

# 教材成果



弘武 英语系列教材

总主编◎刘少鹏 李红 主审◎杨广俊

中原文化外译与传播项目

# 弘武 实用英语

Practical English with Wushu Features

第一册

本册主编 李红 贾英晓



复旦大学出版社



弘武 英语系列教材

总主编◎刘少鹏 李红 主审◎杨广俊

中原文化外译与传播项目

# 弘武 实用英语

Practical English with Wushu Features

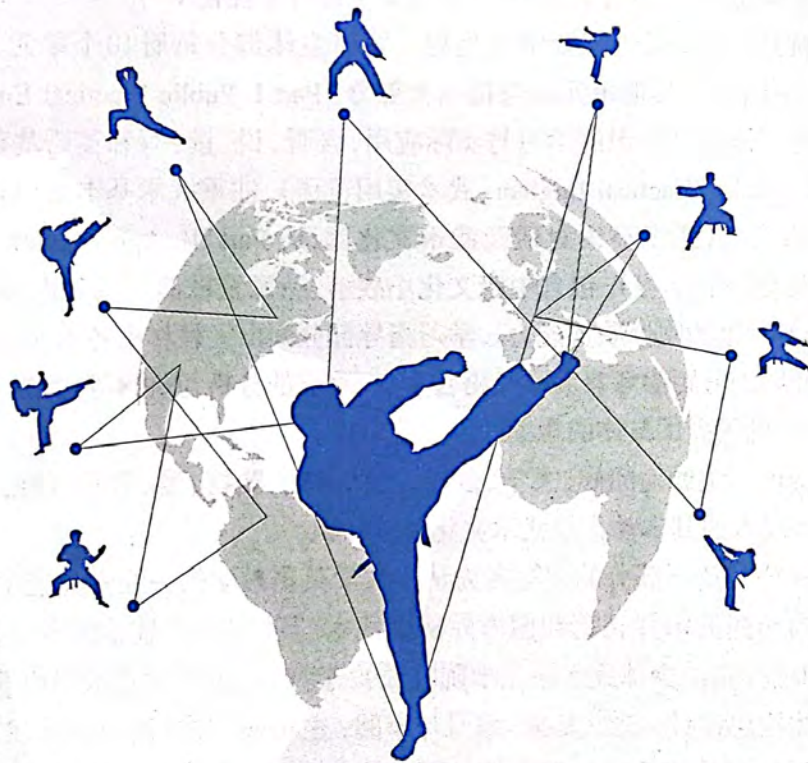
## 第一册

本册主编 李 红 贾英晓

副主编 赵君明 高 杰 滕传英 李荣晓

编 者 李 红 贾英晓 赵君明 高 杰

滕传英 李荣晓 杨玉涛 张春芬



复旦大学出版社

# Contents

<b>Unit 1</b> <b>Greeting</b> <b>001</b>	<b>Part I Public Practical English 002</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>The Way Chinese Greet People</i> Text B <i>The Way Americans Greet People</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 2</b> <b>College</b> <b>028</b>	<b>Part I Public Practical English 029</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>College — A New Beginning</i> Text B <i>Advice for College Life</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 3</b> <b>Dream</b> <b>055</b>	<b>Part I Public Practical English 056</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Stick to Your Special Talents</i> Text B <i>Rise Up to Achieve Your Dream</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 4</b> <b>Lifestyle</b> <b>083</b>	<b>Part I Public Practical English 084</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Sit Less, Live Longer</i> Text B <i>Turning Off TV: A Quiet Hour</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 5 Review Lesson 111</b>					
<b>Unit 6</b> <b>Shopping</b> <b>115</b>	<b>Part I Public Practical English 116</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>The Biggest Shopping Day</i> Text B <i>I Enjoy Shopping</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 7</b> <b>Love</b> <b>141</b>	<b>Part I Public Practical English 142</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Love Is that I Know Who You Are</i> Text B <i>The Gift</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 8</b> <b>Festivals</b> <b>166</b>	<b>Part I Public Practical English 167</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Christmas</i> Text B <i>Chinese New Year</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 9</b> <b>Travel</b> <b>192</b>	<b>Part I Public Practical English 193</b>				
	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Living in Hangzhou</i> Text B <i>A Travel Experience</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 10 Review Lesson 218</b>					

<b>Part II Wushu Practical English 021</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 025</b>
Dialogue Text <i>Fist-palm Salute</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 047</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 052</b>
Dialogue Text <i>What Is Chinese Wushu? (1)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 075</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 080</b>
Dialogue Text <i>What Is Chinese Wushu? (2)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Read and Recite the Poem
<b>Part II Wushu Practical English 102</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 107</b>
Dialogue Text <i>Internal and External Boxing of Chinese Wushu (1)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 131</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 137</b>
Dialogue Text <i>Internal and External Boxing of Chinese Wushu (2)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 158</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 163</b>
Dialogue Text <i>Internal and External Boxing of Chinese Wushu (3)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 183</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 188</b>
Dialogue Text <i>Internal and External Boxing of Chinese Wushu (4)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 210</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 215</b>
Dialogue Text <i>Wushu Morality</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing

## Text

## Fist-palm Salute

Fist-palm salute is one of Chinese Wushu etiquettes.

The method of fist-palm salute: First, stand straight and be centered with feet together, arms hanging loosely at the sides. Look straight ahead. Second, the left thumb buckles inwards and the other four fingers straight, changing the left hand into a palm. The right thumb presses on the middle finger and the index finger, clenching the right hand into a fist. Then put your left palm on the right fist in front of your chest. The arms form a circular arc.



## New Words &amp; Expressions

etiquette /'etɪket/ <i>n.</i>	礼节, 礼仪; 规矩	palm /pɑ:m/ <i>n.</i>	手掌; 掌状物
straight /streɪt/ <i>adj.</i>	直的	index finger	食指
thumb /θʌm/ <i>n.</i>	拇指	fist /fɪst/ <i>n.</i>	拳, 拳头
buckle /'bʌkl/ <i>v.</i>	扣住; 使弯曲变形	chest /tʃest/ <i>n.</i>	胸, 胸部
inwards /'ɪnwədz/ <i>adv.</i>	向内	circular /'sɜ:kjʊlə/ <i>adj.</i>	循环的; 圆形的
clench /klentʃ/ <i>v.</i>	握紧; 锁定	arc /ɑ:k/ <i>n.</i>	弧(度); 弧形物
finger /'fɪŋgə/ <i>n.</i>	手指	circular arc	圆弧; 弧形

## Notes

- ... one of Chinese Wushu etiquettes. ... 武术礼之一  
one of + 名词的复数, 表示“...之一”。  
e.g. Zhengzhou is one of the biggest cities in China. (郑州是中国大城市之一。)
- left thumb buckles inwards 左手拇指内扣  
inwards: *adv.* 向内  
反义词: outwards /'aʊtwədz/ *adv.* 向外; 在外
- ..., arms hanging loosely at the sides 双臂自然下垂  
arms hanging 为现在分词的独立主格结构, 在句中做状语。  
e.g. Spring coming, it is getting warmer and warmer. (春天来了, 天气越来越暖和。)

## Reading & Translating

### The Meaning of Fist-palm Salute

1. "The left thumb inner buckle" means that people should be modest, not arrogant.
2. "The five fingers" means that friends from all over the world use kungfu as a tool to make friends.
3. The left palm is "wen" (文), the right fist is "wu" (武), and the left palm and the right fist together is "wen and wu" (文武), which means to be accomplished with both the pen and the sword.
4. Holding your arms in a circle means your kungfu is crowned with complete success.

### New Words & Expressions

modest /'mɒdɪst/ *adj.* 谦虚的, 谦逊的

arrogant /'ærəɡənt/ *adj.* 傲慢的

kungfu /kʊŋ'fʊ:/ *n.* 功夫

success /sək'ses/ *n.* 成功, 成就; 胜利

### Practice

#### 1. Dialogue by the example.

根据示范进行对话。

Jack: Do you like Chinese Wushu?

Tom: What is Chinese Wushu?

Jack: It's Chinese kungfu. Have you ever learned Chinese Wushu?

Tom: No, I have never practiced Chinese Wushu. Where did you learn it?

Jack: At Shaolin Temple.

Tom: That's cool. Then I like it.

