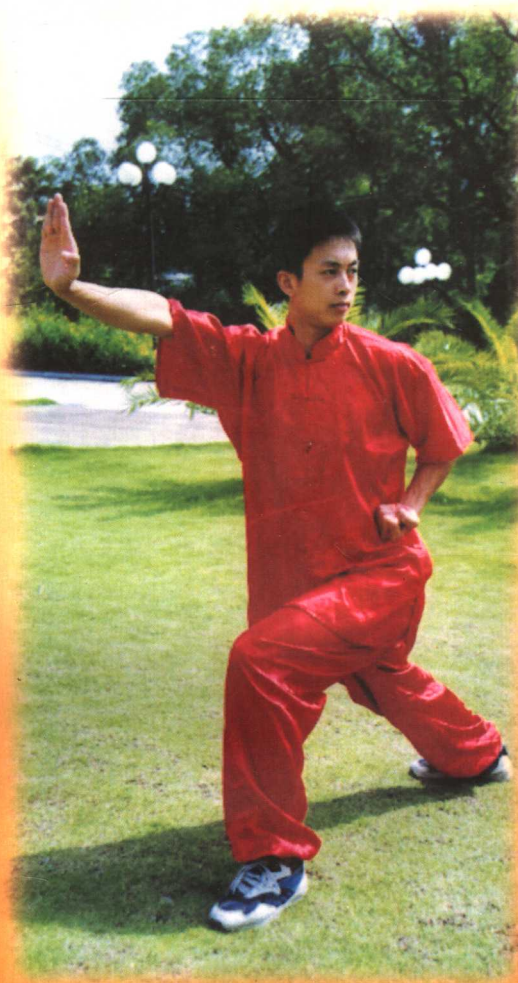


● 晨练丛书

图解练功十八法



福建科学技术出版社

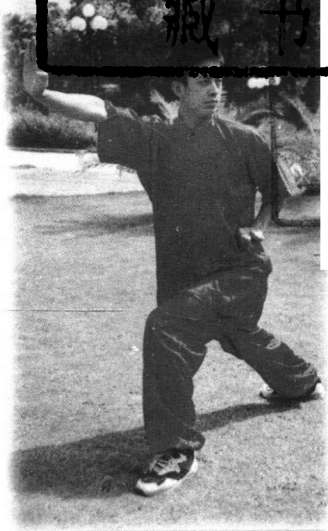
G 804.8
432

● 晨练丛书

图解练功十八法

陈 昇 施文忠 林越英 编

江苏工业学院图书馆
藏书章



福建科学技术出版

(闽) 新登字 03 号

图书在版编目 (CIP) 数据

图解练功十八法/陈昇等编. —福州: 福建科学技术出版社, 2000. 1

(晨练丛书)

ISBN 7-5335-1555-2

I. 图… I. 陈… III. 保健操-图解
N. G831-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 49419 号

晨练丛书

图解练功十八法

陈昇 施文忠 林越英 编

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建地质印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 3.375 印张 2 插页 77 千字

2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5335-1555-2/G · 213

定价: 6.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

前 言

练功十八法是防治颈、肩、腰、腿痛及其他慢性疾病的一种锻炼方法，是开展医疗与体育相结合的一套保健医疗体操。练功十八法自1975年以来，在全国各地得到了普遍推广，广大颈、肩、腰、腿痛患者及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。

练功十八法共分六套三十六节身体练习，前面三套练功法是针对颈、肩、腰、腿痛病防治的锻炼方法，后三套练功法是防治四肢关节和脏器疾病的锻炼方法。练功法不仅对颈、肩、腰、腿痛的疗效显著，且对其他慢性病如神经官能症、胃肠功能紊乱、冠心病、高血压等亦有一定防治作用。

本书以图解形式介绍练功十八法，而且还在每一动作说明后增加了练功次数、得气感、适应范围、注意事项、易犯错误、纠正方法。本书易学易懂，普通练习者只需通过图解便可学会，以达强身健体的目的；对于有兴趣提高的练习者，还可以从得气感、适应范围等方面得到进一步的练习。

