



世界医学气功学会

世界医学气功学会功法标准

T/WASMQ 0001-2022

针对脑卒中后心肺康复的太极拳 六式功法操作规范

Standardized operation of “Six Forms Of Taiji Quan” for
improving cardiopulmonary function on Post-stroke

目录

前言	1
引言	2
针对脑卒中后心肺康复的太极拳六式功法操作规范	3
1. 范围	3
2. 引用文件	3
3. 术语和定义	3
4. 注意事项	3
5. 操作禁忌	3
6. 准备活动	4
7. 核心操作名称	4
8. 操作顺序	4
9. 调身操作技术规范	5
9.1 第一式 起势	5
9.2 第二式 云手（以右云手为例）	6
9.3 第三式 倒卷肱（以倒卷肱为例）	7
9.4 第四式 野马分鬃（以右野马分鬃为例）	8
9.5 第五式 手挥琵琶	9
9.6 第六式 收势	10
10. 调息操作技术规范	11
11. 训练强度	11



前言

本文件依照 GB/T1.1-2020《标准化工作导则第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件的某些内容可能涉及专利，本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件由世界医学气功学会归口。

本文件起草单位北京中医药大学、福建中医药大学、中国中医科学院西苑医院。

本文件主要起草人：魏玉龙、李昕豫、孟闫燕、谭天阳、白瑞娜、谷丰、付长庚、王若水、王成超、吕嘉轩、吕天宜、闫康、张鑫政、赵希瑞、张超阳、刘孟、王杏平、王惠平、李朋娜。

引言

在老龄化社会中，心肺功能是诸多慢性病发生、发展及康复的内因，尤其是后疫情时代，针对心肺功能的精准化康复方案尤为关键。太极拳作为中国优秀传统功法，能够降低慢性病致残率，提高生存质量，并且习练成本低廉，能够减少家庭医疗成本。《“健康中国 2030”规划纲要》提出：“扶持太极拳、健身气功等民族民俗民间传统体育项目。”然而 24 式简化太极拳动作难度较大，对心肺功能的特异性刺激较少，不利于运动、心肺及平衡等功能障碍人群习练。

团队基于主持的国家重点研发计划中医药现代化研究重点专项子课题“太极拳改善脑卒中恢复期患者心肺功能的作用及机制研究”，开展了 RCT 研究，参考中医经络学、中医气功学及相关康复指南等，对 24 式简化太极拳调身操作精准化改编并融入调息操作，改编后命名为“太极拳六式”，并在全国 7 个临床分中心广泛开展试验，参与人数超 230 人次。

“太极拳六式”调身操作从不同角度、不同程度开阔胸腔，可缓解胸部、肩及上肢部肌肉痉挛粘连，消解水肿炎症，牵拉与收缩配合一呼一吸的调息操作，发挥宽胸散结的功效。训练过程中反复进行上肢部拉伸、旋转，鼓荡上肢部气血，刺激心、肺等经络。

顺腹式呼吸贯穿始终“太极拳六式”调身操作之中。调息操作能够协调交感-副交感神经，对情绪的双向调节作用已被公认。通过“太极拳六式”训练，逐步达到“身息相随”的状态，可改善患者焦虑、抑郁等不良情绪。“太极拳六式”动作简明清晰且针对性强，难度由易至难，有利于脑卒中后心肺康复及临床各类慢性病所致心肺功能异常的患者习练。

《针对脑卒中后心肺康复的太极拳六式功法操作规范》团体标准的编制，有利于促进“针对脑卒中后心肺康复的太极拳六式”技术操作的标准化，为临床制定功法处方提供标准，有利于完善功法处方系统的制定。同时“太极拳六式”全套用时快捷，对场地需求较小，可满足白领、大学生等快节奏工作人群锻炼时间短、随时随地可锻炼的特殊需求。