#### 2. Master the movements of fist-palm salute.

掌握抱拳礼的动作。

#### 3. Remember the meaning of fist-palm salute.

铭记抱拳礼的含义。



## Notes

1. want to do sth. 想做某事

e.g. I want to practice Chinese martial arts well. (我想练好中国功夫。)

2. share with 和...分享

e.g. Share Chinese culture with the world. (与世界分享中国文化。)

## Text

### What Is Chinese Wushu? (1)

The word “martial” in Chinese is “wu” (武). This word is constructed from two Chinese characters “zhi” (止) and “ge” (戈). “Zhi” means “stop”, “cease” or “end”. “Ge” means “spear”, “lance” or “javelin” and implies “general weapons”. From this you can see that the original meaning of martial arts in Chinese is “to stop or end the use of weapons” (止戈为武). “Wushu” (武术) means “martial techniques”. This implies the techniques can be used to stop a fight. It is defensive rather than offensive.



## New Words & Expressions

cease /si:s/ v.	停止; 終了; 结束	defensive /dɪ'fensɪv/ adj.	自卫(的); 防御(的)
general /'dʒenr(ə)l/ adj.	一般的, 普通的; 大体的	offensive /ə'fensɪv/ adj.	攻击的; 冒犯的; 无礼的
original /ə'ɹɪdʒən(ə)l/ adj.	原来的; 开始的; 首创的	rather than	而不是
technique /tek'ni:k/ n.	技巧; 技术; 手段, 方法		

## Notes

1. be constructed from... 由...建造/构成

**图书在版编目(CIP)数据**

弘武实用英语. 第一册/李红,贾英晓本册主编. —上海:复旦大学出版社, 2020. 9(2023. 9 重印)  
(弘武英语系列教材/刘少鹏,李红总主编)  
ISBN 978-7-309-15268-5

I. ①弘… II. ①李… ②贾… III. ①武术-英语-教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 154563 号

弘武实用英语. 第一册  
李 红 贾英晓 本册主编  
责任编辑/郑梅侠

复旦大学出版社有限公司出版发行  
上海市国权路 579 号 邮编: 200433  
网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>  
门市零售: 86-21-65102580 团体订购: 86-21-65104505  
出版部电话: 86-21-65642845  
上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 26.75 字数 586 千  
2023 年 9 月第 1 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-309-15268-5/G · 2147  
定价: 69.00 元

---

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。  
版权所有 侵权必究

以弘扬中华文化为宗旨

以实用、够用为原则



弘武英语系列教材

以武术为特色

融思政教育于英语学习

多维度赋能相关学习者

责任编辑 郑梅侠  
封面设计 杨雪婷

1. 扫码安装  
“i学”App



2. 打开App扫此码  
获取本书音频



ISBN 978-7-309-15268-5



9 787309 152685 >

(含学习指导)  
定价: 69.00元

www.fudanpress.com.cn



弘武 英语系列教材

总主编◎刘少鹏 李红 主审◎杨广俊

中原文化外译与传播项目

# 弘武 实用英语

Practical English with Wushu Features

第二册

本册主编 李红 汤莹华



复旦大学出版社

# Contents

<b>Part I Public Practical English 002</b>					
<b>Unit 1 Party 001</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>The Dinner Party</i> Text B <i>Common Parties</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Part I Public Practical English 033</b>					
<b>Unit 2 Hero 032</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Saving a Neighbor's Life</i> Text B <i>My Father Was My Hero</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Part I Public Practical English 061</b>					
<b>Unit 3 Health 060</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>How to Keep Healthy?</i> Text B <i>Three Days to See (Excerpts)</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Part I Public Practical English 094</b>					
<b>Unit 4 Happiness 093</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>The Smile</i> <i>— A Story of Antoine de Saint-Exupery</i> Text B <i>The Cobbler and the Banker</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 5 Review Lesson 126</b>					
<b>Part I Public Practical English 132</b>					
<b>Unit 6 Music 131</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>The Attractiveness of Music</i> Text B <i>Music Saint</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Part I Public Practical English 162</b>					
<b>Unit 7 Technology 161</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>The Future Is About Working from Home</i> Text B <i>Who Was Steve Jobs?</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Part I Public Practical English 194</b>					
<b>Unit 8 Friendship 193</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Best Friend</i> Text B <i>On Friendship</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Part I Public Practical English 223</b>					
<b>Unit 9 Animals 222</b>	<b>Listening</b> Section A Section B Section C Section D	<b>Speaking</b> Dialogue A Dialogue B	<b>Reading</b> Text A <i>Spider</i> Text B <i>Giant Pandas</i>	<b>Writing</b>	<b>Elementary Knowledge Focus</b>
<b>Unit 10 Review Lesson 253</b>					

<b>Part II Wushu Practical English 024</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 028</b>
Dialogue Text <i>Changquan (Long Boxing)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Read and Recite the Poem
<b>Part II Wushu Practical English 052</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 056</b>
Dialogue Text <i>Nanquan (Southern Boxing)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 086</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 090</b>
Dialogue Text <i>Shaolin Quan (Shaolin Boxing)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Read and Recite the Poem
<b>Part II Wushu Practical English 118</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 123</b>
Dialogue Text <i>Taiji Quan (Taiji Boxing)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Read and Recite the Poem
<b>Part II Wushu Practical English 152</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 157</b>
Dialogue Text <i>Gun (Stick)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 185</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 189</b>
Dialogue Text <i>Dao (Broadsword)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing
<b>Part II Wushu Practical English 213</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 217</b>
Dialogue Text <i>Jian (Sword)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Read and Recite the Poem
<b>Part II Wushu Practical English 244</b>	<b>Part III Appreciation and Extended Learning 249</b>
Dialogue Text <i>Qiang (Spear)</i> Reading & Translating	Read and Retell the Story Read and Do the Exercises Listen to the Song and Learn to Sing

## Text

## Changquan (Long Boxing)



Changquan is one of the major boxing styles in Chinese Wushu. Its styles include Chaquan, Huaquan, Paoquan and Hongquan. These styles are noted for their longer attack distance, fully extended postures, flexible and fast moves, far-reaching arms, high jumps, and far leaps. Ideally, a Changquan practitioner is to unify softness and hardness, alternate between fast and slow moves, as well as combine dynamic and static postures.

Besides, the twelve requirements for Changquan practitioners are: "Move like waves, hold like a mountain; rise like an ape, land like a magpie; arise like a rooster, stand like a pine; turn like a wheel, bend like a bow; as light as a leaf, as heavy as iron; as slow as a hawk, as fast as the wind". A practitioner wouldn't be able to fully understand these postures unless he made dedicated efforts and had a perfect ability of apprehension.

### ■ New Words & Expressions

extended /ɪks'tendɪd/ *adj.* 延伸的; 扩大的

posture /'pɒstʃə/ *n.* 姿势

flexible /'fleksəbl/ *adj.* 灵活的; 柔韧的

ideally /aɪ'diəli/ *adv.* 理想地

practitioner /'præktɪʃənə/ *n.* 开业者; 从业者;  
习艺者

unify /'ju:nɪfaɪ/ *v.* 统一; 使一致

alternate /ɔ:l'tɜ:nət/ *v.* 交替

combine /kəm'baɪn/ *v.* 使结合

ape /eɪp/ *n.* 猿

magpie /'mæɡpaɪ/ *n.* 鹊

arise /ə'raɪz/ *v.* 起身; 出现

rooster /'ru:stə/ *n.* 公鸡

pine /paɪn/ *n.* 松树

wheel /hwi:l/ *n.* 车轮; 轮

leaf /li:f/ *n.* 叶子

**Movements:**

Open the left foot 45° to the left, and the right leg bends the knee forward to make a right empty step; the left arm lifts the bright palm back and upward, and the right arm straightens the bright palm forward; look ahead.

**2. Buckle Leg Balance (扣腿平衡)****Movements:**

The supporting (承重的) leg is bent half squat, the other leg is bent abduct (使外展), the toe is hooked, the ankle is tight in the back of the supporting leg knee gulf, stand up and down.

**3. Flying Kick (腾空飞脚)****Movements:**

- 1) Preliminary (预备性的) posture: stand with parallel steps.
- 2) Right foot up, left leg forward, upward pendulum (摆) kick, right foot ground jump, body vacates, two arms by forward and up to the head.

- 3) In the air, the right leg springs forward and above, the foot is straight, and the right hand hits the right foot; at the same time the left leg is bent, the left foot is controlled in the right leg side, the foot is straight, and the toe is down.

### ■ Practice

1. *Translate the following into English.*

将下面内容翻译成英语。

- 1) 拳如流星,眼似电。
- 2) 腰如蛇形,步赛粘。
- 3) 长一寸,强一寸。

2. *Recite the following passage.*

背诵下面段落。

Move like waves, hold like a mountain, rise like an ape, land like a magpie, arise like a rooster, stand like a pine, turn like a wheel, bend like a bow; as light as a leaf, as heavy as iron, as slow as a hawk, as fast as the wind.

