

练功十八法

(医疗保健操)



练功十八法

(医疗保健操)

庄元明 周寿祥 杨润庚 汤学士 孙天庭 编写

王翹楚 审校

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书以图象为主要表达形式介绍练功十八法（包括后十八法）的陈式及其由来和发展。其特点是练功动作由创编人亲自示范，摄成照片，文字说明具体、明确，并附以临床防治颈肩腰腿痛的疗效观察总结和实验研究初步资料。内容比较系统、全面，又简明扼要，对广大练功十八法爱好者，颈肩腰腿痛患者，辅导者或从事医疗体育工作者均有参考价值。

练 功 十 八 法

（医疗保健操）

庄元明等编

上海科学技术出版社出版

（上海瑞金二路450号）

新华书店上海发行所发行 上海市美术印刷厂印刷

开本787×1092 1/20 印张5 字数40,000

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

书号：14119·1601 定价：0.60元

前 言

练功十八法自一九七五年以来在全国各地得到了普遍推广，广大颈肩腰腿痛患者、练功爱好者积极学习练功十八法，开展自我锻炼活动，收到较好效果。实践证明，练功十八法方法简便，易懂、易学、易练，不仅对颈、肩、腰、腿痛疗效显著，且对其他慢性病如神经官能症、胃肠功能紊乱、冠心病、高血压等亦有一定作用。近年来，不少国外朋友也来我国访问学习练功十八法，日本泛亚细亚文化交流中心在东京、大阪、横滨等城市组织成立了练功十八法普及会，推广练功十八法，使练功十八法在日本医疗卫生、体育界和群众中得到了一定程度的传播。

为了适应国内外广大练功十八法辅导员、颈肩腰腿痛患者、练功爱好者学习提高的需要，我们进一步发掘、整理、总结了庄元明中医师的练功经验、技巧，以及近年来上海有关单位临床疗效观察和实验研究的初步资料，综合编成此书，定名为《练功十八法》（医疗保健操）。书内采用图象为主要表达形式，加以文字说明，使读者易于理解，以作深入研究参考。练功十八法的形成和发展，得到上海体育学院韦俊文、金季春、龚明等同志的协作和支持。本书由于编写时间匆促，错误或缺点在所难免，敬希广大读者予以批评指正。

目 录

前言

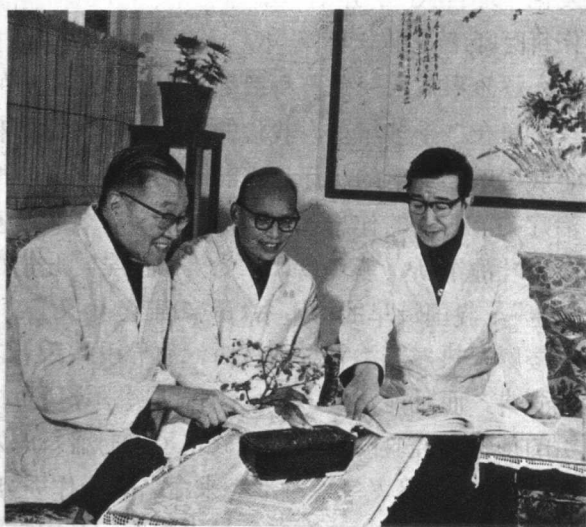
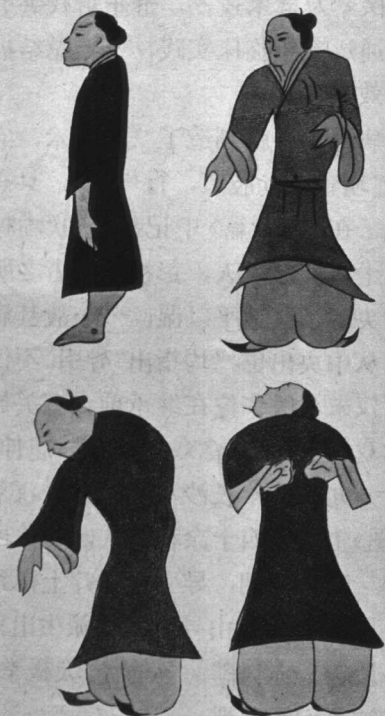
第一部分 由来和发展·····	1 ~ 5
第二部分 四大特点·····	6 ~ 7
第三部分 练功十八法陈式·····	8 ~ 94
第一套 防治颈肩痛的练功法·····	8 ~ 21
第二套 防治腰背痛的练功法·····	22 ~ 35
第三套 防治臀腿痛的练功法·····	36 ~ 49
第四套 防治四肢关节痛的练功法·····	50 ~ 63
第五套 防治腱鞘炎的练功法·····	64 ~ 77
第六套 防治内脏功能紊乱的练功法·····	78 ~ 91
附: 练功的基本预备姿势·····	92
练功的基本手型·····	93
练功的基本步型·····	94
第四部分 练功十八法防治颈肩腰腿痛的	
临床疗效及其初步实验观察·····	95 ~ 96
一、临床观察结果·····	95
二、肌电图实验观察结果·····	96