针对脑卒中后心肺康复的太极拳六式功法操作规范

1. 范围

本文件对针对脑卒中后心肺康复的太极拳六式功法的动作名称、调身动作细则、调息操作方式、训练强度、注意事项及禁忌等方面做出了具体规定。

本标准功法适用于脑卒中后心肺功能的康复，并对慢性病的心肺功能下降有康复效果。

2. 引用文件

《中华人民共和国标准法》

《中医气功实训教程》

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

4. 注意事项

“太极拳六式”训练对着装、场地等因素有一定需求。训练者需穿着宽松柔软衣物，除去眼镜、帽子、手表等饰物；训练场地选择环境较舒适、空气清新的户外或通气量良好的室内进行；训练前需排净大小便，去除杂念、内心平静、精神专注。

5. 操作禁忌

有以下情况者禁止习练“太极拳六式”，6min 步行试验 Borg 评分>7 分；静息状态心率>120 次/min，收缩压>180mmHg（1mmHg=0.133kPa），舒张压>100mmHg；1 个月内有不稳定心绞痛或心肌梗死[；Berg 平衡力量表评分<40 分。

6. 准备活动

耸肩运动：两脚平行站立，双肩上提、下放。扩胸拉伸运动：两脚平行站立，两臂在身侧抬起与肩同高，伸直向身前击掌，随后两臂向身后展扩胸；展开、击掌为一次。腰部运动：两脚平行站立，两掌叉腰，重心左拉，重心右拉。

7. 核心操作名称

起势、云手、倒卷肱、野马分鬃、手挥琵琶、收势。

8. 操作顺序

针对改善心肺功能的太极拳六式功法操作顺序依次为见表 1。

表 1 针对改善心肺功能的太极拳六式功法操作顺序

第一式 起势	第二式 云手
第三式 倒卷肱	第四式 野马分鬃
第五式 手挥琵琶	第六式 收势

9. 调身操作技术规范

9.1 第一式 起势

预备式：身体自然直立，双脚并拢，左脚向左开立，两脚与肩同宽，脚尖向前，膝关节微屈 15° ，重心落于两脚中间，两臂自然下垂，目视前方。吸气托掌：沉肩，两臂自身侧向上托掌，托至与肩同高，两臂呈一直线，肘关节微屈，两掌心水平向上。呼气按掌：两臂向内旋转，两掌回拉至胸前，指尖相对，两掌与胸部间距 $10\sim 20\text{cm}$ 。两腕带动两掌向内下旋转，两掌下按至小腹水平，下按过程保持沉肩坠肘，随即两掌归于身侧，与此同时膝关节伸直。



第一式 起势

9.2 第二式 云手（以右云手为例）

预备式：两脚平行开立，脚尖朝前，身体左转至左身侧 45°，两膝关节微屈 15°，右掌抬至左肩部前方 10~20cm，掌心向内，左掌放至腹外斜肌前 10~20cm，掌心向内，沉肩坠肘。右转云手：腰部由左向右旋移，两臂随腰部向右平云，右云手时右臂呈半圆弧状，平云至右身侧 45°，左掌跟随移至右侧腹外斜肌前 10~20cm。肩肘后拉：右掌跟随腰部继续平云至右侧肢最大运动限度，与腋窝平行，间距 10cm，右肘与肩部同高，左掌心与脐同高，掌心向内，两膝两脚尖始终朝前。按掌下落：右掌下按至右侧髋关节约 10cm，上肢恢复至右侧 45° 方向。



第二式 云手

9.3 第三式 倒卷肱（以右倒卷肱为例）

预备式：两脚平行站立，与肩同宽，脚尖向前，两膝关节微屈 15° ，左掌推立于身体正前方，与膻中穴同高，肘微屈，指尖向上，右掌放至小腹高度，掌心向上，指尖朝左。侧身托掌：腰部微微右转，同时右掌由小腹位置向后上方 45° 划弧托掌，右托掌与肩部同高，沉肩，肘微屈，右掌心水平向上，同时左掌由立掌变为平按掌，与膻中穴同高，肘略低于掌的高度，掌心向下，两膝两脚尖朝前。收掌前看：右臂屈肘折向右耳，右掌心朝向右耳且与右耳相距 $5\sim 10\text{cm}$ ，同时左掌翻掌掌心向上。推掌归位：右掌根由耳侧顺鼻侧向身前推出，掌心略偏向左，推至于膻中穴高度，同时左臂屈肘后撤至小腹位置，掌心向上，同时上身缓缓回正。