3. *Practice and master the movements of Changquan.*

练习并掌握长拳的动作。

## Part III Appreciation and Extended Learning

### Read and Retell the Story

#### All Tricks Have Been Exhausted

In ancient times there were no donkeys in Guizhou province. Somebody brought a donkey from somewhere and tied it to a tree at the foot of a mountain. A tiger saw the donkey, and thought that it must be a fearsome monster. It hid behind a tree and spied on the donkey. When the donkey brayed (嘶叫), the tiger was frightened, thinking that the donkey was about to devour (吞食) it. After a while, seeing that the donkey had not moved, the tiger approached it and teased it. The donkey became angry, and kicked the tiger. The tiger thought

图书在版编目(CIP)数据

弘武实用英语. 第二册/李红, 汤莹华本册主编. —上海: 复旦大学出版社, 2021.3  
(弘武英语系列教材/刘少鹏, 李红总主编)  
ISBN 978-7-309-15470-2

I. ①弘… II. ①李… ②汤… III. ①武术-英语-教材 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 020347 号

弘武实用英语. 第二册

李红 汤莹华 本册主编

责任编辑/郑梅侠

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: [fupnet@fudanpress.com](mailto:fupnet@fudanpress.com) <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65102580 团体订购: 86-21-65104505

外埠邮购: 86-21-65642846 出版部电话: 86-21-65642845

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 787 × 1092 1/16 印张 29.25 字数 640 千

2021 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-15470-2/G · 2199

定价: 73.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

以**弘扬**中华文化为宗旨

以**实用**、够用为原则



弘武英语系列教材

以**武术**为特色

融**思政**教育于英语学习

多维度**赋能**相关学习者

1. 扫码安装  
“学”App



2. 打开App扫此码  
获取本书音频



责任编辑 郑梅侠  
封面设计 杨雪峰

ISBN 978-7-309-15470-2



9 787309 154702 >

(含学习指导)  
定价: 73.00元

www.fudanpress.com.cn



中华

武术

素养读本

刘海钦 刘少鹏 李光 主编



科学出版社

## 内 容 简 介

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神编写的,在内容编排上,将武术文化学习、武术习练和武术素质培养紧密结合起来。在每一章节中,武术文化部分由文化认知、情感体验和文化品格三个知识模块组成,力求使武术习练者以知求情、以情立意,在循序渐进中对武术文化有一个宏观的把握;武术习练部分由编者精选的套路组成,既体现了代表性,又兼顾了实用性;在武术素质教育部分,编者紧扣本章节武术文化和武术习练的内容,萃取出进行武术素质教育的契合点,以生动的实例和通俗易懂的道理阐述,把素质教育置于一个可感、可知、可信、可行的平台上。

本书可作为普及武术教育的教学用书,也适用于武术专业人才的各类教育,也可作为武术习练者和爱好者研习武术、进德修身的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

中华武术素养读本/刘海钦,刘少鹏,李光主编. —北京:科学出版社, 2011

ISBN 978-7-03-030346-2

I. ①中… II. ①刘… ②刘… ③李… III. ①武术-教材 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第026343号

责任编辑:沈力匀/责任校对:王万红

责任印制:吕春珉/封面设计:耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2011年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2011年3月第一次印刷 印张:33 3/4 插页:2

印数:1—10 000 字数:810 000

定价:55.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

# 《中华武术素养读本》

## 编写委员会

顾 问	刘宝山	刘海科			
策 划	刘海超	师玉庆	成鹏飞	胡全禄	
主 编	刘海钦	刘少鹏	李 光		
副主编	白宝山	朱寒潇	易俊彬		
编 委	李祥春	买宇麒	武丹丹	贾腾飞	李小慧
	雷培荣	王玉静	田晓雨	章新拓	侯欢欢

# 选 择



人的一生中要面临许多选择，有的选择会影响人的一生。

随着社会的进步，人们越来越追求更高的生活质量。生活质量高的核心是身心健康。怎样才能做到身心健康？人们做了各种各样的尝试。有人选择积极的生活方式，有人选择适宜的运动形式，有人选择怡心养性的兴趣爱好。于是，武术走进了人们的生活、人们的视野。

中华武术历史悠久、博大精深，中华武术植根百姓、融汇文化，武术以她特有的魅力吸引了千百万人。金庸、古龙、梁羽生把武林高手写进小说，诞生了武侠小说，让许多人对武术的高深莫测如痴如醉；武术走进电影，《少林寺》、《霍元甲》、《叶问》，功夫志士的侠肝义胆，让许多人由衷感叹；武术走进奥运，《自然》、《梦想》的壮丽柔美，震撼了世界；武术漂洋过海，武术的神奇让多少外国人惊叹、追捧。中华武术走进了中小学，走进了大学；走进了中年人，走进了老年人；走进了千家万户，走进了万水千山……

为什么武术成为这么多人的选择？究其缘由，恐怕还是武术自身的深厚、效用和适宜性。武术的深厚在于她不仅是精致且万千变幻的技艺，而且蕴含着丰富的中国文化的精髓；武术的效用在于她不仅能有效的强身健体，而且通过内外兼修，升华着人们的精神、品德和境界；武术的适宜性，在于她不仅适应各种环境，而且流派拳种众多，可以适用各色人等。

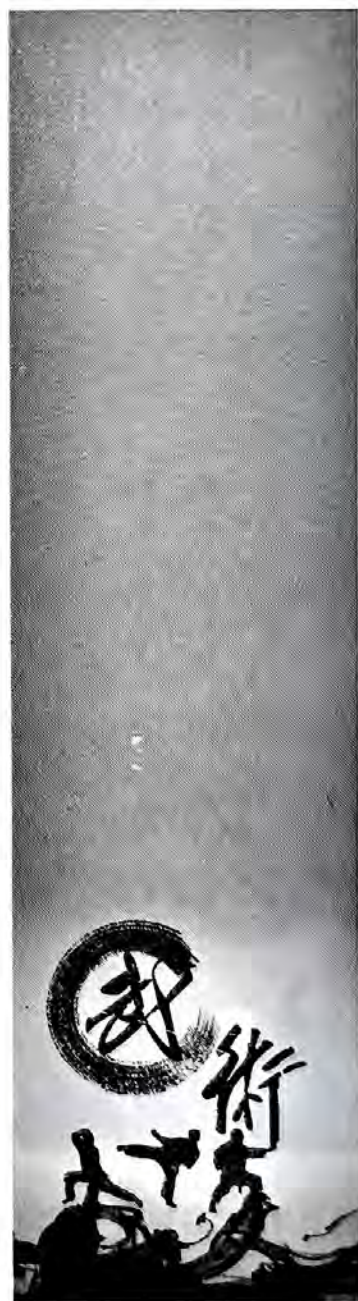
武术是一个世界，走进这个世界，你就会被她的魅力所吸引，终身相伴，终生受益。

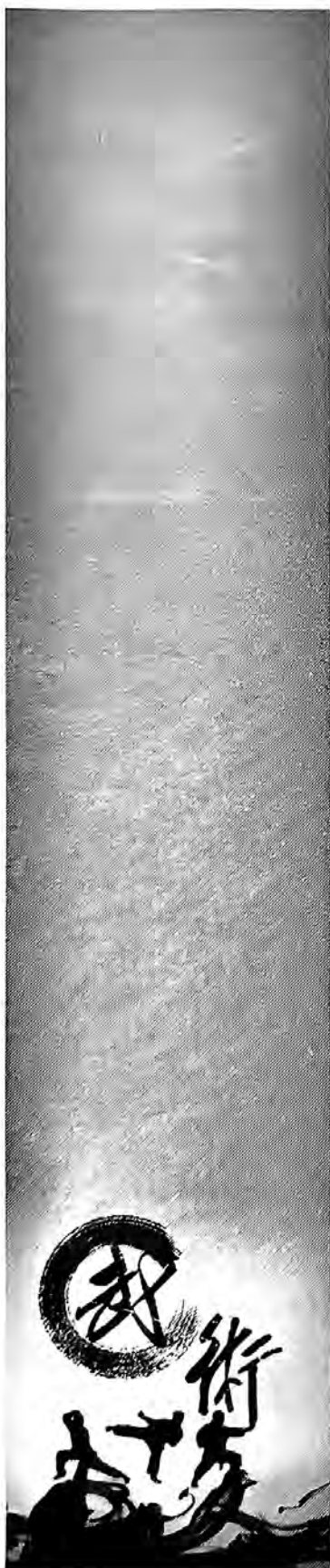
珍视我们对中华武术的选择吧，“武术培养素质、文化塑造人格”，习练武术，体悟文化，将改变你的体质，改变你的气质，改变你的品位，改变你的境界。武术素养让你的青春充满活力，让你的人格得到升华。

