

# 太极健肺养心功编创理念、动作设计与功效

段廷进<sup>1</sup>, 林秋<sup>1</sup>, 曹美芳<sup>1</sup>, 魏振朴<sup>2\*</sup>

(1. 福建中医药大学体育部, 福建福州 350122; 2. 福建中医药大学针灸推拿学院, 福建福州 350122)

**摘要:**“太极健肺养心功”以整体观念指导下的功法特征、以形调神与动静互济的调节机制、保精益气与脏腑和调的最终目标为编创理念, 动作设计遵循太极拳运动特点与规律, 包括预备势、起势浑圆桩、开合势、起落势、升降势、外云势、内云势、卷肱势、抱球势、亮翅势、收势共 11 个动作。功效以太极浑圆桩的“整体作用”为核心贯穿始终, 通过激发穴位经气, 调节经络与脏腑, 全面提升人体机能, 尤其侧重改善心肺功能。

**关键词:** 中医气功学; 中医养生学; 太极健肺养心功; 编撰理念; 动作设计; 功效

由国家中医药管理局中医康复研究中心与福建中医药大学中医康复团队联合创编的“太极健肺养心功”, 以杨式太极拳为基础, 经科学简化形成十一式功法。太极拳与传统医学渊源深厚, 素有“拳起于易, 理成于医”之说<sup>[1]</sup>, 目前已广泛应用于脏腑功能失调、肢体活动障碍及关节退行性疾病等领域<sup>[2-4]</sup>。本文系统阐述该功法的编创理念, 明确其动作与功效, 以期“太极健肺养心功”在养生保健与临床康复中的应用与推广提供理论基础。

## 1 编撰理念

**1.1 整体观念指导下的功法特征** 本功法以中医“天人合一”的整体观念为核心指导, 将人体视为与自然相统一的有机整体。动作设计强调“心静体松, 柔和缓慢; 行如流水, 连绵不断”, 将动作、呼吸与意念有机融合, 形成身心内外的有机统一<sup>[5]</sup>。在功法编撰上, 基于整体观确立 3 大核心原则: 一是确立“松静结合”的身心准备状态。将“心静”作为创编的逻辑起点, 通过意念内守排除杂念, 为身心融合奠定精神基础; 将“体松”作为动作执行的关键前提, 要求筋骨舒展, 甚至皮毛腠理皆松, 为气血循环提供畅通渠道。二是采用“螺旋连贯”的运动模式。借鉴太极拳“画弧走圆, 螺旋缠丝”的运动轨迹特征, 设计“柔和缓慢, 行如流水”的动作节奏, 强调功法过程的整体性、连续性与匀律性, 体现顺应自然、刚柔并济的运动特征<sup>[6]</sup>。三是构建“节节贯通”的力学结构。确立以丹田为核心, 以腰椎为运动枢纽, 建立“力根于脚, 发于腿, 主宰于腰, 达于脊背, 形于手指”的力学传导链<sup>[7]</sup>, 强调桩拳相融、立身中正。通过桩功与动功的结合, 维持脊柱中正状态, 确保肢体运动与躯干核心的协同, 从而实现人体整体机能的优化。

**1.2 以形调神与动静互济的调节机制** 《素问·上古天真论篇》指出:“上古之人, 其知道者, 法于阴阳, 和于术数, 食饮有节, 起居有常, 不妄作劳, 故能形与神俱, 而尽终其天年, 度百岁乃去”<sup>[8]1</sup>。“形与神俱”被视为养生的理想境界, 然现代人心神浮躁, 难以内守, 单纯依赖静坐或意念训练常难以入静。因此, 本功法以“形神共养”为目标, 确立了“以形调神”的干预策略, 从而实现“动静互济”的调节效应。一是“以形为基, 以调为用, 由形及神, 终致形与神俱”, 解决“入静难”的问题。不同于传统功法以调摄心神为先, 本功法主张通过规范的形体动作达成“骨正筋柔, 气血以流”的身体状态, 为心神安定提供身体基础; “以调为用”, 利用呼吸与动作的配合调畅气机, 使体内阴阳得以平衡, 实现“疏其气血, 令其调达”; “由形及神”, 通过动作与呼吸的协同, 引导意识逐渐内收, 形成“躯体-呼吸-意念”的良性反馈回路, 达到《素问·生气通天论篇》所言之“阴平阳秘, 精神乃治”的状态<sup>[8]6</sup>, 最终实现“形与神俱”的整体健康目标。二是“动静互济”, 实现“形神共养”。叶志洗引《延年九转法》之言:“天地本乎阴阳, 阴阳主乎动静。人身, 一阴阳也; 阴阳, 一动静也。动静合宜, 气血和畅, 百病不生, 乃得尽其天年”<sup>[9]</sup>。功法设计遵循“动以养形, 静以养神”的原则。在显性层面, 通过肢体的“动”来疏通经络、强健筋骨; 在隐性层面, 通过意念的专注与呼吸的深长营造内在的“静”。这种“静中有动, 动中有静”的设计, 既避免了“久行伤筋”的过度消耗, 又克服了“久坐伤肉”的气机郁滞, 从而为现代人提供了一种操作性强的身心调适功法。

