

体疗经验汇编之六

常用医疗健身法

人民

出版社

常用医疗健身法

(体疗经验汇编之六)

常用医疗健身法

(体疗经验汇编之六)

•

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北 京 印 刷 一 厂 印 刷 新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

•

1982年10月第1版 1982年10月第1次印刷

787×1092毫米 32开 140千字 6.5印张

印数, 1-102,000

统一书号: 7015·2033 定价: 0.68元

责任编辑: 阎 海 陈文浩

编 者 的 话

为了便于全国各地医疗单位和体疗医务人员交流经验和探讨问题，便于开展和推动体疗工作，并为了满足慢性病患者的要求，我们编辑了《体疗经验汇编》丛书，分册出版。这套丛书之一是《心血管系统疾病体育疗法》，之二是《呼吸系统疾病体育疗法》，之三是《消化系统疾病体育疗法》，之四是《神经和妇科病等疾病体育疗法》，之五是《运动器官疾病体育疗法》，之六是《常用医疗健身法》。

过去，我国集中介绍各地体疗经验的资料出版得少，因此在编这套丛书时既广泛吸取了全国各医疗单位现有的有益经验，也尽量选用了建国以来各个时期已发表和未发表的有价值的体疗资料。这些资料都是各医疗单位根据各自临床实践而总结出来的。因此，观点、结论不尽一致，我们本着百花齐放、百家争鸣的精神都编入书中，以供读者分析、参考，并根据自己的实际情况而决定取舍。

慢性病患者在参阅本书制定体疗方案时，最好取得医生指导，以免出现偏差。一般说来，只要循序渐进，因人而异，方法正确，持之以恒，都会收到一定疗效。

在编写这套丛书时，广西师院体育系、中山医学院、湖北医学院、武汉医学院、桂林地区体委、江苏省体委、九江体委、庐山体委、烟台体委、北京体院以及各地不少医疗单位曾给予大力协助；卓大宏、杨树萱、彭述武、张朝卿、程伯厚、阎海等六位同志对全套丛书进行了编审加工；蒋友杰同志协助整理了一些医疗体操动作说明；许全群、孙逊同志代为绘图，在此一并表示感谢。

限于编者水平，缺点和错误恐难避免，希读者指正。

4264/15

九头狼丛书·
假日休闲系列

史前期探秘
怎样成为收藏家
神游中国西部
猎枪与狩猎
野餐与野炊

传说聪慧的九头狼从天上降临“塞上江南”宁夏，为人类传播文明。以“九头狼书神”为社标的宁夏人民出版社隆重推出由若干系列具有知识性、趣味性、通俗性的经济、文化、生活类图书组成的大型“九头狼丛书”。如同黄河乳汁滋养壮丽的山川，她将伴随您走向美好的明天。

九头狼丛书·假日休闲系列

目 录

科学的内功拳.....章乃器(1)

保健操.....杭州市六公园保健操研究组 张正元 骆天 等(47)

本能体育疗法.....朱廉湘(64)

太极内功.....北戴河气功疗养院 李经梧 讲授 张天戈 整理(79)

健身桩.....开封市工人疗养院体疗室 王安平(95)

医疗保健太极功.....哈尔滨医大一院体疗科 李天池 刘纪清(106)

慢性病人健身拳

.....江苏省大丰县南阳公社全力大队赤脚医生 刘锦泉(122)

健身拳.....山西大同云岗矿 王乐群(132)

床上健身术.....沈阳辽宁中医学院 王理寰 彭静山(140)

舒筋活络八段功.....宁波市太极拳学习班 沈 寿(146)

保健二十三功.....吉林白求恩医科大学 周子文 于冀平 整理改编(157)

冷水浴、空气浴、日光浴

.....江苏常州市体疗辅导站 李志如(171)

抗老补偿术.....中医研究院 工力行 吴民医(190)

科学的内功拳

章乃器

〔编者按〕《科学的内功拳》一书，是章乃器先生生前早在1928年写的，并印有单行本发行，1939年11月曾再版一次，深受当时读者欢迎。

章乃器先生早在他青年时期就能用比较科学的方法整理和接受祖国的文化遗产，指责当时“国术界”流行的种种怪诞的隐语，比较客观地解释疲劳、衰老的根由与长寿的可能，还现身说法，以个人锻炼内功拳死里逃生的亲身体会，指出内功拳对陶冶性情和治疗疾病的功效，这是十分难能可贵的。此书出版早在本世纪二十年代，当时世界科学还比较落后，但章先生的许多论述，今天看来仍不失其为一部有益著作，值得一读。我们基本上原文转载，供参考。