这是影响你一生的选择，请珍视她。

# 目 录

选择	
绪论 武术为根 文化为魂 育人为本 .....	1
第一节 武术是中华民族的瑰宝 .....	1
第二节 武术是一种文化的体悟和表现 .....	5
第三节 武术素养是东方特色的教化 .....	9
第一章 少林武术 .....	15
第一节 禅的少林 武的少林 .....	15
第二节 少林拳概说 .....	22
第三节 少林拳套路 .....	48
第四节 少林棍术 .....	77
第五节 时危卿做将 事定复为僧 .....	92
第二章 太极武术 .....	97
第一节 太极精神 文化大成 .....	97
第二节 太极拳概说 .....	104
第三节 太极拳套路 .....	113
第四节 42式太极剑竞赛套路 .....	164
第五节 以柔克刚 以圆化直 .....	197
第三章 长拳武术 .....	204
第一节 集众家之长 定武术之制 .....	204
第二节 长拳概说 .....	210
第三节 长拳套路 .....	225
第四节 长拳刀术 .....	248
第五节 内练精气神 外练筋骨皮 .....	259
第四章 养生武术 .....	267
第一节 保健养生术 中华武之魂 .....	267





第二节	养生术概说 .....	275
第三节	养生功法 .....	279
第四节	终身体育 积极生活 .....	312
<b>第五章</b>	<b>南拳武术 .....</b>	<b>319</b>
第一节	有容乃大成 自强永不息 .....	319
第二节	南拳概说 .....	326
第三节	南拳套路 .....	341
第四节	寸短寸险 拼搏精神 .....	365
<b>第六章</b>	<b>武当武术 .....</b>	<b>370</b>
第一节	武当之道山 武道恒永久 .....	370
第二节	武当拳概说 .....	376
第三节	武当拳套路 .....	384
第四节	无为无不为 自然人和谐 .....	417
<b>第七章</b>	<b>形意武术 .....</b>	<b>422</b>
第一节	形意儒之道 自然浑天成 .....	422
第二节	形意拳概说 .....	428
第三节	形意拳套路 .....	452
第四节	心意诚于中 万物形于外 .....	471
<b>第八章</b>	<b>散打武术 .....</b>	<b>476</b>
第一节	民族风格传 中华文化源 .....	476
第二节	散打概说 .....	481
第三节	摔法与擒拿 .....	501
第四节	奇正之变不胜穷 法令之道贯其中 .....	509
<b>附录</b>	<b>.....</b>	<b>513</b>
附录 1	常见的运动损伤的紧急处理 .....	513
附录 2	武术谚语 .....	514
附录 3	中国武术发展史简表 .....	517
附录 4	中国武术重要流派简表 .....	518
附录 5	人体骨骼系统 .....	526
附录 6	人体经络系统 .....	527
<b>主要参考文献</b>	<b>.....</b>	<b>529</b>
<b>后记</b>	<b>.....</b>	<b>530</b>



# 武术为根 文化为魂 育人为本

武术有着悠久的历史，是我国劳动人民在长期的生活和社会实践中不断积累和发展起来的宝贵财产，源远流长而博大精深。武术文化是从武术中升腾出的精神之光，涵育着中华武术的文化品格。武术有着广泛的群众基础，千百年来，对化育中华民族的民族心理、民族性格，提高民族素养起着重要的作用。

## 第一节 武术是中华民族瑰宝

武术是中华民族瑰宝，是我国的国粹。武术之所以被称为瑰宝和国粹，就是因为它是中华民族传统文化中最具有代表性和最富有独特内涵的文化遗产，历经百代，仍活力四射，影响巨大。

### 一、武术概念的界定

对于武术概念的确定，多年来学者与专家仁者见仁，智者见智，没有形成一个普遍认可的概念。这首先说明武术研究是一个生机勃勃的学术领域，可以从多层次、多角度进行探视、研究、反思与创新，有利于确定武术概念的内涵与外延，建立全面而又科学的概念表述。“名不正则言不顺”，武术的发展以及武术学科的建设，是一项庞大的系统工程。因此，武术概念的界定，武术学科研究内容的明确，这是基点，然后才能完善武术的理论体系和技术体系。

新中国成立后，国家教育主管部门对中国武术的概念界定非常重视，也非常慎重，根据历史特点和时代需要，在广泛征求学者专家意见的基础上，先后进行了四次修正。

1961年首次出版的体育院系武术教材中对武术的概念是这样界定的：“武术是以拳术、器械套路和有关的锻炼方法所组成的民族体育形式。它具有强健筋骨，增进健康，锻炼意志等作用，也是我国具有悠久历史的一项民族文化遗产。”该定义只是强调了武术的锻炼价值，对武术的技击属性未曾提及；强调了武术的民族性，在武术本质属性问题的界定上存在着盲点。

1978年第二版本的武术教材正式问世，该教材对武术重新做出了界定：“武术是我国（传统）的体育项目之一，是以踢、打、摔、拿、击、刺等格斗动作为素材，按照动

静疾徐、攻守进退、刚柔虚实等矛盾相互转换的规律进行格斗或编排的徒手与器械套路的演练”。整个定义是对武术认知的总和，是对武术特征和形式的一般说明。两次定义相比较，1978年版本中的定义具有文字冗长、内涵空洞、规律不清的弱点。

1988年中国武术研究院曾将武术确定为：武术是以技击动作为主要内容，以套路和格斗为运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。此定义言简意赅，突出了武术的民族传统和内外兼修，因此一直沿用至2009年。

2009年7月9~11日，国家体育总局武术运动管理中心在少林武术的发源地河南登封召开了武术定义和武术礼仪研讨会。在本次研讨会中，来自30多所高校体育或武术院系的专家学者60余人，通过讨论、争辩、建议，综合意见后，初步给武术的概念下了一个比较确切、简明的定义。对于今后武术明确发展方向、把握发展规律、确定主要任务有着重要意义。其具体表述为：武术是以中华文化为理论基础，以技击方法为基本内容，以套路、格斗、功法为主要运动形式的传统体育。

这次会议对以往的武术定义进行了修改与完善，修正后的武术定义突出了文化性、技击性和传统性，将“技击动作”改为“技击方法”，在运动形式中增加了“功法”，最重要的是增加了“以中华文化理论为基础”的界定，将“注重内外兼修的中国传统体育项目”改为“传统体育”。

## 二、武术的特点

通过对武术概念的讨论，我们明确了武术的三个特点，即武术的文化性、技击性和传统性。

### （一）武术的文化性

武术产生、发展于中国，在此过程中深受中华文化的影响。无论是武术的技术层面还是武术的文化层面，无处不闪现着中华文化的精神之光，这就是武术的文化性。

#### 1. 自强不息的文化精神

“天行健，君子以自强不息。”这是对中华民族刚健有为、自强不息精神的集中概括和生动写照。“自强不息”作为一种道德精神主要要求人们克己自立、艰苦奋斗、不断进步，为国家和民族建立功业。这种精神作为个人品德，是进德修业、自立成人的根本，作为民族精神，是中华民族长盛不衰的精神力量。正是这种刚健有为、自强不息的精神推动了中国社会和文化的发展，每有外族入侵时，中华民族总是以不屈不挠的精神，进行反侵略、反压迫的斗争，无数志士仁人，为此鞠躬尽瘁，奋起抗争。武术，源于华夏祖先与自然界的恶劣环境、野兽及同类而进行的生存搏斗，从一开始就有不甘屈服的文化品格。虽然在当今时代，武术的技击地位已不是主导，但其本质属性仍是技击性，是顽强拼搏的象征。像霍元甲这样的近代武术史上的传奇人物，他的伟大不仅在于他以自己精湛的中华武术打败了日本浪人，吓跑了西洋力士，更重要的是振奋了当时国民的精神。自强不息，奋发向上，是中华民族五千年历史的魂，也是中华武术之魂。

## 2. 尊德重礼儒家伦理思想

“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。任何一个习武之人都要从“道德”和“礼让”开始学起。中华武术很早就有“礼”的要求，如两人在切磋武技之前要先行拳礼。同行之间见面都拱手行拳，以表示对人的尊敬，这一些拳礼一直沿用至今，并形成了独立的武术伦理理念与武德。儒家的思想核心是“仁”，礼又是“仁”的必要表现形式。孔子说“克己复礼为仁”，“仁”是从人的本质上强化人固有的区别于动物的属性，而“礼”则是从实践上规范人的本性，明确人应具备的社会责任。孟子认为“世俗所谓不孝者五……好勇斗狠，以危父母，五不孝也”。儒家的“仁义”思想深探地浸透在古代武术的武德观念之中，“学拳以德行为先”就反映出这一观念。可以说，传统的“礼让”、“不為人先”、“谦谦君子”等说法逐渐沉淀在中国人的文化心理结构和武术文化思想之中。总之，尊德重礼的儒家伦理思想对武术及武术文化的发展起着重要的影响和作用。