本书主要参考庄元明等编的《练功十八法》一书，还蒙福建师范大学武术教授胡金焕老师的指导和帮助，福州市工艺美术学校张遵杰同志精心描绘了插图，此外，还得到其他有关同志的大力支持，在此一并致谢。

由于水平所限，编写中难免有不足之处，热忱希望读者不吝指正和批评。

编者

1999.8

目 录

练功十八法概述	(1)
---------------	-----

一、练功十八法的历史由来	(1)
二、练功十八法的动作特点	(3)
三、练功十八法的健身功效	(6)
四、练功十八法锻炼时的注意事项	(9)

练功十八法的基本技术	(12)
------------------	------

一、练功十八法的基本功法	(12)
二、练功十八法的练功要领	(18)
三、练功十八法的练功预备姿势，练功基本手型、步型	(22)

练功十八法套路	(26)
---------------	------

一、防治颈、肩痛的练功法	(26)
二、防治腰、背痛的练功法	(37)
三、防治臀、腿痛的练功法	(51)
四、防治四肢关节痛的练功法	(62)
五、防治腱鞘炎的练功法	(75)
六、防治内脏器官功能紊乱的练功法	(88)

练功十八法概述

练功十八法是医疗与体育相结合的产物。它是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，继续近代著名伤科医师王子平“祛病延年二十势”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。

颈、肩、腰、腿痛病是一种常见病和多发病，它严重地危害着人们的身心健康，影响着人们的工作和生活。积极而有效地开展对这些疾病的防治工作，无疑是一种保护劳动生产力、祛病延年的措施。近年来的实践证明，坚持练功十八法的锻炼，能提高调节神经和肌肉系统的活动机能，疏通气血，改善氧化和还原过程，提高人体新陈代谢水平，增强人体抵抗疾病的能力。正常人坚持参加练功十八法的锻炼，也能达到增强体质、预防疾病的目的。所以，练功十八法是一套“有病治病、无病强身”的医疗体操。

一、练功十八法的历史由来

早在两千多年前，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。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》中亦云：“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央

出也。”以上均指出：“导引”不仅能强身，而且能治病。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，创编五禽戏（以虚鸢、鹿神、熊匍、猴跢、鸟飞等各种形态来命名的动作姿势）。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的一批医书中，有两篇导引专著，其中《导引图》上绘有40余种姿势，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。

练功十八法动作的形式和内容，都与古代医学中诸多医疗体操相似，如“展臂弯腰”、“双手攀足”等动作是从“导引”图的“信”图中承袭来的；“开阔胸怀”是从“导引”图中的“仰呼”图中继承下来的；“双手托天”、“叉腰旋转”等是从“八段锦”中借鉴来的，还有从“五禽戏”、“易筋经”中借鉴来的。总之，练功十八法的动作基本上是以古代医疗体操为基础和依据的。

其次，练功十八法的动作是针对病因病理分析、提炼出来的，像“漏肩风”病，由于肩带关节功能障碍及软组织的粘连、痉挛和僵硬等病变，致使肩关节活动功能丧失，为了康复肩带活动，针对这种病的起因和病理，组织了以活动肩带为主体的身体练习；如“双手伸展”、“展翅飞翔”和“铁臂单提”等动作，就是为了加强肩关节的活动，恢复身体功能。练功十八法的动作还有的是从推拿按摩的临床中整理出来的，如托掌的动作，都要求掌根发力上托，以求达到推拿中拔伸手法的要求；“胸前抱膝”等动作也是从推拿中屈膝屈髋的手法中引来的。综上所述，练功十八法的形成和发展，来自于劳动人民的医疗实践与现代运动医学等科学。

