

山西省医学会科学普及专业委员会

荣誉推荐

医学养生 健身十八式

YIXUE YANGSHENG
JIANSHEN SHIBASHI

田开文◆著



凝老中医**四十年**养生经验，融合**五禽戏、中医经络、
太极套路**等经典为一体，**独创**之健身方式。

一本习练不受空间限制的养生秘籍！

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



“从容中道” 中华诗词学会会员、山西书协理事、书法家朱建华先生为本书题字

揮
勤
健
勇
征
奉
益
壽

癸巳菊月劉效孟題



山西省书协会员 汾阳市书协名誉主席 刘效孟先生为本书题字

前 言

随着大众物质文化生活的不断提高，身体健康、延年益寿成为人们对高质量生活的殷切期望。人们都自发的参加各种各样的健身活动，但很多的锻炼方法和运动方式是盲目的、不科学的。因此，一套科学规范且适合不同人群的健身方式，对大众追求健康养生有着重要的意义。

本套健身方法是笔者经过几十年练习太极拳，不断体会、领悟其中的内在联系和运动功法内涵，从中逐渐萌生了用现代医学理论和传统中医学气功养生健身知识与锻炼方式相结合，从医学养生健身和康复的角度去指导健身方式，服务健身运动的想法。由此产生了《医学养生健身十八式》一书。

“医学养生健身十八式”与其他养生、健身功法的不同之处是：本功法从医学角度去指导锻炼，又可用习练的效果去检验养生理论；有针对性、目的性，灵活性强、用时短，可根据身体状况选择其中几式习练，逐渐学会动中求静、静中含动、动中求松、静者静动的练习方法。

同时学会配合呼吸、经络、气血运行，渐渐地在习练

过程中产生意念和内气，以意领气，引动外功，舒展身体、疏通经络、协调脏腑、平衡阴阳、形神共养，促进人体各组织器官机能的正常代谢。在习练中又能有情趣地模仿飞禽走兽的动作，从中感受到身体轻松、心情愉悦，精、气、神、形相得益彰，达到养生康复、延年益寿的目的。

在习练中如果能再学习一点医学常识、养生知识，所达到的效果会更好，坚持数年，必有益处。

医学养生健身十八式的健身方法在实践中还需完善，敬请各位读者和尝试练习者提出宝贵意见和建议，以便使它更完美、更科学合理，达到人人共享健康之目的。

作者：田开文

序1 一本可读可习的好书

近日，收到田开文大夫送来的一叠书稿《医学养生健身十八式》，并约我为他的书稿写序。当时，我真有点儿犯愁的感觉。一则我不懂医，不敢妄加评论；二则写序不是本人的“强项”。然而，当我展卷阅读后，一种欣喜与渴望在脑海中涌动，这确实是一本好书！在人们崇尚体育健身，追求幸福指数的当今社会，它的出版何尝不是一件大好事？

本文作者田开文同志博学多才、中西兼通，是在我市医务界知名度很高的老医务工作者。他的名字，我早有耳闻，但较多的接触，还是近几年。一因我们俩居住不远，我与家人偶有风寒，常去“打扰”他；二因他很健谈，涉及医学、保健、政治、文史等各个领域，给我留下深刻的印象。

开文大夫从医近四十年，高中毕业后在三泉卫生院工作，先后又在大同医专、晋中第二人民医院、汾阳医院进修数年，后在安徽卫生管理学院学习，主攻中西医内科，后又师从我省著名心血管内科专家张哲；还曾在汾阳赤

大、汾阳卫校从事多年医学教学工作。几十年来，他既不脱离临床，又担任教学任务。一边行医看病，一边潜心研究医学养生保健。他的医学技术十分精湛，他的医德医风受到普遍称赞，有人送他“妙手回春”的锦旗、称他“医生楷模”，可谓实至名归。

综观这本养生健身著述，我感到起码有三大特点。

一是科学性。作者本人就是一位学贯中西的资深医生，几十年的学习和实践，使他能够以医生的眼光揭示有益于健康的基本原理和理论根据。一招一式均有来历，一字一句都经推敲，我们大可以放心去学，放心去练。

二是实践性。生命在于运动，本书教我们如何去做有益的、科学的、合理的运动，有百利而无一害。如此座右铭般，经常去做，经常活动，使生活中劳作与健身的操练结合起来，习以为常，终见成效。