## 3. 天人合一的哲学思想

中华民族传统文化重视人与自然的和谐。在人与天的关系上，孟子认为“天”的道德属性寓于“人性”之中，天的法则源于人间道德，天德寓于人心，提出一条尽心、知性、知天的认识路线，构成“天人合一”的哲学体系。所谓“天人合一”就是指人与人的和谐统一、人与社会的和谐统一及人与自然的和谐统一，也是指物身与心的统一。传统内家拳进而把人体作为一个小天地，外家拳把宇宙作为一个大天地，练拳的最高境界是把人体这个小天地融于宇宙的大天地之中，最终达到人天相应、天人合一的目的。

## 4. 形神兼备、身心一体的形神统一观

形神兼备、身心一体的形神统一观体现在中华武术的内外兼修上。“内炼精气神，外练筋骨皮”就是要修身同时也要修性。中华武术所要求的是内炼与外练相统一，这样才能达到形神共养，形体和精神的协调发展，进而实现强体健身的目的。这种形神统一的思想，恰恰体现了中国传统哲学的形神统一观。既讲究形体规范又讲究精神气质是中华武术的一大特色。例如，如太极拳主张身形合修，注重“以心行气，以气运身”；少林拳则强调精、力、气、骨、神的内外兼修。

## 5. 反者道之动与阴阳学说的辩证法思想

“将欲弱之必固强之；将欲取之，必固与之”，这个道理就是道家“反者道之动”的理论，说的是任何事物在其发展变化过程中，到一定程度后会向其反面发展的规律，即所谓的物极必反。这一原理也形成了中国武术技击理论的重要原则：以弱胜强。这种“柔弱胜刚强”的思想是老子哲学思想的反映，即老子说的运用事物转化的规律，反映了道家学派的辩证思想。如王家岳所说：“静如山岳，动若江河。蓄劲如开弓，发劲如放箭……极柔软然后极刚强。”这就是对“反者道之动”理论的灵活运用。

“拳起于易”。《周易》是我国文化的源头之一，含有丰富的唯物论和辩证法思想。其中阴阳对立、阴阳互根、阴阳互转和阴消阳长等基本理论在中华武术的劲力动用、技击法则、演练风格及战术思想等方面都可以体现出来。对劲力的刚与柔这一矛盾关系的处理，是区别不同武术拳种的劲力标志之一。例如，传统武术中“无柔以至刚，无刚以至柔”就体现了“阴极生阳，阳极转阴”的阴阳辩证观。而以刚劲勇猛著称的少林拳、南拳、八极拳等外家拳，也是“刚中寓柔”的。在武术技击中攻与防的辩证关系，提倡攻与防不是绝对的而是相对的，攻中带守，守中有攻，攻能转化为防，防能转化为攻，这些说法都蕴涵了传统的阴阳辩证法思想。

中华武术是中华文化熏陶出来的产物。它是中华民族文化思想的沉淀。武术文化的理论和行为方式均受中华民族传统文化思想的影响和制约，有其独特的理论涵养和行为特征。可以说，中华武术是中华文化的一个缩影。

## （二）技击性

武术起源于人类祖先的生产劳动。在当时生产力水平极低的情况下，人类要想维持生存，达到种族延续的目的，首先要和残酷的自然界做斗争，其次就要避免凶禽猛兽的袭击，获得追捕野兽的技能。这些生产、生活和生存的技能在种族中保存下来，并得以传播，又通过战争的锻炼，成为战争中获胜的主要方式。在冷兵器时代，武术是维护上层建筑的重要工具之一。可以说，武术的技击性是人类生存的历史产物。

在对“武术”一词的定义中，虽然定义的形式不尽相同，但“以技击动作为主要内容”都是定义中的要素，说明武术的技击性是武术的核心内容。在武术的各种运动形式中，如套路、格斗、功法等，都不能脱离武术的技击性。

对于套路来说，套路是各种技击方式的连接，是套路创编者把不同情境下的技击动作按照一定的方式、规律组合在一起。对于格斗来说，格斗是各种技击方式的直接运用，是练习者直接对目标进行各种技击方法的实际操作。对于功法运用而言，功法运用是增强练习者某一方面能力的一种方式。通过功法运用，可以使练习者某一方面的能力达到特殊的地步，如鹰爪功，可以使人的指力非同一般；铁膝功，可以使人的膝盖坚硬无比。各种功法运用的目的是为了在技击中达到非常的效果，或一击制敌，或灵巧无比。总之，武术的技击性是武术各种运动形式的核心内容。

## （三）传统性

武术的传统性应该包含以下两层含义：历史久远；传承不息。历史久远，是说中国武术经历了漫长的发展过程，形成在复杂的历史条件与社会背景之中。从武术的起源来看，武术的源头可以追溯到几万年前，甚至更为遥远的史前时代。从武术的形成与发展来看，武术与中华民族的发展历史始终伴随而行，自夏商周、秦汉唐到宋明清，在波澜壮阔的历史长河中无处不见其神奇的身影。可以说，中华武术萌芽、发展和成熟的过程就是中华民族数千年发展史的缩影。传承不息，是说在武术无论是作为军事技术、竞技方式还是娱乐表演形式，薪火不灭，代代相传。武术之所以世代传承不息，从武术自身的角度讲，武术有广大群众基础和深厚的文化底蕴；从功用的角度讲，武术在各个历史

时期都有其价值体现的舞台。

中华武术属于传统体育，“传统”是对“体育”的限定。“传统”是与“现代”相对应的，但“传统”与古代并不具有固定的同一关系。传统不应该是历史上所有事物的统称，更不是一切过去的统括，而是对今天依然产生影响的过去的描述，包括物质形态、制度形态、精神形态的文化。也就是说，随着时代的变化，传统的内涵与外延也会发生变化。历史是文化的摇篮，时代是文化的风铃。简单一句话，传统就是走过几千年的风雨历程，依然能够吹动时代风铃的文化遗产，例如蒙古族被称为“男儿三项游艺”的摔跤、赛马、射箭；回族的踢毽、拔河；藏族的赛牦牛；苗族的荡秋千、划龙舟；壮族由青年男女表达爱情转变为对抗性比赛项目的“投绣球”；朝鲜族的跳板；满族的滑冰；侗族的骑木马；瑶族的打陀螺；高山族的放风筝；柯尔克孜族的“追姑娘”；布朗族的藤球等。而龙舟竞渡、风筝、秧歌、围棋、气功、武术等，则是中华民族共同喜爱的传统体育项目。

文化性、技击性和传统性是武术的根本属性，三者相互依存，不可或缺。武术的技击性是武术的根基，是武术得以存在和发扬光大的根本原因。武术的传统性是武术的生命，文化性是武术的魂魄所在。武术，从原始血腥的搏杀发展到独具东方魅力的文化形态，而没有成为类似拳击和泰拳等简单凶蛮的以征服为目的的运动形式，一个重要原因就是中华文化的涵育和化通，这样，武术才有了“精、气、神”，才有了高贵的品格和博大的胸怀。武术作为一种传统体育，其独有的技击元素和文化内涵，决定了习练武术不仅仅能“野蛮其体魄”，更重要的是能“文明其精神”，起到育人的作用。从本质上讲，武术本身就是一种东方特色教化，育人是其根本所在。

## 第二节 武术是一种文化的体悟和表现

文化若水，无处不在。武术从野蛮时代、蒙昧时代、文明时代一路走来，从一门单纯的、血腥的搏杀技法发展成为文化底蕴深厚的运动形式，就是因为在这个过程中，武术不断汲取中华文化的养分，不断进行着文化的体悟与实践，才最终能够独树一帜，成为一种典型的东方文化的代表，成为中华文明的精华凝结和举世瞩目的中华文化的瑰宝。

### 一、文化的概念

1871年，英国文化人类学家泰勒（E. B. Tylor）在其所著的《原始文化》一书中对“文化”首次定义：“文化或文明是一个复杂的整体，它包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及作为社会成员的人所具有的其他一切能力和习惯。”这个定义被许多西方文化人类学者认为是经典的定义。自此，许多专家学者以不同的理论为指导，立足于不同的领域和研究视角对文化的概念进行了多方位、多层次的定义。据笼统估计，文化的定义已近400多种。可以说，这些定义都在不同程度上解读了文化的本质，因此，讨论文化的定义，不仅是对于文化一词如何理解的问题，也是如何构建一门学科的问题，更是深入了解文化本质的需要。