西安体育学院周稔丰同志研究此书多年并推荐我社重印。今天终于使这本五十多年前的有益著作能与读者见面，这对我们进一步挖掘和整理祖国文化遗产、了解内功拳的科学性及其对人体健康的作用是十分有益的。我们谨向周稔丰同志表示深切的谢意！

第一章 绪 言

第一节 这样的所谓“国术”

现在，进步的青年们都在反对所谓“国术”。的确，象现在一般人所提倡的立于科学之外的“国术”，是应当反对

的。学术是不应该有国界的；用国界来划分学术，根本上是反科学的。

他们是在怎样提倡呢？“无极”，“太极”，“阴阳”，“八卦”，“三才——天、地、人”，“五行——金、木、水、火、土”，……这些，就是他们所用以解释“国术”的，这是“玄而又玄”的玄学——反科学的玄学。他们是知其然而不知其所以然，而又不肯自居于“不知其所以然”，所以不得不“自欺欺人”地抬出这可以随时附会而无可捉摸的“阴阳”、“五行”……。你再要穷根究底，他们只有回答你“可以意会而不可以言传”；“神而明之，是在学者”。这不能表示他们的懂，而只是表示他们的不懂，——只是表示他们的穷于应付和莫名其妙。

科学和玄学，不但是距离十万八千里，简直是背道而驰，愈趋愈远。科学的内容，固然还是残缺而且幼稚，然而它的基础是稳固的，途径是对的。科学里面的定理，只容许科学自身出来修改或者推翻，而决不容许玄学的入侵——因为玄学实在没有入侵的能力。

就在这知其然而不知其所以然的现象上，科学家发明他的科学。苹果的坠地，在诿诸“不可知之列”的玄学家，永生也不会得着什么。因为牛顿能对它怀疑，怀疑而能进求其所以然之理，于是便发现了地心的吸力（地心吸力的地位即使动摇，地心吸力的功绩，决不会减少）。

中国内功拳的锻炼心身的功效，有超越于别种运动的成绩，这是不可掩的事实。只因为学习而得着成绩的人们，往往缺乏科学的基本知识，或者因为中了太深的玄学毒，阻塞了他们的通科学的门；同时，懂得科学的人们，只懂得科学，他们因为怀疑而进求其所以然的科学的方法，对于隐藏在

玄学幕里的科学，没有勇气去试探。因此，内功拳便终究不曾和科学会面。

我敢说，倘使那怪诞不经的符咒、跳神等“左道邪术”能够早点引起中国学者的注意，那末，催眠术的发明者，或者要属诸中国人。科学的道理，往往躲在怪诞不经的现象里面。因为怪诞不经而“深恶痛绝之”，就难免要失科学于交臂。用科学的方法以整理旧学，先要丢开属于玄学的一切，进而求其实实在的奇迹；得到奇迹，再进而考究这奇迹在科学上的地位，然后能发现那中间的精华。从腐臭的外壳里救出精华，本来是科学家应取的途径。

第二节 死里逃生的经验

这是在1926年的夏天，我因为原来的身体的脆弱，加以事务的纷繁和精神上的刺激，得了很严重的神经衰弱病。恍惚的神思，竟至要忘记了握在手里在审阅的文件；经手的事件没有一件不觉得可疑；灯下独坐，仿佛见了鬼影的憧憧；有一次，竟在办公室内昏厥了去！那时，因为记忆力的锐减，体质的虚弱，顿时觉到前途无限的悲观，深感到人生的无意义。同时，性情变成异常的暴戾，思想变成十分的顽固。的确，那是我生命史上最危险的一段！

后来，因为朋友的介绍，我加入上海武技研究会，练习内功拳；在每天用早点以前，练习半小时至一小时。大约只有三个月吧，我就把我的生命由死的一条路拉向活的路上来；神经衰弱的症状，竟是大大地减轻了。以后我的身体渐渐地强健了，精神渐渐地复原了；甚至我的秃得几乎精光的头顶重新生出不甚浓厚的头发来。

继续练满了一年，到了1927年的夏天，我的身体得到

向所未有的强健：能够不断地疾行二十里而不觉得疲劳和气喘；能够继续每天十六小时的工作至一星期之久而不觉到劳神。同时，我的性情温和了，思想清晰了，态度镇定了，意志坚强了；而又生出一种进取的勇气。总之，三十年梦想中的康健人的幸福，是落到我的手里来了。

当然，这奇迹不是命运给我的；我对于“阴阳”，“五行”一类的解释，也认为不适当不满意。同时，我觉得这奇迹的得到，也不是什么“户枢不朽，流水不腐”，“肌肉愈练愈强”，“身体强则精神健”一类的句子，把一切功绩归为一个“动”字的一般运动强身理论所能解释。仅仅一个“动”字决不能有这样的奇迹。换句话说：我认为内功拳有超越于专在“动”字做工夫的一般运动术的价值。我认为内功拳自有独到的科学基础。那个基础的发现，要在人类社会占很高的地位，可以大大地增进人类的幸福，更可以大大地提高科学的功能。