二、练功十八法的动作特点

任何一项体育活动或医疗体操都有它显著的特征，练功十八法是以防治颈、肩、腰、腿痛病为特点的一种有效锻炼手段，它有如下几个动作特点。

1. 锻炼动作的针对性强

颈、肩、腰、腿痛病就是以颈、肩、腰、腿部软组织疼痛和活动功能障碍为主要特征的疾病，它的病因尚未完全查明。据手术所见，疼痛局部软组织往往有挛缩、僵硬、粘连等现象，呈无菌性炎症等病理改变。练功十八法为防治颈、肩、腰、腿痛病的需要专门设计，根据对颈、肩、腰、腿痛部位的解剖和生理特点分析，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性，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症。它不同于广播操、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、腿痛病性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。

2. 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，“气为血肿”、“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。

练功十八法每节动作都要求缓慢有力，即要求做动作时要有“内劲”。所谓“内劲”，就是肌肉内部所做的工作，所以“内劲”也可称作“内功”。肌肉收缩时肌纤维间就产生内摩擦力，肌肉为了克服肌纤维之间存在的内摩擦力，需做大量的工作。因此，肌肉所做的工作愈多，内劲也愈大，肌肉的酸胀感也愈明显；肌肉所做的工作少，内劲也小，因而也谈不上肌肉的酸胀感。可见，肌肉活动是否有“内劲”直接和肌肉活动时的酸胀感相联系。“得气感”就是指肌肉活动时的酸胀感，是检验动作是否有“内劲”的一个标志。

3. 动作幅度较大

动作幅度是指人体关节活动范围的大小。关节活动范围大，动作幅度则大；反之则小。肌肉活动功能的高低（包括参加活动的肌纤维数量和肌肉功能等），与肌肉附着关节活动范围的大小有直接关系。关节活动幅度大，它所牵拉活动的肌肉也多；关节活动幅度小，活动的肌肉数量也小。为了取得颈、肩、腰、腿痛病的防治效果，即要消除关节功能障碍，松懈关节周围软组织的粘连、僵硬、痉挛，改善病变部位的血液循环和气化还原过程，以及增

强肌肉力量等，就要求进行活动幅度大的身体练习，使肌肉得到更多的锻炼机会，所以练功十八法的每节动作幅度都要求比较大。

4. 动作缓慢连贯、简单易学

动作缓慢连贯是练功十八法动作的又一个重要特点。患者由于疾病的影响，行动不便，不能像健康人或运动员那样做快速有力的动作，只能从事缓慢的、力所能及的活动。练功十八法动作缓慢对于调动患者的积极性，进而坚持锻炼，最终达到增强体质的目的，很有好处。其次，突然的快速动作，还可能给病患者带来意外的事故。软组织病变部位的活动或拉伸等需要缓慢，动作数量上由少到多，循序渐进，才能获得较好的锻炼效果。

练功十八法的动作是分节的，比太极拳等保健操简单，容易被广大群众所接受和掌握。由于动作比较单一，初学时往往会感到枯燥无味，或者由于动作经常处在分腿直立，而引起两腿乏力等现象。因而应随时调节身体活动，避免这些现象的出现，以便更好、更快地掌握动作要领。

5. 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，同时指导患者做练功十八法锻炼，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的锻炼，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，由于去医院就医困难，如能自己在家里坚持练功十八法锻炼，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。

6. 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），他们在为病人治病时，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。患颈、肩、腰、腿痛病者通过练功十八法锻炼，一般都有很好的治疗效果；而不少尚未患颈、肩、腰、腿痛者，特别是长期固定姿势的工作者，如能坚持每天1~2次练功十八法的锻炼，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的锻炼活动，也可以恢复生理活力，推迟衰老。

三、练功十八法的健身功效

1. 具有防病治病的作用

练功十八法是具有民族特色的一种医疗保健体育。它通过人

的身心和形体相结合的锻炼，防治颈、肩、腰、腿痛等疾病，保健强身、延年益寿。经过近几年的临床实践证明，它不但能治疗多种慢性疾病，巩固疗效，而且还是促进健康恢复的一种有效手段。