### （三）“仁”“义”与武德

武德是中国武术伦理观的核心。武德的核心是儒家思想的“仁”。中国武术的根本特点是技击，有攻防格斗就意味着搏杀、暴力、流血甚至丧生。怎样去协调这个矛盾呢？新中国成立以后，国家体委创编了一种既能表现武术运动的技击特点，又不脱离武术伦理的运动形式——长拳对练。作为一个比赛项目，一定有着严格的规则限制，这种规则不单单是限制，更体现了对生命的尊重与关怀，体现了武德仁学的要义。

武德不光指“仁”，也包含着“义”。孟子曰：“义，人之正路也。”自古以来，行侠仗义一直是武林人物倡导力行的准则。它体现在民族大义上则是强烈的爱国精神和忧国忧民意识，这是一种传承千年的美德，也是一种民族精神。由于其他各国拳术大都专注于搏击效果，未免失于狠毒，不利于在社会上广泛流传。国家体委本着“尚德不尚力”的原则，整理创编了长拳，使武术文化得以顺利地传承下去，也使传统美德得以传承，民族精神得以弘扬，更使中国人的侠义精神得以发扬光大。

## 第二节 长拳概说

### 一、长拳

新中国成立后，国家体委把在群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳种，根据其风格特点，综合整理创编了长拳，又可称为现代长拳，简称长拳。

长拳是以套路为主的拳法，既适合基础武术训练，有适合于进行竞赛和技术水平的提高。长拳内容包括基本功、单练套路、对练套路。单练套路又分规定套路和自选套路。国家体委统一制定，分少儿、少年、青年组。每组均有长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等类别。每个套路是由不同难度和数量的规定动作组成。使长拳套路运动在动作结构、布局安排和速度、难度、腾空跳跃等方面都有了新的突破和创新，长拳类的器械套路成为武术竞赛的主要内容。随着武术事业的蓬勃发展，长拳运动的训练又做了明确的规定，强调了动作的规格化、注重功力和加强攻防意识，提出了“高、难、美、新”的发展方向，从而使长拳运动成为深受武术爱好者喜爱的拳种，并逐步走向国际体坛。

### 二、技法特点

长拳的手法极为丰富，主要有冲、劈、绷、贯、砸等拳法，推、挑、撩、劈、砍等掌法，顶、盘、格等肘法；腿法主要有弹、蹬、踹、点、踢、里合、外摆、拍、扫还有各种摔法、拿法、跳跃、平衡等。

长拳在技术上有以下八点要求：

（1）姿势舒展大方：头正，颈直，沉肩，挺胸，直腰，敛臀，上肢舒展、挺拔，下肢稳定、匀称。

（2）动作灵活快速：在做踢、打、摔、拿等技击动作时，起止点、路线、力点都要清晰。

(3) 身法：要把躯干活动和吞、吐、闪、展、冲、撞、挤、靠等攻防变化紧密结合起来。

(4) 眼法：出手长，跳得高，蹦得远，要做到手眼相随，手到眼到，通过眼神把一招一式的内在意识充分表达出来。

(5) 精神：要全神贯注，表现出勇敢、机敏、无所畏惧的气概。

(6) 劲力：要有刚有柔，要刚而不僵，柔而不松，刚柔相济，发劲时有爆发力；要以意识支配动作发力，并以气息配合，做到内外合一。

(7) 呼吸：讲究提、托、聚、沉四法。跳跃时用提法，静止性动作用托法，刚劲性动作用聚法，由高到低的动作用沉法。

(8) 节奏性：刚柔相济，快慢相间，动迅静定，节奏分明，在演练中，快与慢、动与静、刚与柔、起与伏等多种矛盾的对比越鲜明，越突出，节奏性越强。长拳动作舒展，关节活动范围较大，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性都有较高要求。同时，由于长拳动作大多是用大肌肉群来进行活动的，要求肌肉活动量大而且迅速，需氧量较大，因此对提高心肺功能也有良好作用。

该拳的特点是在出手或出腿时以放长击远为主，其动作撑长舒展、筋顺骨直，有时在出拳时还配合拧腰顺肩来加长击打点，以发挥“长一寸，强一寸”的优势。套路动作数量和趟数一般较多，长拳中也间或使用短拳，但整套动作是以长击动作为主。长拳的基本技法规律包括：顶头竖脊，舒肢紧指（趾）；形合力顺，动迅静定；以眼传神，以气助势；阴阳相依，相辅相成。

### 三、基本动作方法

#### （一）手形和手法

##### 1. 手形

###### 1) 拳

**【各部位名称】**拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮（图 3-1）。

**【动作路线】**五指卷紧，拇指压于食指、中指第二指节上。

**【动作要点】**拳握紧、拳面平、直腕。

**【易犯错误】**拳面不平、屈腕。

**【纠正方法】**讲解拳的攻防作用。

###### 2) 掌

**【各部位名称】**掌心、掌背、掌指、掌根、掌外沿（图 3-2）。

**【动作路线】**四指伸直并拢，拇指弯曲紧扣于虎口处。

**【动作要点】**掌心开展、竖指。

**【易犯错误】**松指、掌背外凸。

**【纠正方法】**讲解掌的攻防作用。

### 3) 勾

**【各部位名称】**勾尖、勾顶（图 3-3）。



图 3-1



图 3-2

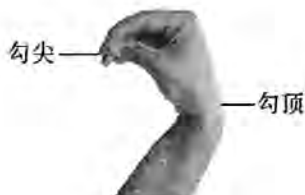


图 3-3

**【动作路线】**五指撮拢呈勾，屈腕。

**【动作要点】**屈腕。

**【易犯错误】**松指，腕没有扣紧。

**【纠正方法】**讲解勾手的攻防作用。

## 2. 手法

### 1) 冲拳

**【动作路线】**两脚左右开立，两拳抱于腰间，拳心朝上（图 3-4、图 3-5）。右拳从腰间旋臂向前猛力冲出，力达拳面，目视前方。

**【动作要点】**挺胸、收腹、直腰、出拳快速有力，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。

**【易犯错误】**冲拳无力；冲拳力点不准；拳面不平、屈腕；拳从肩前冲出。

**【纠正方法】**强调拧腰、顺肩、急旋臂、动作快速；击靶练习；讲解拳在攻防中的作用及受力分析；强调肘贴肋运行，使拳内旋冲出。

### 2) 架拳

**【动作路线】**预备姿势同冲拳（图 3-6、图 3-7）。右拳向右上方架起，拳眼向下，目视左。



图 3-4



图 3-5



图 3-6

**【动作要点】**松肩、肘微屈、前臂内旋，力达前臂外侧。

**【易犯错误】**摆臂不顺，架拳不够稳健、舒展；经体侧架拳，动作路线不对。

**【纠正方法】**摆臂要松肩，架拳时前臂内旋、突停；利用对方打来之拳，体会上架要求。

### 3) 推掌

**【动作路线】**右拳变掌，以掌外沿为力点向前猛力推出，目视前方（图 3-8）。

**【动作要点】**同冲拳，注意沉腕、翘掌、力达掌外沿。

**【易犯错误】、【纠正方法】**同冲拳。

### 4) 亮掌

**【动作路线】**抖腕亮掌，臂呈弧形举于头上，目视左方（图 3-9、图 3-10）。



图 3-7



图 3-8



图 3-9



图 3-10

**【动作要点】**抖腕、亮掌与转头要同时完成。

**【易犯错误】**以臂部动作为主，抖腕动作不明显；亮掌与转头不一致。

**【纠正方法】**经常做抖腕练习，提高腕部的灵活性；做亮掌时，用信号或语言提示转头。

## （二）肩部练习

### 1. 压肩

**【动作路线】**两手抓握肋木，上体前俯并做下振压肩动作。也可以两人面对面站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作；也可由助手协助做搬压肩肩部的练习（图 3-11~图 3-13）。

**【动作要点】**挺胸、塌腰，臂、腿要伸直，振幅逐步加大，压点集中于肩部，增加外力时由小到大。

**【易犯错误】**压肩幅度小、拉不开。

**【纠正方法】**先调整人与肋木的距离，压肩时应挺胸、塌腰、臂腿伸直、肩带肌放松，压点集中于肩部。



普通高等教育“十四五”规划教材

# 大学生体育 与健康

刘乘翔 何伟黎 徐芳 ©主编

北京工业大学出版社

普通高等教育“十四五”规划教材

# 大学生体育与健康

主 编 刘乘翔 何伟黎 徐 芳

副主编 裴亚杰



北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育与健康 / 刘乘翔, 何伟黎, 徐芳主编  
— 北京: 北京工业大学出版社, 2022. 9  
ISBN 978-7-5639-8352-0