下文，我就写出我的研究的心得。

第二章 内功拳的本质

第一节 疲劳的真面目

一般人对于疲劳的解释，往往是浮薄而不彻底的。“多动劳身，多虑劳神”，这就是一般人对于疲劳的见解。倘使再问：“为什么多动要劳身，多虑要劳神？”他们就要回答你：“是因为力的消耗”。这种解释，我认为完全不透彻，完全没有了解人和机械的区别，完全把人的消耗看做机械的消耗一样。

在顶寻常的步行一件事里面，我们就可以见到上面解释的不当。

在同一个十里的距离，同一每小时八里的速率，当你和几位友人无目的地闲谈散步过去，你或者可以觉不到疲劳；倘使你和别人约定了时间，心里存着践约的目的走过去，你就要觉着疲劳；倘使再是你走的时候，你的身体的某部分带着疼痛，你就觉到更厉害的疲劳。倘使疲劳的成因，仅仅是力的消耗，那末，行走同一的距离，力的消耗应当是一样；在同一时间——速率同距离同，时间当然是同的——之内，力的补充当然也是一样；怎会有不一样的疲劳程度？

再比方，一件同一的事情，你在恼怒的时候做起来，便觉到疲劳；你在快乐的时候做起来，便不觉到疲劳。对于同一的事情的力的消耗，当然也是一样的，何以疲劳的程度又要两样？

这些当然可以证明疲劳并不仅仅由于力的消耗。

但是，到底怎样才会疲劳的呢？答案是：

(一)由于胸部的紧张；

(二)由于不运动部分肌肉的紧张——不应有的疲劳；

(三)由于运动部分肌肉的紧张；

(四)由于力的消耗——应有的疲劳。

这是谁都觉得到的，快乐的时候和无目的地闲谈散步的时候，胸部是开爽的；倘使心里怀着一种目的——一个心事，觉着一些疼痛，或者感到一种恼怒，胸部便要多少地紧张起来。因为胸部的紧张，于是肺脏的呼吸功能和心脏的收放作用，都受着压迫。肺的呼吸变成短浅，甚至停顿；心的运动——跳动，因心房的不能完全地展开，变成急促而不舒畅。呼吸的功用，在一面吸收空气中的氧气，一面散放血内

的二氧化碳，使污血变成新血。现在，因为呼吸的不充分，污血就不能完全漂清。同时心的收回污血放出新血的作用，因为心房运动的阻滞，变为缓慢；静脉管内常留存过多的污血。于是，污血的淤积，阻碍身体内一切官能新陈代谢的运动，而使全身陷于中毒的现象。中毒的现象既成，身体自然就疲劳了。

运动时局部肌肉的紧张，是无可避免的。肌肉的紧张，一面拉动骨骼，演成运动的状态；一面压出细胞内的力，使趋向于目的物。肌肉的过度或者继续过久的紧张，会使组织失去伸缩的弹性。如同一条橡皮带，伸得过度或者过久之后，就不能再缩了。肌肉失去伸缩的弹性以后，组织就松懈，而不能再紧张起来拉动骨骼；同时细胞内存储着的力，因压迫过久，几乎完全消失了，因之起了一种消渴的要求补充的现象。这两种现象的集合，便造成疲劳。这是正当的疲劳——真性的疲劳。

肌肉的紧张，应当以运动部分为限。所谓运动部分，并不单指行动时的两腿，或者挥拳时的手臂，是兼指有关系的部分的。譬如躯干的肌肉，不论行走或者挥拳的时候，因为要维持躯干的安定，多少总要紧张的。不过，无意识的肌肉的紧张，是一般人所常有而不应有的。比方，在看别人恶斗的时候，自己要紧握双拳；写字时的口部肌肉的颤动和紧张；安坐时候的肩、背以及两腿的紧张；这种种的肌肉的紧张，都是无意识而且不应有的。因这种紧张而起的疲劳，就是不应有的疲劳。在运动的时候，无意识的紧张部分往往很多，不过一般人不容易觉到，所以单举上列几个比较明显的例子。