第一部分 由来和发展

练功十八法是开展医疗与体育相结合防治颈肩腰腿痛过程中，庄元明中医师在发掘整理古代“导引”、“五禽戏”、“八段锦”等祖国医学及武术遗产，继承近代著名伤科医师王子平“却病延年二十势”的经验基础上，通过多年临床实践，不断总结提高，逐步形成的一套自身锻炼防治颈肩腰腿痛的有效方法。

早在二千多年前，我们的祖先在生产劳动和抗病斗争中就创造了“导引”术，它是我国医疗体育的萌芽。当时“导引”的含义，即“摇筋骨，动肢节，行气血”，具有治疗关节病痛的作用。春秋战国时，著名哲学家庄子在《刻意篇》中记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。我国最早的古医书《黄帝内经》中又云：“中央者，其地平以湿，……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”均指出“导引”不仅能强身，而且能治病，早已为古代医学家所重视。汉末名医华佗在继承前人有关导引的理论和经验的基础上，修正了当时盛行的六禽戏，创编了五禽戏（以虎攫、鹿伸、熊匍、猴跃、鸟飞等各种形态来命名的动作姿势）。一九七三年长沙马王堆三号汉墓出土的一批医书中，有二篇导引专著，其中《导引图》上绘有四十余种姿式，形象栩栩如生。这是我国历史上所见到的最早的《导引图》。隋唐时期，导引在医疗上得到广泛的应用，被官方确定为重要的医疗手段之一。隋唐以后，由导引衍化派生出来的各种健身术势，更加名目繁多，如八段锦、十二段锦、赤风髓、易筋经、太极拳、气功等。但后人多作为强身之道，其治病作用逐步被人们所忽视。

