

却病延年二十勢

QUE BING YAN NIAN ER SHI SHI

王 子 平 著

王又民 吳誠德 助編

上海衛生出版社

目 次

前言·····	1	十二、风摆荷叶势·····	16
一、山海朝真势·····	3	十三、凤凰顺翅势·····	18
二、哪吒探海势·····	4	十四、罗汉伏虎势·····	19
三、犀牛望月势·····	5	十五、巧匠拉钻势·····	20
四、幼鸟受食势·····	6	十六、白鹤转膝势·····	22
五、大鹏压喙势·····	7	十七、行者下坐势·····	23
六、左右开弓势·····	8	十八、青龙腾转势·····	24
七、霸王举鼎势·····	9	十九、四面摆莲势·····	26
八、白马分鬃势·····	10	二十、仙踪徘徊势·····	28
九、摘星换斗势·····	12	附录一、整理活动(退火)·····	29
十、仙人推碑势·····	13	附录二、生活方面应行注意的事项·····	30
十一、掌插华山势·····	14		

R247.3

711

阅 覽

前 言



苏联的体育疗法对许多疾病有医疗和预防的作用,其实在中国的医学方面,也有同样的方法,如古代华佗的五禽戏,达摩的易筋经,相沿至今的如八段锦、十三太保、太极拳以及气功静坐法等等。流传的种类很多,应用的范围也很广。但是过去在旧社会没有得到阐扬,因为反动统治阶级根本不重视人民的健康;而懂得一些方法的人,也大都倚作糊口的手段,不肯公开传授研究;因而丰富的祖国遗产,往往失传。解放以来,党和政府重视人民的身体健康,努力发掘祖国丰富的宝藏以外,还吸取苏联的先进经验,充实现代医疗内容,更促进医学界的重视。一方面由于病家乐于采用这种不用药物而确具特效的治疗方法,因此中国旧有的体育疗法,就进入了新的研究阐扬阶段。

我是一个伤科中医师,并且喜爱练习各种内、外功武术,以个人临床的体会,有许多疾病如关节疾病、高血压、慢性肠胃病、神经衰弱、肺结核等等用体育疗法都是功效卓著的,尤其是在伤科方面,有许多病是必需用体育疗法来治疗和复原的。

有些病者患病以后,认为只有用药物治疗和静养,害怕再作什么运动。但是实际上有些病不是药物能完全治愈的,采用体育疗法是辅助治疗的必要手段。如关节损伤,在初期治疗时大多用固定方法,这时期一般是以不活动或少活动为主,往往遗留下挛缩与强直;若不用体育疗法就不能使其

恢复正常。又如神經衰弱、胃下垂、高血压症，經過相当时期的体育鍛煉，也可以治愈的。

体育疗法还有一个最大优点，就是不論男、女、老、少，身体强、弱，病期久、暫，都可根据不同情况，进行鍛煉。不过有些疾病要等急性期过后才可运动，所以进行鍛煉时应先請医生指导。

在我多年的临床經驗中，确曾用体育鍛煉的方法治愈了許多病人。但是有一点應該特別提出的，就是病人的心理总希望医生能够用最簡單而且最迅速的方法来治好疾病，这对某些慢性病的实际情况是不符合的，所以就需要医生对病人耐心解釋，消除这种急于求成的思想，庶免半途而廢，功敗垂成；而获得彻底治愈。

本書所述的鍛煉方法，共有二十种姿势，命名为“却病延年二十势”。讀者可采用全套或其中几种来进行鍛煉；只要持之有恒，自能有所裨益，也就是作者的願望了，不过这还是个人片面的想法，是否切合要求，尙望医学、体育各界不吝指正！

王 子 平

一、山海朝真势

预备姿势 两脚分开,双手叠放小腹上,手心向内,双目闭上,舌舐上腭(图1)。

动作

1. 做深呼吸动作,先缓缓吸气。
2. 继而缓缓呼气。

次数 呼吸12—36次。

注意事项

1. 呼吸要自然,不宜快,逐渐做到气沉丹田。
2. 全身要放松,任何部分不要用劲。
3. 上身伸直,头宜端正,不宜下垂。
4. 双目自然闭上,舌尖轻舐上腭,不要用力,没有任何思想。

作用 清除心肺虚火,保养精神,且能祛心悸,愈失眠。这个动作和一般静坐相同,所不同者就是这是立着做的,立着的作用是使腿部也可得到锻炼。无论坐着立着都可,总求其适合自己的锻炼需要。



图1 山海朝真势

二、哪吒探海势

预备姿势 两脚开立与肩宽相等，两手叉腰。

动作

1. 头颈前伸并转向右前下方，双目注视右前下方约二公尺处，似向海底窥探一样（图2）。
2. 还原恢复预备姿势。
3. 头颈前伸并转向左前下方，双目注视左前下方约二公尺处（图3）。
4. 还原。