三是娱乐性。当一件枯燥的事情变得有章可循、有招可练、有美感寓于其中时，它就变成了一件有意思、有意义，让人乐而为之的行为。如同跳舞唱歌，其乐无穷。

这本书是一部集医学、养生、保健之大成的力作。可以想象，如果没有深厚的医学理论基础与锲而不舍、坚持数年的健身锻炼，是很难总结、提炼成的。医务工作是一项特殊的职业，它需要严谨的科学思维，又需要丰厚的医学素养，既要有高尚的医德医风，又要有扎实的文化底蕴，将医学与哲学融会贯通，把治病救人与养生保健融为一体，才会求得医学的真谛。开文同志这本

书的出版是他从医几十年理论与实践的结晶，是一名医务工作者奉献给广大读者的又一硕果，可喜可贺，值得大家分享。

武登云

2013年6月27日

武登云 汾阳市三晋文化研究会会长、市人大常委会
原主任

序2 盛哉，几十年磨一剑之功

余从事中医临床工作已五十载有余，诊治患病者数以万计，终日忙忙碌碌。时有涉览中医医典，但终日惛惛慵慵，无所成就，自觉愧然。

数日前奉读田开文先生所著《医学养生健身十八式》一书，感慨万千。此书乃田先生积四十年中西医医学理论与亲身养生实践与体会而成，是几十年磨一剑之功。今奉献给广大养生爱好者交流实为幸事。

医学养生是以中医学理论为指导思想。早在两千多年前中医典籍《内经·素问》即已指出“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”田先生于二十年前已悟防病于未然之理，积极实践养生之术并有所感受。

实践的事物都应在正确科学的理论指导下，才能取得事半功倍的效果。田开文先生之《医学养生健身十八式》，在中医学阴阳、脏腑、经络、营卫、气血基础理论与现代医学理论指导下与养生实践融会贯通，自为一体。

他通过自己长期练功中一呼一吸、吐故纳新的练功方式，将中医经络学说、营卫气血理论应用于实践。使人体周身气血运行通畅无阻，达到健身强体之效。他通过意守丹田辅以肢体简单动作，内静外动、静中有动、动中有静，一动一静中将中医阴阳学说的阴阳互根、阴平阳秘运用于人体意识思维精神活动中，达到身心同练。正如《内经·上古天真论》中指出“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。”此不是延年益寿、健康长寿的一条捷径吗！

田先生是一位医务工作者和教育者，又是热衷养生的实践者和受益者，还是一个热心医学养生的传播者。他不辞辛劳，孜孜不倦二十余载，将自著《医学养生健身十八式》奉献于世，以受益于众。

范世凯 田文和

2013年7月17日

范世凯：山西医科大学第一附属医院、教授、中医科主任医师

田文和：汾阳老干诊所中医副主任医师

序3 中老年人养生的瑰宝

防病治病，健康与长寿，历来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。随着社会物质财富的增长，人们生活水平的不断提高，渴望着健康，盼望着长寿。“尽终其天年，度百岁乃去”。越来越成为世人关注的重要课题。

养生是一门学问，有理论也有方法。养生术以其十分悠久的历史，丰富多彩的内容，确实可行的方法和扎实可靠的效果而闻名于世。老子曾经说过：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。养生之道就是效法自然的产物，是人们在实践中认识人体与自然关系的总结。

运动保健又叫中医健身术，是指运用传统的体育运动方式进行锻炼。比较熟悉的健身术有：五禽戏、易筋经、八段锦、十二段锦、回春功、六字诀、散步以及太极拳等都是最为普及的武术健身套路。上述这些运动方法在实践中对人们身体健康起到了积极的作用。但是我们必须看到养生术的发展，也是受社会、经济发展制约的，可以说现在在中老年人所处的时代背景，过去大都忙碌于求生存的人类自然劳动中，没有条件顾及养生术的研究和实践，现在

条件好了，身体却处于积累病变和慢性病发展阶段，才重视防病养生。虽然运动养生套路方法很多，终因年岁较大、身体较弱，各种慢性病又缠身，达不到运动技术要求，有的反而产生了副作用，不得不终止活动。