**1.3 保精益气与脏腑和调的最终目标** 本功法的最终目标在于强化脏腑功能, 通过特定的导引动作实现“保精益气”与“脏腑和调”, 尤其侧重于心肺功能的提升。在保精益气方面, 《灵枢·本神》指出:“故生之来谓之精”<sup>[10]</sup>, 强调精为先天之本; 而《素问·阴阳应象大论篇》则言:“味归形, 形归气; 气归

收稿日期: 2024-07-30; 接受日期: 2025-01-15

基金项目: 福建省科技计划引导性项目(2022Y0039)

通信作者: 魏振朴, E-mail: 2009023@fjtc.edu.cn

DOI: 10.13260/j.cnki.fjtc.2025.12007

精,精归化”<sup>[8]19</sup>,说明气由精化,是维持生命活动的动力来源。精为气之母,气为精之使,《素问·阴阳应象大论篇》谓“精化为气”<sup>[8]9</sup>,故保养人体之根本,首在固护肾精。《素问·金匱真言论篇》指出:“夫精者,身之本也”<sup>[8]7</sup>,其盛衰直接关系生命长度与质量。因此,养生首重固护肾精。肾精的保养主要通过“积精”与“补精”实现:“积精”重在节流,即通过调摄心神、节制房事以防精妄耗;“补精”重在开源,乃借后天以充养先天,通过深、长、细、匀的呼吸吐纳,配合肢体的开合屈伸,引动肾气掇纳与丹田充盈。这种“以动助气,以气化精,以精养神”的机制,旨在通过后天功法来固护先天之本,实现精气的开源节流。在脏腑和调方面,功法动作设计高

度关联脏腑经络循行。通过胸腹开合、脊柱旋转与上下牵引,形成对胸腹腔内脏器的“内在按摩”。特别是针对“健肺养心”之功。肺主气司呼吸,心主血脉藏神志,两脏同居上焦,气血互为依托。借助腹式呼吸,一方面增强膈肌运动,扩大肺活量,改善气体交换效率;另一方面借呼吸牵动胸腔压力变化,促进肺经、心经与心包络等经络的气血流通,从而达到调和心肺、益气养血之功。

## 2 动作设计

“太极健肺养心功”共包含 11 式动作,其中主体动作 9 式,起势与收势各 1 式。具体动作展示见图 1。



注:A 预备势;B 起势浑圆桩;C 开合势;D 起落势;E 升降势动作一;F 升降势动作二;G 升降势动作三;H 外云势;I 内云势;J 卷肱势动作一;K 卷肱势动作二;L 抱球;M 亮翅势;N 收势动作一;O 收势动作二。

图 1 太极健肺养心功分解动作

**2.1 预备势** 身体自然直立,双脚并拢,周身放松,呼吸自然。

**2.2 起势浑圆桩** 左脚向左侧开步,略宽于肩;双膝微屈下蹲,同时两臂环抱于胸前。姿势要求如下:下肢圆裆开胯,腰部敛臀裹胯,脊柱上悬下吊,

立身中正;上肢沉肩坠肘,两臂圆撑;头颈虚领顶劲,上顶后靠。要求习练者排除杂念,意守丹田,舌抵上颚(上搭鹊桥),提肛收腹(下合谷道),双眼微闭,呼吸缓慢均匀,使全身处于高度放松状态。