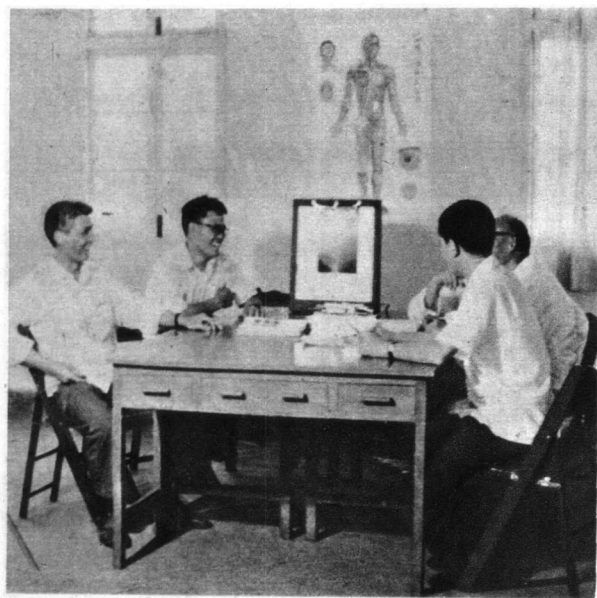
导引术姿式



上海东昌路地段医院领导、中西医医师
一起研究创编练功十八法。



“导引术” “却病延年二十势”创编练功十八法



上海东昌路地段医院医务人员与上海体育学院教授、讲师共同研究提高练功十八法。



导引术

却病延年二十势

练功十八法

颈



扩大左右活动幅度，
增加前后屈伸运动。

肩



增加颈部侧屈动作，
加强肩部环转活动。

幼鸟受食

展翅飞翔

犀牛望月

颈项争力

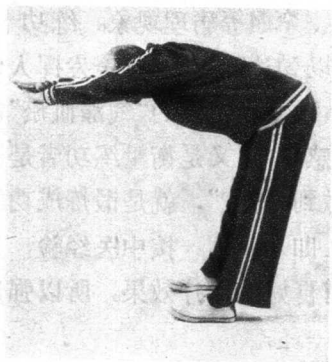
腰



白马分鬃

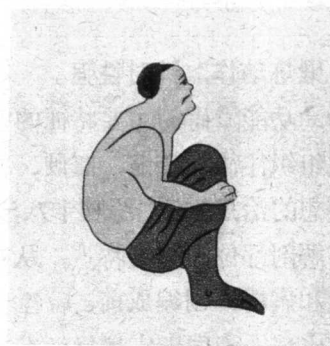


展臂弯腰



增强骶棘肌力量，
提高抗张强度。

腿



行者下坐



俯蹲伸腿



锻炼腿后肌群，滑
利下肢三大关节。

第二部分 四大特点

锻炼动作，针对性强。 顾名思义，颈肩腰腿痛病就是颈肩腰腿部软组织疼痛和活动功能障碍为主要特征的疾病。它的病因尚未完全阐明，据手术所见，疼痛局部软组织往往有挛缩、僵硬、粘连，呈无菌性炎症等病理改变。现代医学对此病尚无理想的治疗方法。练功十八法为防治颈肩腰腿痛病的需要专门设计，根据颈肩腰腿部的解剖部位和生理特点，从整体功能调节出发，从局部病变着眼，针对不同发病部位和病情，创编成前、后各十八节锻炼动作。每一节动作都有其特定的锻炼要求和适应证，不同于广播操、太极拳等一般的保健强身体育锻炼方法，而是一种符合颈肩腰腿痛病情特点的自身锻炼的防治方法。病人可以根据发病部位和病情轻重全套锻炼，也可以选择部分动作锻炼。如颈椎综合征、肩关节周围炎，可选用“颈项争力”、“左右开弓”、“双手伸展”、“展翅飞翔”等动作锻炼；腰腿痛患者可选用“转腰推掌”、“叉腰旋转”、“弓步插掌”、“双手攀足”等动作锻炼；腱鞘炎患者可选用“四面推掌”、“拉弓射箭”等动作锻炼。也可以在全套锻炼中，重点加强有关动作的锻炼，以利于在改善局部病变基础上，也达到恢复全身功能活动，增强体质的目的。

强调“内劲”，“得气”为要。 根据中医气血学说，“气是生命之本”。人体四肢、百骸、五脏六腑无不赖经脉运行之气血以充养，这样方能维持正常生命活动。而气血之运行，“气为血帅”，“气行则血行”，“气滞则血瘀”。颈肩腰腿痛病常因感受风、寒、湿或劳损、外伤引起，但其共同病理机制主要为“气滞血瘀”所致。故造成肌肉、筋膜、肌腱等软组织发生痉挛、粘连、挛缩等病理现象。练功十八法锻炼时，强调“内劲”，要求“以意领气，以气生劲，以劲达四肢”，就是发挥人体内在的真气运行功能，以推动病变部位“气行则血行”，改变已形成的“气滞血瘀”病理状态。而练功时局部有否“得气”感（即酸、胀、重等感觉），又是衡量练功者是否发挥“内劲”作用的标志。如果每一节动作锻炼时都能做到“得气”，就是锻炼成功的表现，也是取得疗效的关键。中医所说的“气至效至”，即是此理。按中医经验，无论针灸、推拿、自我练功都要有局部“得气”感，才会有良好的治疗效果。所以强调“内劲”、“得气”为要，是练功十八法锻炼中十分重要的一环。