I. ①大… II. ①刘… ②何… ③徐… III. ①体育—  
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.  
①G807.4②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第083717号

## 大学生体育与健康

---

封面设计: 刘云

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

承印单位: 北京市迪鑫印刷厂

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 13.25

字数: 300千字

版次: 2023年6月第1版

印次: 2023年6月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-8352-0

定价: 29.50元

---

版权所有 翻印必究



大学体育作为高等学校教育的重要组成部分，是培养新时期全面发展的高素质人才的重要手段，是大学生树立终身体育思想和形成良好锻炼习惯的重要途径。它与德育、智育、美育相结合，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，培养学生良好道德品质和顽强进取的拼搏精神的教育过程。

随着时代的进步和科学技术的发展，人们参加体育活动的越来越少，脑力活动日益增多，亚健康状态的人越来越多。大学生的不良生活习惯严重影响着他们的日常生活与学习。实践证明，大学生的健康状况每况愈下，肥胖、近视、免疫能力差等现象越来越严重。基于此状况，激发大学生参与体育锻炼的积极性，培养其良好的健身习惯，成为当前大学体育教育的重要任务。

21世纪是一个经济竞争、科技竞争、人才竞争空前激烈的时代。大学教育培养出全面发展、身心健康的高素质人才，培养出大批有“终身体育”思想的现代人。健康是人类追求的永恒主题，是幸福生活的基本保证。大学体育教学的根本目的就是促进学生身心健康。培养出大批具有“终身体育”思想的现代人是时代赋予的使命，是走向“科学体育”的必由之路。

作为全面发展教育的重要组成部分，体育在大学教育中有着重要的地位和意义。大学阶段是人生观和世界观形成的关键时期，这一时期所形成的观念和养成的习惯对于一个人之后的人生有着至关重要的意义。相对来说，大学校园里有良好的体育锻炼氛围、完备的体育设施，学生则有着较为充足的时间，因此学生在校期间应该努力学习体育技能，积极锻炼身体，养成良好的锻炼习惯，形成终身体育锻炼的意识，使体育锻炼行为贯穿自己的一生。

学校体育是人生体育的重要里程，大学阶段是大学生步入社会前的最后学段，对大学生十分关键。大学体育是大学文化教育的重要组成部分，是集大学生身心健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程。体育教材是实现学校体育教学目的与任务的重要载体，因此，编撰可持续发展的、符合当代教育改革形势需要的大学体育教材，是大学体育教学深化改革的一项重要任务。

本书由天津体育学院刘乘翔、广州体育学院何伟黎、成都体育学院徐芳担任主编；由嵩山少林武术职业学院裴亚杰担任副主编。具体编写分工如下：刘乘翔编写了第五章的内容（共计9万字）；何伟黎编写了第一章、第二章（第一节）、第四章的内容（共计8万字）；徐芳编写了第六章、第八章的内容（共计7万字）；裴亚杰编写了第二章（第二节、第三节）、第三章、第七章的内容（共计6万字）。全书由刘乘翔、何伟黎、徐芳负责统稿工作。

<b>第一章 体育与健康概述</b> .....	1
第一节 体育与高校体育教学 .....	1
第二节 健康与亚健康 .....	5
第三节 体育运动与身心健康 .....	9
第四节 体育锻炼对个体健康的影响 .....	14
第五节 大学生体质健康标准 .....	20
<b>第二章 大学生体育基础</b> .....	22
第一节 现代体育概述 .....	22
第二节 大学生体育动机、兴趣和态度的培养 .....	32
第三节 大学生体育锻炼 .....	41
<b>第三章 运动保健与营养</b> .....	48
第一节 运动损伤的预防和简易处理 .....	48
第二节 运动性疾病的防治 .....	53
第三节 自我医务监督的意义和内容 .....	59
<b>第四章 田径</b> .....	63
第一节 田径运动概述 .....	63
第二节 田 赛 .....	65
第三节 径 赛 .....	77
第四节 田径运动常识与主要竞赛规则 .....	81
<b>第五章 球类运动</b> .....	86
第一节 篮 球 .....	86
第二节 排 球 .....	97
第三节 足 球 .....	110
第四节 乒乓球 .....	123
第五节 羽毛球 .....	131
第六节 网 球 .....	140

第六章 武术搏击 .....	149
第一节 武术 .....	149
第二节 散打 .....	165
第三节 跆拳道 .....	171
第七章 形体训练与形体健美 .....	178
第一节 形体训练的特点与作用 .....	178
第二节 形体训练及常见的形体类型与练习方法 .....	181
第三节 健美运动 .....	183
第八章 休闲体育运动 .....	189
第一节 游泳 .....	189
第二节 台球 .....	196
第三节 保龄球 .....	201
第四节 登山 .....	203
第五节 定向越野 .....	206
参考文献 .....	209

# 第一章 体育与健康概述

## 第一节 体育与高校体育教学

### 一、体育

#### (一) 体育的概念

体育的概念是随着人类认识活动的逐步深入而逐渐变化的，尤其是随着现代生产生活方式和人文环境等客观环境条件的转变，体育的性质、内容、范围、对象以及时空关系也在不断地进行着自我完善。根据我国体育发展的特点和规律，体育可分为广义体育和狭义体育。

#### 1. 广义体育

广义体育是以身体练习为基本手段，以增强体质、增进健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动，它包括体育与体育教学、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容，是一种特定的社会文化现象，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。

#### 2. 狭义体育

狭义体育是指促进身体发展、增强体质，传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，也是培养全面发展人才的一个重要方面。

## （二）体育的分类

广义的体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三类。

### 1. 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中开展的，通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术、技能，培养学生的道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育的目的是促进学生的自身发展，使学生具有良好的体质，掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受益。学校体育具有鲜明的教育性、健身性。

### 2. 社会体育

社会体育也称为大众体育、群众体育，是指为了达到强身健体、医疗保健、休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动，具有一定的健身性、休闲娱乐性及灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分，关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善，对现代社会的发展具有重要意义。

### 3. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，是为了最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力方面的潜力，为了取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动，既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性，又具有规范性、组织性、国际性及公认性，还具有一定的教育意义，有利于推广普及全民健身活动。

## （三）体育的产生与发展

体育作为人类有目的、有意识的社会活动，是为了适应社会需要和人的生理、心理需求而产生的，其主要产生于生产劳动的过程中。然而，由于原始社会生产力水平低下，人们还没有明确的社会职能分工，各种社会活动尚处在萌芽状态，原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生及娱乐等活动相互关联，相互促进和发展。体育活动正是在人类生存进化的漫长过程中孕育、发展起来，并逐步独立于其他体系，逐渐呈现出竞技的形式，表现出多功能、多元化的特点。

体育运动从萌芽阶段到逐渐成熟的过程中，一直是为适应人类社会的需要而成长、发展，它始终是人类作为满足自身生存、享受和发展需求的一种社会活动。现代体育正在朝着多样化的方向发展，如促进世界和平、民族团结、现代社会文明健康和谐发展，满足人类的生存与发展需求等。

## （四）体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益的状况。随着社会的发展，人类对体育多元化需求层次不断提升，体育的功能也在逐步完善和发展。其功能可分为生物功能和社会功能。

### 1. 生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美及健心三个层次。

### (1) 生命在于运动

体育运动能促进人体各器官与系统的生长发育,促进人体各组织结构与机能的改善,还可全面发展身体素质,提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力,达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

### (2) 通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力

参加体育活动可以塑造形体美、姿态美、健康美,使整个机体表现出蓬勃向上、充满朝气、青春飞扬的健康活力。

### (3) 体育锻炼可以培养人的心灵美

体育运动可以调节人的情绪,培养人良好的心理素质和高尚的道德情操。

## 2. 社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐、社会情感五个方面。

### (1) 体育是教育的重要组成部分

作为培养全面发展人才的重要手段,体育可以培养良好的道德品质,培养全面发展的人才,从而提高民族素质。现代体育融健身娱乐于一体,其教育功能早已扩展到整个社会,并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

### (2) 体育既受政治制度的制约,也为一定的政治目的服务

体育可使国家扩大国际影响,振奋民族精神;发展国家文化,服务外交事业;加强民族团结,促进国家统一和世界和平。

### (3) 体育既受国家经济发展的制约,也为国家的经济发展服务

这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体,提高劳动者的工作效率,促进产业及科学事业的发展,还能减少社会待业人口。体育产业作为一种新兴产业,以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产业”的姿态成为国民经济新的增长点,并不断彰显自身独有的风采和魅力。