次数 左转右转各12—24次。

注意事项

1. 转动时吸气，还原时呼气。
2. 头颈伸出时颈部稍用力。
3. 上身及腰部不动，不要前俯后弯。

作用 增强颈部肌肉和筋络，并可辅助治

疗颈部扭伤或项背筋络酸痛。尤其对睡醒起床后，头颈酸痛，不能旋转，所谓“落枕”，使用这个动作并配合热敷更具卓效。



图2 哪吒探海势(一)



图3 哪吒探海势(二)

三、犀牛望月势

预备姿势 两脚开立与肩宽相等，两手叉腰。

动作

1. 头颈向右上方尽力转，双目从右肩转视右上方，似向天空看望月亮一样(图4)。
2. 还原。
3. 头颈向左上方尽力转，双目从左肩转视左上方(图5)。
4. 还原。

次数 重复 12—24 次。

注意事项

1. 转动时吸气，还原时呼气。
2. 颈部慢慢转动，转动时需稍用力，转回时亦须慢慢转回。
3. 上身及腰部不要转动。
4. 头颈转动不必向前伸出。

作用 本势也是一良好的颈部运动，与前势哪吒探海配合进行，且有加强目力之功。

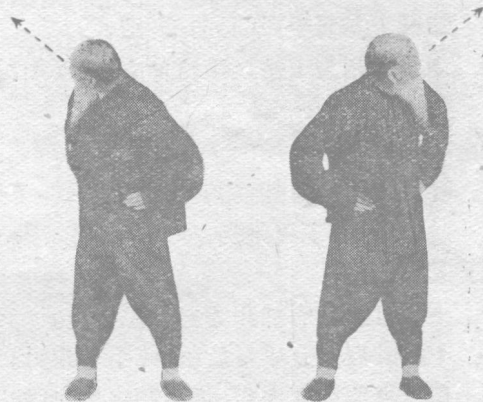


图4 犀牛望月势(一) 图5 犀牛望月势(二)

四、幼鳥受食勢

預备姿勢 兩脚开立与肩寬相等，兩臂自然垂直在兩腿側。

動作

1. 屈肘上提，兩手掌与小臂相平提至胸前，掌臂皆与肩平，掌心向下(图6)。
2. 兩手掌用力下按至兩臂伸直为度(图7)。

次數 重复 12—24 次。

注意事項

1. 呼吸要均匀自然，屈肘下提时吸气，下按时呼气，切不可进气。
2. 動作要慢。
3. 上提时应使肩部用力。
4. 下按时肩部宜尽量放松，使手掌用力。

作用 專能消食去积，治胸膈痞滿，且能祛除肩風，又对某些肩关节的筋絡和肌肉的伤

病患，通过这个动作的鍛煉，可以有預防和輔助治疗的功用。



图6 幼鳥受食勢(一)



图7 幼鳥受食勢(二)

五、大鵬壓嘍勢

預備姿勢 兩腳分開，右手復在左手上，掌心向里，放在胸部(圖8)。

動作

1. 雙手相疊，自右向左輕輕按胸部及上腹部，上下左右回旋。
2. 雙手相疊，自右向左輕輕按胸部及上腹部，上下右左回旋。

次數 向左向右各24—36次。

注意事項

1. 每一呼气或吸气，雙手回旋一周。
2. 上身挺直，但不宜用力。
3. 双目稍上視。
4. 雙手須輕輕按轉，不宜用力。

作用 調理腸胃，安定三焦能治胸悶，腹脹、食慾不振。通過本勢的鍛煉可幫助腸胃器官運動，使恢復正常，但在開始時宜輕輕按撫，逐漸加重，如系嚴重的腸胃潰瘍，在發展時期不宜採用。



圖8 大鵬壓嘍勢

六、左右开弓势

预备姿势 两脚开立与肩宽相等，两掌横放在双目前，掌心向外，手指稍屈，肘斜向前(图9)。

动作

1. 两掌同时用拉弓姿势，向左右分开，手掌渐握成虚拳，两臂逐渐伸直，胸部尽力向外挺出(图10)。
2. 两臂仍屈肘，两拳放开成掌，恢复预备姿势。

次数 重复 12—24 次。

注意事项

1. 开弓时吸气，还原时呼气。
2. 动作要慢，初练时不要勉强，逐渐可向后拉，使胸部挺出。
3. 开弓时两臂平行伸开，不宜下垂。
4. 肩部及掌、腕用力。

作用 帮助胸廓和肺部的扩张，肺虚体弱者可以常练此势，使肺部健康，鸡胸背驼者也可常练，能够逐渐得到纠正，且可用作防治肩关节伤病患，恢复肩关节的正常功能。



图9 左右开弓势(一)



图10 左右开弓势(二)

