会和谐、身体健康与心理道德相统一，扶正祛邪，培元固本、保精养神、四时调摄、阴阳平衡、协调五脏、疏通经络等易学易懂易行易效的生活化原则方法，也充分发挥人的主观能动作用，在对现代亚健康 and 多种功能性身心疾病如颈椎病、肩周炎、腰腿痛、头痛、失眠、高血压、糖尿病，神经官能症等，都有极良好的康复保健作用。

为了让大家迅速体验中华健身养生学的科学与文化魅力，体悟中华养生文化的精神内涵，共同维护与提高我们的生命健康品质，我从许多优秀的传统健身术中精选了在历史上产生广泛效用的六种经典与大家分享：

易筋经——禅心武道，易筋洗髓  
五禽戏——象形取意，仿生超越  
六字诀——吐故纳新，调经理脏  
八段锦——医道卫生，文武兼修  
五行掌——内功养生，运化五脏  
太极拳——心松意圆，运化元气

这六大经典养生法，都是经国家专门研究机构统一整理编创，非常精练简捷，好用易用。在本次编写中我们还结合相关的中医养生文化一起讲解，力求更通俗易懂、生活化、时新化。

“医者，意也”，得意则忘形。太极拳也讲究“以心行气”“重在精神”，所以我们讲生命健康，贵在得神，练功修养重在调气，神气和畅，自然悠然自得，在轻松健身中体悟生活的精妙艺术与生命的最高意境。来一起体悟中华运动养生的魅力吧！

茹凯

2010-12-30

# 目录

CONTENTS

## 第一章

# 太极二十四势的 健身养生秘密

要想身体健康，百病不生，最根本的一点就是要保持人体阴阳平衡。太极拳充分体现了阴阳平衡这个特点，它的每招每势都具有阴阳的特征，在动作中所表现的对立统一的运动形式，也体现着阴阳平衡的特点。

1. 太极拳：古老东方传奇的养生功 / 10
2. 太极二字，其意何在 / 11
3. 太极拳，典型的有氧运动 / 12
4. 以腰脊为轴带动四肢，疏通经脉，畅通气血 / 13
5. 松、紧、动、静、练、养，相兼相合才能强体质 / 14
6. 太极拳中的腹式呼吸法 / 15
7. 你不能不知道的人体经络走向 / 16



## 第二章

# 太极拳基础要记牢， 科学养生不出岔

练习太极拳，自始至终都贯穿于整个套路的运行之中，每一个细节的变化都不容丝毫的断意。在练习太极拳时，用意得法，做到以意行气，便能使气血畅通。一定要遵守循序渐进的原则，练习太极拳有三个主要的阶段，绝对不能颠倒次序。

1. 松、静、自然：太极拳入门的金钥匙 / 18
2. 正确的站桩锻炼：基本身形姿势很重要 / 19
3. 讲究圆活连贯，切忌直来直去 / 21
4. 不调而自调：把握好你的“意、气、形” / 22
5. 循序渐进是常道，初、中、高级慢慢来 / 23





### 第三章

## 防大于治，太极拳 手把手教你爱身体

多练练太极拳，可以使体内的气血冲和调达，那么身体就有无穷的力量去与疾病作战，疾病就会早日康复。而身体健康的朋友们，也可以多加练习，早做预防，毕竟对于疾病，“防胜于治”啊！



1. 你要滚瓜烂熟记诵的动作  
——基本手型、步型、手法、步法等 / 25
2. 让疲劳的大脑得到解放——第一势：起势 / 30
3. 气血调和，有效预防关节炎——第二势：左右野马分鬃 / 36
4. 慢性肾炎病人的“慢运动处方”——第三势：白鹤亮翅 / 44
5. 保护好你的膝关节——第四势：左右搂膝拗步 / 50
6. 调理健忘等多种心系疾病——第五势：手挥琵琶 / 58
7. 强腰脊，治腰痛——第六势：左右倒卷肱 / 62
8. 打通人体最大的排毒通道——第七势：左揽雀尾 / 69
9. 打通人体最大的排毒通道——第八势：右揽雀尾 / 81

- 10. 打响这场保“胃”战——第九势：单鞭 / 88
- 11. 敲开人体的“生命之门”——第十势：云手 / 93
- 12. 打响这场保“胃”战——第十一势：单鞭 / 102
- 13. 让你长“肾”不衰的秘诀——第十二势：高探马 / 104
- 14. 长寿之道，始于足下——第十三势：右蹬脚 / 108
- 15. 摆脱过敏性鼻炎擤不尽的烦恼—— / 113
- 16. 长寿之道，始于足下——第十五势：左蹬脚 / 117
- 17. 防治中老年疾病的“金鸡独立”健身法——第十六势：左下势独立 / 121
- 18. 防治中老年疾病的“金鸡独立”健身法——第十七势：右下势独立 / 128
- 19. 防治冠心病的“法宝”——第十八势：左右穿梭 / 135
- 20. 打通督脉，防治颈椎病——第十九势：海底针 / 141
- 21. 调理三焦，人体健康的总指挥——第二十势：闪通臂 / 144
- 22. 打通奇经“三脉”，赶走妇科病——第二十一势：转身搬拦捶 / 147
- 23. 兼治呼吸系统和心脏疾病的重要招式——第二十二势：如封似闭 / 153
- 24. 气沉下丹田，调节内分泌——第二十三势：十字手 / 157
- 25. 打通任督二脉，不做“虚”人——第二十四势：收势 / 161







## 第四章

# 特殊人群如何针对性练习太极拳

亚健康的人练习太极拳中的起势，最好练习整套太极拳，效果更佳。当然，可以单独练习，平时在工作、学习、等车、看电视的间歇，也都可以抽空锻炼，时间不限，以自己感觉舒适为准，但不要练习过度、过于劳累。

1. 亚健康者如何练习太极拳 / 165
2. 关节炎患者如何练习太极拳 / 166
3. 肾病患者如何练习太极拳 / 167
4. 高血压患者如何练习太极拳 / 168
5. 高血脂患者如何练习太极拳 / 169