2. 能保持人体的正常功能活动

颈、肩、腰、腿痛病变的发生，主要是由于长期处在固定姿势，以及病伤后长期不活动等因素，从而引起局部软组织在形态上的变化，影响机体功能的活动，或引起功能活动的衰退。而功能活动的衰退通过中枢神经系统作用，又会进一步影响机体的病变，以致形成恶性循环，导致病情的恶化。针对上述情况，如果经常地进行身体锻炼，或运用练功来维持这些软组织的正常形态，保持其正常的功能活动，改善这些部位的血液和淋巴循环，活跃软组织的氧化和还原过程，改善软组织的营养，那么就能起到治疗病变的作用。

3. 能提高新陈代谢的水平

一个人如果长期不参加体力活动或体育锻炼，那么他的肌体新陈代谢水平就很低。如当前国内外出现的所谓文明病，就是人体心血管和呼吸系统等器官新陈代谢水平低的反应，如肌肉粘连、萎缩、松弛、没有弹性、缺乏肌力等；而冠心病、高血压、高血脂等症状，则表明了心血管的新陈代谢水平很低。为了提高人体各系统器官的新陈代谢水平，则需经常参加劳动或体育锻炼，通过人体活动或自身锻炼来消除器官和组织的瘀血等现象，达到松懈软组织、滑利关节，以达提高组织的氧化和还原过程，恢复和改善人体器官和组织功能的目的。

练功和锻炼身体还有助于改善呼吸系统功能。一般练功时动

作的开合、伸展和内收都要配合呼吸，有些技术动作和呼吸不能配合的也要尽量自然结合，切忌憋气。在做动作时，应尽可能增加呼吸的深度和肺的容量。随着练功锻炼的持续进行，人体对氧的需要量也会增加。此外，练功和呼吸配合，还能使横膈肌升降幅度加大，这不仅使呼吸功能得到提高，而且能对内脏起按摩作用，有助于肠胃的消化和吸收，从而提高新陈代谢的水平。

4. 能改善身体的代偿功能

疾病和损伤都将使身体的功能活动发生障碍。但人体是在神经系统统一指挥下进行活动的，身体某一部位发生损伤和病变的反应绝不是被动的，这种反应是依靠代偿作用，尽量使患病部位的功能恢复，而练功十八法锻炼对发展身体的代偿功能有很大的帮助。

实践证明，练功对人体代偿功能的改善和加强有很大的作用。通过体育活动可以充分发挥、健全组织的作用，代偿已经病变组织的功能，促进肌肉活动功能的恢复。由此可见，局部病变的组织能够影响整个肌体；而通过体育锻炼，健壮的机体也会代偿局部病变的活动，差别只在于直接与间接的作用罢了。

练功十八法虽然对防治颈、肩、腰、腿痛等慢性疾病和保健强身有一定的作用，但它决不能包治百病。就以防治颈、肩、腰、腿痛疾病来说，也不是人人都能达到预期的效果。因为某种疾病的防治手段对于疾病的治愈、疗效的巩固，以及身体健康的维持，是由许多因素来决定的，只靠某一种措施是远远不够的，还必需配合一定的药物医疗，还应注意饮食起居、学习工作和劳逸结合等方面的合理安排。

四、练功十八法锻炼时的注意事项

1. 练功时要有乐观主义的精神

练功是一种人体的主动活动，是锻炼身体的一种手段。要练好功，首先要有乐观主义的精神。有的人得了病，特别是得了顽固的慢性病，常常产生悲观失望的情绪，以至影响工作、学习。久而久之，身体的抵抗力愈来愈弱，体质越来越差，毛病也愈来愈多，形成慢性病的恶性循环。其实，人体得了病，不管是什么病，除了积极、认真地治疗外，决不能忽视和低估人的精神因素对于增强人体体质的积极作用。因为人体抵抗疾病的能力，不仅与身体各器官组织的功能状态相联系，而且和人的精神状态密切相关。对待疾病的态度正确，就能充分调动人的主观能动性，调动身体各器官的组织功能，有利于战胜疾病。所以，人得了病，尤其是得了比较顽固的慢性病，不应产生萎靡不振、心神不定、急躁不安、悲观失望等情绪，而要有乐观主义精神。思想开朗、心胸开阔、身心愉快，有利于改善和加强大脑神经活动，提高机体的新陈代谢水平，使各种医疗手段得到充分的发挥，达到治疗疾病的目的。