**2.3 开合势** 配合吸气,两臂缓慢向两侧舒展打

开;待吸气充分后,配合缓慢呼气,双臂缓缓抱还原至胸前。本式共重复6次。

**2.4 起落势** 两臂先外旋下落至腹前,随后配合吸气向左右两侧缓慢上举,略高于肩;待吸气充分后,配合呼气,两臂缓慢下落至腹前环抱。本式共重复6次。

**2.5 升降势** 双手于腹前交叉环抱,配合缓慢吸气,翻掌向上撑举,舒展三焦;吸气充分后,配合缓慢呼气,分掌沿体侧缓慢下落。本式共重复6次。

**2.6 外云势** 左手以逆时针方向在体前划圆(向内、向上、向外缓慢外云),配合缓慢吸气;左手外云下落时,右手以顺时针方向在体前划圆外云(同左手),配合缓慢呼气。一吸一呼为1次,本式共重复6次。

**2.7 内云势** 左手以顺时针方向在体前划圆(向外、向上、向内缓慢内云),配合缓慢吸气;左手内云下落时,右手以逆时针方向在体前划圆内云(同左手),配合缓慢呼气。一吸一呼为1次,本式共重复6次。

**2.8 卷肱势** 身体微向左转,双手外旋展臂上托,眼随左手,配合缓慢吸气;随后左手屈臂卷肱,身体和头部随之转动,内收前推,同时右手回抽,目光仍随左手,配合缓慢呼气;右势动作相同,方向相反。左右交替进行,本式共重复6次。

**2.9 抱球势** 接上势,右手结束动作。右手外云,左手内云,两臂打开,配合缓慢吸气;随后收右脚成右丁步,双手云动回收呈右丁步抱球状,配合缓慢呼气;继而开右脚,双手反向运动成左丁步抱球。左右交替进行,本式共重复6次。

**2.10 亮翅势** 左丁步抱球,开左脚,身体稍左转,左手上领,双手环抱搭腕,配合缓慢吸气;随后前转分掌,左手置于前上方,右手置于前下方,配合缓慢呼气;继而双手右抱球,反向完成右势。左右交替进行,本式共重复6次。

**2.11 收势** 双手下落至腹前抱球,配合缓慢吸气,侧上举臂;吸气充分后,配合缓慢呼气,双手内合下按至腹前;随后双手自然下落,收左脚并步,恢复直立。

### 3 功效

**3.1 桩功** “起势浑圆桩”源自太极浑圆桩,贯穿于整套功法之中,既是太极拳的入门功法,也是提升功力的核心训练内容。其理论渊源可追溯至《素问·上古天真论篇》:“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生”<sup>[8]2</sup>。其中,“提挈天地,把握阴阳”既指对天地阴阳规律的理解,也喻示站桩时怀抱日月、天人合一的身心状态,体现通过协调形、气、意调控阴阳平衡。“呼吸精气,独立守

神,肌肉若一”则具体描述了桩功的修炼要点:“呼吸精气”指通过呼吸调节培补元气;“独立守神”强调意念专一,内养心神;“肌肉若一”指通过站桩使机体内外相合,上下贯通,形成整体协调的生命状态。“寿敝天地,无有终时”则揭示了桩功的最终目标——延年益寿,这也是中医养生功法的追求。

本功法将太极浑圆桩作为核心基础动作贯穿始终,既可作为独立训练内容,又是其他动作的基本功架,符合传统太极拳“桩功筑基”与“桩功行拳”的核心理念。

**3.2 开合势与起落势** 形体层面,在浑圆桩基础上,通过两臂开合与起落带动胸廓运动,实现“形动气随”,此法不仅活动肩肘关节,更通过胸廓节律性扩张与收缩,调节上肢气机与上焦功能。脏腑层面,开臂吸气时,胸廓扩张激发气会膻中穴,促进宗气积于胸中,以贯心脉;合臂呼气时,气沉丹田,引心火下交肾水,达到心肾相交之效。起落之势配合呼吸升降,可调节肺主宣发肃降、心主血脉的功能。经络腧穴层面,通调手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经及其相表里的手三阳经,重点刺激肺经中府、云门、天池、极泉等穴位,此二势在通调全身气血基础上,亦能够针对性强化心肺功能。

**3.3 升降势** 形体层面,通过两臂升降带动躯干与双腿运动,激活三焦气化通路。脏腑层面,上撑展开锁骨下窝,刺激膻中穴以培补宗气,增强肺主气司呼吸功能;吸气时膈肌下降,扩大胸廓容积,提升肺通气效率;腹前环抱之势温和按摩胃脘区域,促进中焦运化,助胃气降浊、脾气升清;呼气下落时引气归元,激活带脉约束诸经,防止中气下陷;足跟微震激发涌泉,引肾水上济,温煦下元。经络腧穴层面,上升之势宣发手太阴肺经,下降之势调养手少阴心经,同步通调相表里的手阳明大肠经、手太阳小肠经;足跟震地激发足三阴经、足三阳经经气;重点强化中府、云门开胸顺气与天池、极泉宁心安神之效。此动作在调理全身基础上,进一步强化对心肺功能的调节。

**3.4 外云势与内云势** 形体层面,腰为肾之府,亦为全身劲力之枢。外云与内云之势,皆以腰腹运转为核心,带动双臂在体前划圆,从而调节上下肢功能与三焦气化通路。脏腑层面,外云势以逆、顺时针划圆实现气机升发与沉降,疏泄肝胆,促进中焦斡旋,气机条达;内云势通过反向圆运动收束诸经,引气归元,固摄肾气,达到精气内敛、水火既济之效;二者构成“开阖互济,升降平衡”。经络腧穴层面,螺旋缠绕的动作柔和而深透,能促进十二经脉气血流注与奇经八脉(尤其是带脉、任督二脉)的联动调节,实现周身诸穴的自我按摩与经气激发。此二势作为桩功向拳架过渡的“活桩”功法,通过双向