我的老友田开文先生，是位著名医生，在卫校从医、教学四十余年，中、西医理论学识广博，又具有丰富的临床经验。几十年扶贫救困、救死扶伤。由于他医术精湛、医德高尚，在基层人民群众中享有盛誉。他在长期中医治病实践中，根据中医理论依据病源群体对象的不同表现，结合自己练习太极拳的经历，经过多年实践、探索，创造了医学养生健身的一些动作，终于在今年完成了这部《医学养生健身十八式》的创作。这是他几十年从医的重要成果。这是他治病救人，从善济世思想的智慧结晶。

积我四十多年练习太极拳的体会，我对《医学养生健身十八式》进行了学习、体会和实际操练，我觉得《医学养生健身十八式》非常适合不同年龄、性别，不同类型人群养生保健，特别适合中老年人，有各种慢性疾病的人群，可根据养生理论再配合药物治疗，一定能收到良好的效果。

《医学养生健身十八式》有理论、有图解、有示范，动作简单、明了、易懂。有非常强的操作性，只要心里有位置，在任何场所都可练习，而且针对性强，可分段活动，积累成效。

《医学养生健身十八式》可以调阴阳，和脏腑，通经络，葆阴精，养形神，顺天时，调气机，经常练习会对人

体神经、心血管、呼吸、消化、内分泌等系统的生理功能起到良好的调节作用。对骨骼、肌肉、关节活动都能得到很好的功能锻炼。因为它的每一节运动合乎人体生理规律，是一种轻松柔和的健身运动。还可以通过气血运行，促使血液循环，改善体内瘀血状态，保持旺盛的新陈代谢。从医学的观点来看，它是一种很好的保健体操和康复体操。从这点意义上说，它就是中老年人养生的瑰宝。

田开文先生，在创作《医学养生健身十八式》过程中坚持锻炼、体会，总结经验。不断改进的几十年，也是他坚持活动的几十年，他现在年过花甲，鹤发童颜，精神焕发，身强体壮，充满活力。其本身就是对《医学养生健身十八式》效果的最好例证。

生命在于运动。神医华佗曾指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”

《医学养生健身十八式》的问世，为中老年人防病强身，健康长寿带来福音，我相信中老年朋友只要按照它的要领要求，认真学习养生理论知识，勤于实践，坚持数年，必有什么好处。身体的健康一定为您创造出幸福美满的晚年。

侯 荃

2013年07月10日

侯荃：山西省郭氏文化研究会副秘书长；汾阳市老年大学国学研究会研究员；汾阳市三晋文化研究会特邀研究员

目 录

序1 一本可读可习的好书	1
序2 盛哉，几十年磨一剑之功	1
序3 中老年人养生的瑰宝	1
一、医学养生健身十八式动作名称	1
二、医学养生健身十八式练习方法、目的与图解	3
三、医学养生健身十八式的基本特点	90
四、医学养生健身十八式练习中应注意的问题	92
五、医学养生健身十八式与中医气功养生的关系	96
六、医学养生健身的理论与实践	98
七、科学养生健身的目的	102
八、运用传统医学与现代医学理论指导养生健身	104
九、传统养生理念与现代预防医学	107
后记	109

一、医学养生健身十八式动作名称

1. 头部、上肢运动（自然呼吸型）

第一式，指腹梳发

第二式，掌心摩耳

第三式，猴眼嬉戏

第四式，雄狮摇头

第五式，翻云覆雨

第六式，旋肩展臂

2. 躯干内脏运动（意念呼吸型）

第七式，参天拜佛

第八式，循经三丹

第九式，气贯任督

第十式，丹气环腑

第十一式，百川归海

第十二式，力拔神根

3. 下肢肢体运动（意念呼吸，模仿型）

第十三式，大鹏展翅

第十四式，雄鹰翱翔

第十五式，鼋鼍漫游

第十六式，卧龙摆尾

第十七式，骏马奔驰

第十八式，太极复元

二、医学养生健身十八式练习方法、目的与图解

第一式 指腹梳发

练习方法：

1. 身体自然站立，两脚与肩同宽，气沉丹田，平静自然呼吸，两臂平伸到头部（见图1、2）。



图1 自然站立



图2 两臂平伸头部

2. 以十指指腹从前额印堂穴开始，两中指压印堂穴，两拇指压太阳穴；其指腹平行从前发际轻揉梳至后发际（见图3、4、5）。

印堂穴

定位：位于前额部，当两眉头间连线与前正中线之交点处。