2. 练功时动作要正确

练功十八法中的动作，是针对颈、肩、腰、腿痛的病因病理而编的。因此，练功时技术动作的正确与否，直接影响到防治疾病的效果。为了使动作力求正确，应注意如下几点：①动作技术要按本书中指出的动作特点与注意事项来做，这是动作正确的基础和依据；②要弄清楚每节动作的结构及要求哪些肌肉活动，练

功时要有何种得气感；③受作用力的肌肉要出现酸胀感，这是动作正确的基本要求。

3. 练功时必须要有得气感

所谓“得气感”，是指锻炼到的肌肉、关节等组织要有酸胀感，要有发热和舒适的感觉。

前面已经说过，动作正确与否是练功时有无得气感的先决条件。除此之外，动作幅度的大小，也直接影响肌肉等组织的得气感。另外，得气感还有这样一层意思，即肌肉等组织有得气感时，则意味着该肌肉等组织产生激烈的新陈代谢的变化。这种变化愈明显，人体肌肉等器官功能的提高也愈迅速。从这个含义上来看，练功时是否有得气感，和人体体质的增强有密切的关系。

4. 练功要持之以恒

建立有规律的生活制度，能改善中枢神经系统的功能，促进新陈代谢水平的提高。妥善安排日常生活，把“练功十八法”锻炼列入生活日程，坚持下去，必有好处。因为疾病的痊愈，疗效的巩固，健康的维持，有赖于各种因素。因此，持久地坚持练功，对于缩短疾病的痊愈期，巩固疗效，保健强身都有直接意义。如果“三天打鱼，两天晒网”，锻炼时断时续，就会破坏正常的生活制度，大大降低疗效；长期中断，那更会前功尽弃。

另外，初学者开始练功时，胳膊、腰、腿酸痛发胀得厉害，这是一种正常的生理反应，只要坚持下去，几天以后，肌肉酸胀感便会逐渐消失。

5. 练功要循序渐进

练功十八法锻炼，简便易行，不受时间、地点、设备等条件

的限制，只要掌握动作要领和运动量，就会收到预期的良好效果。

练功次数和练功时间的长短，要依据体质、病情和练功的进度而有所区别。一般情形下，如果是为了治病，可一天练三次，每次半小时至四十五分钟。如果是为了保健强身，每天可练两至三次，每次二十分钟或半个小时，时间有余的话，也可多练几次。但都应注意要留有余地，切忌勉强练功或延长时间，以不感疲乏为度。

当人体的机能已能适应一定的运动量时，可以酌量增加。运动量增加后，身体又出现新的功能变化，经过一个阶段锻炼，机体又会和该运动量相适应。这样逐渐提高运动量，人体功能也就逐步提高新的适应能力，体质不断增强。有的人参加练功操之过急，盲目加大运动量，那么不但达不到防治疾病的目的，反而力不从心而发生新的意外，影响病情和健康。因此，在练功锻炼中，既要有持久的毅力和顽强的意志，又要有严谨的科学态度。总之，练功的数量和运动量一定要循序渐进，练功要因病、因时和因地制宜。

6. 练功时要注意呼吸

练功时注意呼吸，有助于提高人体健康水平。人的一切活动都是有节奏的，没有节奏的活动就容易疲劳，不能持久，练功锻炼同样如此。练功十八法动作是按节拍进行的，每个动作结构都可以与呼吸密切配合，如做伸或开的动作时都应吸气；做收或合的动作时都应呼气。当动作节奏和呼吸不能配合时也不要憋气，而要自然呼吸。