圆运动实现三焦气化的深度调节,兼具“形神共养,内外兼修”之功,是“以动炼静,以圆化滞”传统导引思想的典型体现。

**3.5 卷肱势** 形体层面,腰腹左右运转带动双手先后完成“后展前推”的螺旋动作,使胸廓实现有节律的交替开合,有效牵拉上肢、胸肋及躯干经筋,促进肢体协调与三焦气化功能的整体调节。脏腑层面,转体抽掌疏泄肝胆郁结,助少阳枢机运转;展臂外旋引导心火下温肾水,促进心肾相交;卷肱前推固摄下焦元气,强化肾主封藏之功;眼随左手调动肝窍(目为肝之外候),协调肝、脾、肺、胃气机升降。经络腧穴层面,动作通过螺旋伸展,全面疏通手三阴三阳经与足三阴三阳经,重点刺激极泉、大包、章门等关键腧穴,并联动中府、云门、天池等穴,实现经气激发与穴位自我按摩。此势具有疏肝利胆、交通心肾、调理肺气、固本培元等多重功用。

**3.6 抱球势** 形体层面,通过双腿虚实交替的开合收放,配合双臂环抱运转如持球状,有效调节上下肢协调性,扩展胸廓活动范围,同时引导气机下沉丹田,形成“上虚下实”的稳定体态。脏腑层面,外云划圆疏肝利胆,调畅气机;丁步抱球则通过收束带脉以潜降肝阳,同时贯通冲任二脉,促进金水相生,增强水液代谢与呼吸功能。经络腧穴层面,一动而全身俱动,激发十二经脉气血流注。手臂运转充分按摩手太阴肺经的中府、云门,手厥阴心包经的天池、极泉等穴;配合深长丹田呼吸,以腹式起伏带动任脉气海、关元、神阙及中脘等要穴。此势在调养全身基础上,主调肺、肾、肝、胆功能。

**3.7 亮翅势** 形体层面,通过抱球、搭腕、分掌亮翅等动作,有效牵拉上肢,扩展胸廓,运转上中二焦。脏腑层面,搭腕开胸刺激膻中穴以宽胸理气,补益心阳;脊柱轻柔旋转,引动肾水上济心火,促进

心肾相交,水火既济;分掌、抱球整理、约束带脉,潜降肝阳,助脾运化湿。经络腧穴层面,主调手三阴经及其表里经,兼调脾经、胃经,通过外在导引,内通经络,促进心肾相交、肝脾协调。此势在调理全身基础上,对心、肾、肝、脾具有主调作用。

#### 4 小结

本功法以太极浑圆桩为核心,强调“以形引气,以息运形,以意导气”,实现动作、呼吸与意念三者的有机统一。在中医整体观指导下,通过开合、升降、云手、卷肱等经典动作,系统调节形体结构、经络气血与脏腑功能,达到“牵一发而动全身”的整体调节效果。后续拟开展临床实证研究,重点观察其对心肺功能、气血运行及自主神经调节的具体效应,为功法在健康管理及疾病康复领域的科学推广提供依据。

#### 参考文献

- [1] 王姗. 传统武术养生思想之文化论:拳起于易,理成于医[J]. 中华武术(研究), 2016, 5(4): 29-34.
- [2] 魏勇, 陈佩杰, 田旻露. 6个月太极拳锻炼前后中老年女性心肺机能相关指标变化[J]. 中国运动医学杂志, 2007, 26(5): 604.
- [3] 倪红莺, 雷芴生. 老年知识分子打太极拳负荷对心肺功能影响的纵向观察[J]. 体育科学, 2004, 24(4): 28-30.
- [4] 刘静, 陈佩, 杰邱丕, 等. 长期太极拳运动对中老年女性心肺机能影响的跟踪研究[J]. 中国运动医学杂志, 2003, 22(3): 290-293.
- [5] 蔡仲林, 周之华. 武术[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005: 29-30.
- [6] 赵指南. 太极哲理及太极拳拳理、医理研究[D]. 上海: 上海中医药大学, 2019: 16-33.
- [7] 段廷进, 李少杰. 论太极拳文化中的人文精神[J]. 武术科学, 2008(2): 34-35, 47.
- [8] 黄帝内经素问译注[M]. 苏颖, 编著. 北京: 中国中医药出版社, 2022: 73.
- [9] 叶志诜. 汉阳叶氏丛刻医集二种[M]. 章原, 张如青, 校注. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 107.
- [10] 灵枢经[M]. 田代华, 刘更生, 整理. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 25.