第三式 倒卷肱

9.4 第四式 野马分鬃（以右野马分鬃为例）

预备式：重心移至右腿，收左脚，左脚前脚掌踏地，轻放右脚旁，同时屈膝下蹲 15°，两脚间距与两肩部同宽，右掌放至膻中穴位置前方 30~40cm，掌心向下，左掌放至小腹前 30~40cm，掌心向上，双手掌心相对，于身前呈抱球式。抱球出脚：身体由前向左旋转，左脚轻轻提起，向左侧 90° 出脚，依次脚跟脚掌落地，脚面踏实，重心放在右腿，两脚之间距离 40~50cm，两掌依然呈抱球式，身体面向左侧 45°，目视左侧 45°。弓步棚掌：左掌由小腹前，上棚掌至膻中穴前方 20~30cm 位置，同时左膝弓出，重心偏右腿，右掌下按至右侧髂前上棘，掌心向下，同时右腿蹬出蹬直，右脚尖朝左侧 45°，同时由腰胯带动左棚掌由左侧 45° 方向转至身体前方，同时左棚掌肘部平拉至左侧肢最大运动限度，左手掌位置与左侧腋窝平行，身体面向左前方，掌心向内，目视左掌。呼气沉掌：左臂随呼气下沉至膻中穴前 20~30cm，右掌随呼气下按至右腿髌关节处间距 10cm，掌心向下，目视前方。



第四式 野马分鬃

9.5 第五式 手挥琵琶

预备式：两腿一前一后站立，两脚距离与肩同宽，左脚脚尖朝前，右脚脚尖朝右 45°，重心在两腿之间，左臂呈前推掌，掌心向右，右臂呈半圆弧状放至左臂肘部，掌心向左。吸气抬肩：腰部右旋转，两臂肘部随右旋转轻上抬，肘部低于肩部，略高于掌。呼气合掌：腰部回正，两臂肘部随呼气下沉归位。



第五式 手挥琵琶



9.6 第六式 收势

预备式：身体自然直立，两脚与肩同宽，两脚尖向前，两臂自然下垂，眼视前方。吸气举臂：两臂自身侧托起，至头部上方，双臂微曲，两掌心相对。呼气按掌：随即两掌下按至两胯前，掌心向下，随后两掌归位身侧。放松运动：摩面，搓热手掌，用手掌轻轻按摩脸部，由前额经鼻两侧往下擦，直至下颌，经面颊、耳前绕太阳穴部回到前额。梳头，五指的指腹轻轻梳头，从前额到后枕。揉耳，双手拇指和食指捏住双耳轮从上向下抹。



第六式 收势

10. 调息操作技术规范

“太极拳六式”调息操作为顺腹式呼吸。参考《中医气功实训教程》：吸气时腹部慢慢向前隆起，呼气时小腹部缓缓向后上方回缩。调息过程中以不憋气为度，并主动调整呼吸的节律，使每次呼吸更加平稳、均匀，并逐步与调身操作融合。①首式：起势。预备式：自然呼吸；吸气托掌：吸气；呼气按掌：呼气。②第二式：云手。预备式：自然呼吸；右转云手：吸气；肩肘后拉：吸气；按掌下落：呼气。③第三式：倒卷肱。预备式：自然呼吸；侧身托掌：吸气；收掌前看：呼气；推掌归位：呼气。④第四式：野马分鬃。预备式：自然呼吸；抱球出脚：自然呼吸；弓步棚掌：吸气；呼气沉掌：呼气。⑤第五式：手挥琵琶。预备式：自然呼吸；吸气抬肩：吸气；呼气合掌：呼气。⑥第六式：收势。预备式：自然呼吸；吸气举臂：吸气；呼气按掌：呼气。

11. 训练强度

准备运动 15 分钟，耸肩、扩胸拉伸与腰部运动三个动作分别各 20 次/组，共 2 组；“太极拳六式”训练 40 分钟，运动强度为最大心率的 55%~80%。每天 1 次，每周 5 次，每次 60 分钟，共 12 周，由太极拳教练员统一集中训练；摩面、梳头及揉耳三个放松运动每个动作各 9 次，共 5 分钟。