医练结合，相得益彰。 中医治病十分重视“正气”，认为“正气内存，邪不可干”，因而强调“扶正祛邪”是治疗疾病的重要法则。练功十八法根据这个原理，通过

病人自身锻炼，改善颈肩腰腿痛病理状况，实际上也是一种“扶正祛邪”的治疗方法。如果医生采用推拿、针灸或药物等治疗颈肩腰腿痛病，同时指导患者作练功十八法锻炼，就可以充分调动病人体内的“正气”，加快肢体、关节和内脏的功能恢复，提高抵抗疾病的能力，达到增强体质、提高疗效、缩短疗程的作用。特别是当医生治疗结束后，如患者能坚持练功十八法锻炼，则又是一种巩固疗效、防止复发、简便易行的有效方法。还有部分颈肩腰腿痛患者，由于去医院就诊困难，如能自己在家坚持练功十八法锻炼，据有关资料统计分析，亦有较好效果。这种医疗措施和练功十八法锻炼相结合的方法，打破了病人单纯接受医生被动治疗的观点，是医疗工作上的一项变革。它既有利于病人早日恢复健康，又有利于减少医院门诊拥挤和医生的过重医疗负担。所以，二者相互结合，是相得益彰的。

有病能治，无病能防。 古人云：“上工治未病，下工治已病”，说的是一位高明的医生不仅重视治疗疾病，更应重视预防疾病的发生和发展。我国古代有些医家不仅擅于医道，往往又是一名练功师（如华佗），他们在为病人诊病时，除切脉、开方给药外，常常同时指导病人或体弱者练功，以控制已病之发展，防止新病之发生。因此受到病员群众的称颂。庄元明中医师继承前人的经验，在医疗实践中创编练功十八法就是从这个指导思想出发的。几年来，全国各地大量实践资料统计证明，很多工人、农民、干部患颈肩腰腿痛者，通过练功十八法锻炼，一般都有很好的治疗效果；不少尚未患颈肩腰腿痛者，特别是长期持续固定姿态进行操作劳动的工人、农民、战士以及长期坐着固定位置办公、书写的机关干部，如能坚持每天1~2次练功十八法锻炼，就可以使过度疲劳的肌肉得到调节修整，使相对静止的肌肉得到活动，保持正常功能，达到动、静结合，平衡协调，从而收到预防颈肩腰腿痛的发生。生命在于运动，“动则兴，静则废”。老年人体力渐衰，肢体内脏功能减弱，如能坚持练功十八法锻炼活动，也可以恢复生理活力，推迟衰老现象。所以说，练功十八法又是退休工人、老干部锻炼身体、防止衰老的一种好方法。

第三部分 练功十八法陈式

第一套

防治颈肩痛的练功法

第 一 套

防治颈肩痛的练功法

颈肩痛是一种综合征，下列三种疾病比较常见：

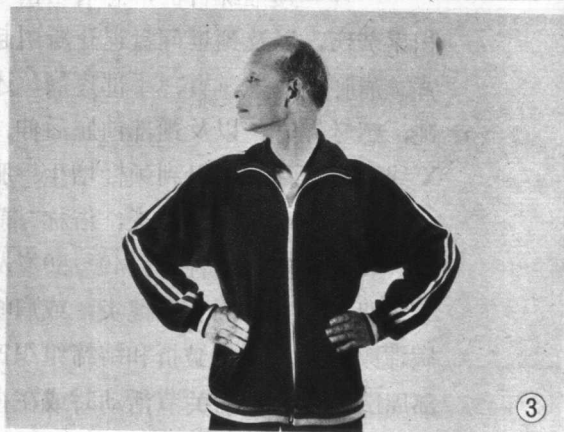
（一）颈部扭伤，多数由于睡眠时位置不当所引起，俗称“落枕”。病人起床后即感觉头歪向一侧，颈项部有牵拉和酸痛感，颈部活动受限制，少数病人也可因搬举重物时用力不当所致，症状相似。

（二）颈椎综合征，患者常由于长期低头工作，颈后肌群积累劳伤，以及颈椎间盘退化所引起的。常表现为颈后部、上背、肩胛、胸前、臂、手部疼痛，还有上肢肌力减退，反射迟钝，感觉异常，以及颈部前屈后伸、左右旋转均受限制等征象，X线颈椎摄片常能见到颈椎增生、肥大。

（三）肩关节周围炎，俗称“漏肩风”、“五十肩”或“冻结肩”，女性稍多于男性，以40～50岁及以上者为常见。多由于肱二头肌腱鞘炎、冈上肌腱炎，或肩峰下滑囊炎等所引起，主要病理改变为关节囊皱折和结缔组织产生无菌性炎症。表现为肩部周围疼痛，在肩关节活动时或在夜间加剧，向上臂外侧放射，肩关节活动受限，尤以外展、上举、外旋活动影响更大，以及患者手背向后弯曲不便等。