七、霸王举鼎势

预备姿势 两脚开立与肩宽相等，两臂屈肘，双手握虚拳，平放胸前，高与肩平(图11)。

动作

1. 两拳松开，掌心向上，双手如托重物，两臂向上直举，双目随两掌之上举而上视(图12)。
2. 两手逐渐下降，恢复预备姿势。

次数 重复12—24次。

注意事项

1. 上举时吸气，下降时呼气。
2. 动作要慢。
3. 上举必须举过头顶，腕部用力。
4. 下降时掌渐握成虚拳，手指宜用力，如拉单杠上升。

作用 安宁心神，理肺气，能辅助治疗某些肩部慢性关节炎，有的手臂因劳损及风湿而

引起的不能上举后旋的肩部痠痛，用本势锻炼后逐渐可使两臂上举，恢复功能，但在初练时不要勉强上举，经过短期锻炼，即能逐渐灵活而完全伸直。



图11 霸王举鼎势(一)

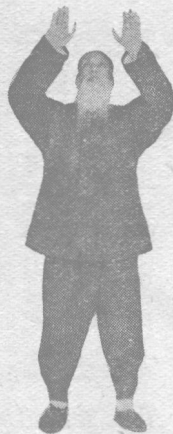


图12 霸王举鼎势(二)

八、白馬分鬃勢

預备姿勢 兩脚开立与肩寬相等,兩臂下垂,双手交叉在小腹前面,左手在上(图13)。

动 作

1. 体向前俯,目視双手,兩手交叉至头頂上端,身体挺直(图14)。
2. 兩臂向兩側分开,恢复預备姿勢(图15)。

次 数 重复 12—24 次。

注意事項

1. 上举时吸气,放下时呼气。
2. 动作宜緩慢。
3. 兩臂宜尽量伸直,上举时如向上攀物狀,尽量使筋伸展。
4. 向兩側分开时,掌心向下成弧形綫。
5. 兩手交叉时,如左肩有病,左手在前,右肩有病,右手在前。

作 用 能防治肩关节攣縮、麻木和腰背痠痛及风湿症等。且能祛除肩部运动障碍,使之恢复正常功能。



图13 白馬分鬃勢(一)



图14 白馬分鬃勢(二)



图15 白馬分鬃勢(三)

九、摘星换斗势

预备姿势 双脚分开立定,双臂自然垂直。

动作 1. 右臂屈肘向上提起,手掌掌心向外,提过头顶,右掌横于顶上,掌心向上,左臂同时屈肘,左掌掌心向后,自背后上提,手背贴于后腰部(图16,17)。2. 右掌自头顶由前下垂,右臂垂直后再屈肘,右掌掌心向后,自背后上提,手背贴于后腰部。左掌同时自背后下垂,左臂垂直后再屈肘由身前向上提起,手掌掌心向外,提过头顶,左掌横于顶上,掌心向上。

次数 两手轮换 12—24 次。

注意事项 1. 右臂上托时吸气,左臂上托时呼气。2. 双目注视上托时的手背,头部亦随手背上托过顶时仰头上视。3. 上身挺直不动。4. 动作不宜太快。

作用 安神宁肺,专能理气活血,治体虚,

心悸,失眠,盗汗,是单臂上举运动。肝虚肺弱者通过这个动作帮助气血运行,可起辅助医疗的作用。



图16 摘星换斗势(正面)



图17 摘星换斗势(背面)

十、仙人推碑势

预备姿势 两脚开立比肩稍宽，两臂自然下垂。

动作 1. 向左轉体，右手成立掌，向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直，左手握拳，抽至左腰际抱肘，目视左后方(图18)。2. 向右轉体，左拳变立掌，向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直，右掌变拳，抽回右腰际抱肘，目视右后方(图19)。

次数 左右轉体各12—24次。

注意事项 1. 右掌推出时吸气，左掌推出时呼气。2. 推掌时緩緩推出，手腕稍用力，臀部不需用力。3. 轉体时头与腰部同时轉动，双腿立定不动。4. 推掌与抱肘兩臂的速度应该一致。

作用 利胸背腰部筋絡之活力，且具固腎养精之功。是治疗腰部痠痛以及腰部损伤的

运动，如患者在开始轉动时觉得很疼，应该不过分勉强而采取很輕、很緩的轉动，经过相当时期的鍛煉，自会由很疼轉为不很疼而达到不疼的目的。



图18 仙人推碑势(一)



图19 仙人推碑势(二)

十一、掌插华山势

预备姿势 两脚分开稍宽于两肩，双手下垂。

动作

1. 右手伸向前方，向右掳回腰际抱肘。左掌向正右方伸出（如用刀插物状），上体随左掌转向正右方（图20）。
2. 左掌向左方平行划弧掳回左腰际抱肘，右掌向正左方伸出（如插物状），上体随右掌转向正左方（图21）。

次数 向左向右各练习 12—24 次。

注意事项

1. 动作（1）吸气，动作（2）呼气。
2. 双目注视插出的手掌。
3. 上体挺直。
4. 手向外插出的动作可以稍快。

作用 防治四肢风湿麻木，利胸腰肩背等部筋络肌肉之活力，辅助肩腰部的损伤酸疼的治疗。



图20 掌插华山势(一)



图21 掌插华山势(二)