### (4) 体育为社会提供了娱乐场所

体育促进了文化形态的发展,满足了人们的精神需要,越来越受到人们的青睐。伴随着休闲体育时代的来临,它给人类提供了全新的娱乐享受、减压和宣泄的方式,在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如,参加户外体育活动可以调节生活节奏,享受大自然的乐趣,促进人际关系和谐。

### (5) 体育有利于增强社会心理的稳定性

体育还可净化国民情感,激发民众的爱国热情。体育活动向来被人们视为加强人际交往及国际沟通的平台。

## 二、高等学校的体育

### (一) 高等学校体育的基本内容

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育与体育教学和科学

# 药膳同源

主 编 裴亚杰 齐少波  
副主编 李丽娜 杨延玉



---

图书在版编目(CIP)数据

药膳同源 / 裴亚杰, 齐少波主编. —西安: 西安  
交通大学出版社, 2023. 8  
ISBN 978-7-5693-2626-0

I. ①药… II. ①裴… ②齐… III. ①药膳-高等职  
业教育-教材 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 088924 号

---

YAOSHAN TONGYUAN

书 名 药膳同源  
主 编 裴亚杰 齐少波  
责任编辑 李 晶  
责任校对 秦金霞  
装帧设计 伍 胜

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路1号 邮政编码 710048)  
网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(市场营销中心)  
(029)82668315(总编办)  
传 真 (029)82668280  
印 刷 陕西博文印务有限责任公司

---

开 本 787 mm×1092 mm 1/16 印张 10 字数 211 千字  
版次印次 2023 年 8 月第 1 版 2023 年 8 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5693-2626-0  
定 价 49.80 元

---

如发现印装质量问题,请与本社市场营销中心联系。

订购热线:(029)82665248 (029)82667874

投稿热线:(029)82668226

读者信箱:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

# 前言

今天,随着社会的进步,人民生活水平的提高,人们越来越重视营养和健康。讲究营养、合理调配饮食,不仅可以维持生命,还可以增强体质,防病抗病,延年益寿。作为一种比较理想且有效的医疗保健方法,药膳养生已日益受到人们的关注,得到世界各国医药界和营养学界的重视,并已成为治疗及保健综合措施中的一个重要组成部分。但是,不了解各种药膳原料的性味归经、药理作用等,不讲究饮食的科学性,将有损健康,也达不到强身健体、延年益寿的目的。常见的慢性病如肥胖症、高血压病、心血管病、糖尿病等,多与营养过剩或营养失调有关。许多疾病的调理与康复,也都与合理选择药膳原料有关。因此,了解药膳养生的知识,掌握合理饮食的科学性是十分必要的。

本教材的编写以能力培养为本位,以实际应用为主旨和特征,力求使教学内容与职业需求密切结合,以强化学生的职业应用能力。通过本教材的教学,学生可以掌握中医药膳的基本知识;掌握药膳原料的性味、分类及常见疾病药膳治疗配方等基本知识和应用技能;了解药膳原料对人体的作用,培养学生应用药膳维护健康、预防疾病的能力,以适应社会需求。本教材分为中医药膳基础篇、药膳原料篇、常见病药膳治疗篇三部分。第一篇是中医药膳基础篇,包括人体必需营养素和中医药膳制作与烹调禁忌,主要介绍必需营养素对人体的作用以及中医药膳原料的炮制、制作工艺、烹调禁忌、原料配伍禁忌;第二篇是药膳原料篇,包括中医药膳的分类和药膳原料,其中药膳原料主要介绍常见药膳原料的来源、异名、性味归经、功效、用法用量、成分和注意事项等;第三篇是常见病药膳治疗篇,包括常见疾病治疗药膳和常见疾病药膳饮食要略,主要

介绍各类疾病治疗药膳的原料、制作方法、功效,以及禁忌。

本教材中医药膳原料与药膳配方中的用量是由古代计量单位按照现代临床实际情况折算和调整订立的,由于古今度量衡有异,原料的计量在具体的使用过程中根据实际情况可酌情予以加减。

本教材引用的有关文献,已在文末注明,在此谨向原作者表示真诚的谢意! 敬请广大师生在教材使用过程中提出宝贵意见,以便再版时进一步提高。

编者

2023年6月

# 目录

## 第一篇 中医药膳基础篇

- 第一章 人体必需营养素 003
- 第二章 中医药膳制作与烹调禁忌 013
  - 第一节 中医药膳原料的炮制 013
  - 第二节 中医药膳制作工艺 016
  - 第三节 中医药膳烹调禁忌 018



## 第二篇 药膳原料篇

- 第三章 中医药膳的分类 023
- 第四章 药膳原料 027
  - 第一节 水果类 027
  - 第二节 蔬菜类 044
  - 第三节 粮食类 060
  - 第四节 肉类 071
  - 第五节 奶蛋类 076
  - 第六节 中草药类 079





### 第三篇 常见病药膳治疗篇

#### 第五章 常见疾病治疗药膳 103

第一节 消化系统疾病治疗药膳 103

第二节 呼吸系统疾病治疗药膳 112

第三节 心血管疾病治疗药膳 119

第四节 内分泌及代谢性疾病治疗药膳 123

第五节 泌尿生殖系统疾病治疗药膳 133

第六节 骨关节疾病治疗药膳 137

第七节 其他疾病治疗药膳 142

#### 第六章 常见疾病药膳饮食要略 145

参考文献 151

## 第四章 药膳原料

药膳原料大致包括水果类、蔬菜类、粮食类、奶蛋类、肉类及中草药类等。这些药膳原料既是维持人体生存的需求品,也是促进人体健康的物质保障,具有协调阴阳、调理气血、调整脏腑、祛邪除病的功效。根据药食同源的原理,食物在性能的表达、功效的归纳、药理及注意事项上,可按原料的性味、归经、营养成分、功效、药理作用等方面来指导应用。

由于中草药类原料其本质是药物,且大多具有明显的寒、热、温、凉之性,个别中草药还有“小毒”,故在炮制方法、配伍宜忌、用法用量、烹饪加工等方面均具有严格的要求。常人应对食物的性味、功效等进行了解,并在辨识体质或病证后辨证施膳。

### 第一节 水果类

水果是含水分较多的植物果实。水果多质柔而润,含有糖类、有机酸、芳香物质、色素和膳食纤维等营养成分,多具有补虚、养阴、生津、除烦、消食开胃、醒酒、润肠通便等作用。经常食用水果可以增进食欲、促进消化、维持肠道正常功能、丰富膳食的多样化,适用于病后体虚、津伤烦渴、食欲不振、肠燥便秘等。

#### 苹果

##### 【资料来源】

《滇南本草》。

##### 【异名】

平波、柰子、超凡子、天然子、频婆、频果。

##### 【性味归经】

甘、酸,凉。归脾、胃、心经。

##### 【成分】

果实含 L-苹果酸、延胡索酸、琥珀酸、丙酮酸。果皮含叶绿素 A、叶绿素 B、胡萝卜素等。

##### 【功效】

益胃生津,健脾止泻,止渴,可治疗食后腹胀、饮酒过度等。

##### 【作用】

(1)所含的多酚具有抗氧化、抗肿瘤活性。



## 第五章 常见疾病治疗药膳

### 第一节 消化系统疾病治疗药膳

#### 一、慢性胃炎

慢性胃炎是指不同病因引起的非特异性的胃黏膜的慢性炎症或萎缩性病变。胃黏膜上皮遭受有害因素的反复损伤后,使黏膜受损,发生改变,最终可导致胃腺体的萎缩或消失。本病十分常见,一般情况下男性多于女性,年龄越大,发病率越高。

#### 砂仁嚼方

##### 【原料】

砂仁 3 粒。

##### 【制作方法】

本品为夏秋季收采的干燥品,市场有售,无须再加工。将砂仁 3 粒一同嚼于口中,嚼其药汁频频下咽,口嚼 10 分钟后,嚼碎,徐徐吞服。每日嚼嚼 2~3 次。

##### 【功效】

行气和胃。

#### 青柑皮粉

##### 【原料】

青柑皮 250 克。

##### 【制作方法】

每年 5—6 月份采收自落幼果,晒干,切丝或切片;或 7—8 月份采收未成熟果实,在果皮上纵剖成四瓣至基部,除尽瓤肉,果皮晒干,切片或切丝备用。将青柑皮研成细粉,即成。每日 2 次,每次 6 克,温开水送服。

##### 【功效】

疏肝行气,和胃化滞。



责任编辑：李 晶  
责任校对：秦金霞  
装帧设计：伍 胜



西安交通大学出版社  
天猫官方旗舰店

ISBN 978-7-5693-2626-0



定价：49.80元