本套练功法是针对颈、肩部的上述疾病，为了消除肌肉痉挛、松懈软组织粘连、改善活动功能、提高肌力等要求而设计的。

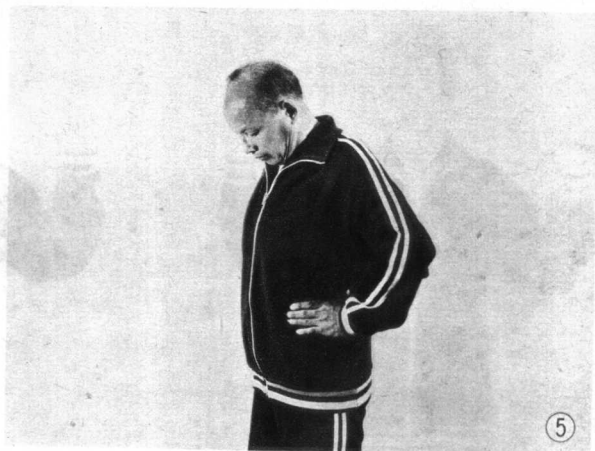
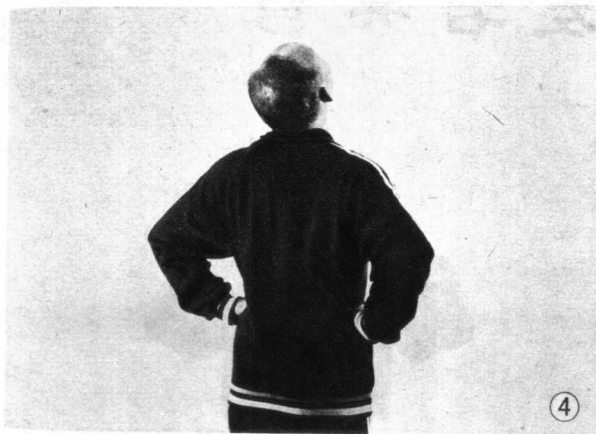
颈项争力



本节的作用是锻炼颈项部的肌肉和头颈关节。因此，头在旋左、旋右、抬头、低头时，要尽可能加大动作幅度，使活动力主要做在颈后部斜方肌上，一般的标准是左右旋转达 60° ，前屈时下颏触及胸骨柄，后伸时约 45° 。容易做错的动作是头旋左、旋右时，上体也跟着转动；抬头、低头时，挺腹或弯腰。

预备姿势：分腿直立（稍宽于肩），两手

- 叉腰（大拇指向后）（图1）。
- 动作：
1. 头向左旋转至最大限度，眼视左方（图2）。
 2. 还原成预备姿势。
 3. 头向右旋转至最大限度，眼视右方（图3）。
 4. 还原成预备姿势。
 5. 抬头望天（图4）。



6.还原成预备姿势。

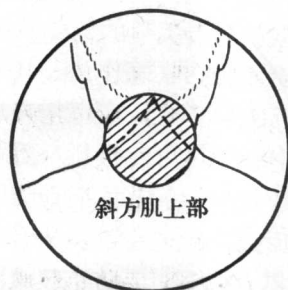
7.低头看地(图5)。

8.还原成预备姿势。

练功次数: 做2~4个八拍。

得气感: 颈部肌肉要有酸胀感。

适应范围: 颈部急性扭伤(如落枕),
慢性颈部软组织疾病(如颈椎病等)。



作用示意图

左右开弓



本节主要是锻炼颈、肩和上背部的肌肉及肩带关节的活动功能，特别是增强菱形肌的收缩作用。其动作要求是前臂与地面垂直，肩带用力后缩，背部两侧肩胛骨尽可能接近。容易做错的动作是在做肩带关节后缩动作时，两肘部向后顶或抬起过高以及两臂伸直。此外，肩带用力后缩时要防止挺腹。

预备姿势：分腿直立（稍宽于肩），两手

虎口相对成圆形（掌心向前），离面部约30厘米左右，眼视前方（图1、图6）。

- 动作：**
1. 两手左右分开至体侧，同时双手轻握拳（拳面向前），头向左转，眼视左方远处（肘关节下垂）（图2、图4、图5）。
 2. 还原成预备姿势。
 - 3~4和1~2相同，但方向相