第二节 不应有的疲劳多于应有的疲劳

倘使把一般人所觉到的疲劳加以分析，加以统计，至少，不应有的疲劳，要占百分之六十！在一般人，也许以为说得过分；那是他们昧于自觉的缘故。

单就胸部而言，一般人除了睡觉以外，就无时不在紧张。即在快乐或者无目的地散步的时候，胸部也不过比较地宽松一些；那宽松还并不是充分的。原因是由于一般人的胃肠，除睡觉以外，常不安放在自然适宜的位置，常是虚悬着——是错觉中的虚悬，详见下文。为要维持虚悬着的肠胃，因有腹部的上压，以防止错觉中胃肠的下坠。

读者试探自己的腹部，一定会觉到常在用力向内收缩，以维持胃肠的下坠。物因地心吸力而下坠，本属自然的趋势。而一般人的内脏，则适反乎这自然的趋势，是背乎地心吸力而向上缩的。腹壁上压，侵犯了肠的位置。因此，胸部就感到紧张。所谓“提心吊胆”，“炙肺煎肝”，一般人的内脏，的确逃不了这个情境，不过有点多少的区分罢了。

孩提们的胸部是不紧张的；紧张是在经历较多的痛苦和惊慌以后的状态。受着一点惊慌，内脏的肌肉便起了收缩；一次收缩还未恢复，又来了二次收缩；因此便经常收缩着而不能落在自然的位置了。愤怒，伤悲，……等，凡足以刺激神经的，就会使内脏的肌肉收缩。人们在痛苦和惊慌的时候，腹壁的向内收缩，一定格外厉害，这是很容易觉到的。

只有睡觉的时候，神经系失了知觉，休止它的努力，然后内脏的筋肉才得着解放。但有许多人，仍然不能完全解放，因此成了梦。梦中的惊慌和痛苦，会使人的内脏感着同样的紧张，醒后得着同样的疲劳。但是要明白，乃是紧张造

成梦，而不是梦造成紧张。我们是先有腿部的酸痛，然后有行路艰苦的梦；是先有内脏的不休止的紧张，然后有惊慌或者痛苦的梦。置火光于睡者的眼前，可造成他的“失火”的梦，就是一个好证例。

胸部的紧张能造成多量的疲劳，在一般人所谓“心焦”的时候最容易见到。我们在等待一个我们所急欲见到的人的时候，就会发生重大的疲劳；往往一个小时的等待要等于两个小时的工作。再以乘车乘船为例，在游玩旅行的时候，我们随处赏玩眼前四围风景，丝毫不关心到远处的目的地；那样，就可以得着身体上极好的修养。反之，倘使旅行的目的，是因为急要的事务；那末，我们就不会有心流连眼前的风景，而只会挂念着远处的目的地。那样，就会因为胸部的经常紧张而造成极大的疲劳。

我们在看电影看戏剧的时候，也可以得着明白的感觉。倘使台上的剧本是在描写明媚的风光，我们就可藉以恢复精神，倘使是在描写激烈的斗争或者凶恶的灾难，我们就容易因为胸部紧张而感到疲劳。电影场内的音乐，一般人说它有调和耳目的神经的作用，所以能解除许多疲劳，能解除胸部的紧张。

除了胸部的紧张以外，还有不运动部分肌肉的无意识的紧张。这两种紧张所造成的不应有的疲劳，虽因人而异，然而它的成分比较大是无疑的。这个，在练习内功拳得着功效以后，格外容易觉到。在一般人，日日受着不应有的疲劳的侵袭，而自以为是当然；对于因心肺的阻碍而起的中毒作用，丝毫没有察觉到；对于疲劳的解救，只在力的补充——饮食上做工夫；这是大大错误的。

第三节 内功拳和疲劳

内功拳是“形意拳”，“太极拳”，“八卦拳”，“意拳”等的总称。它的锻炼的方法，是要“内外兼修”，“心身交益”；锻炼的效果，不在肌肉的发达，而在内脏的坚实和舒适。所以，不同于专重外廓的发达的外功拳，称之为内功拳。

然而这些话，都还不能说明内功拳的内容；能说明内功拳的是疲劳。上文已经说过，一般人所感觉到的疲劳，恐怕要有百分之六十是不应有的，而这种不应有的疲劳的成因，就是因为胸部的紧张而引起的中毒作用。现在我们问：“这种不应有的疲劳，有没有解除的方法”？

这答案是肯定的：只要能够经常地解除胸部的紧张，就可以免除这种不应有的疲劳。这个方法有二种：静的是静坐，而动的就是内功拳。

内功拳解除不应有的疲劳的方式有下列三种：

（一）在静止的时候，藏储内脏的胸腹两部，完全弛松；

（二）在动作的时候，紧张的状态，由胸部移到腹部；

（三）免除不动作部分的无意识的紧张。

内功拳在消极的免除不应有的疲劳的基础之上，再进一层，求身体的强健，体力的发达，意志的坚定，胆量的雄伟和智慧的启发。一般人所视为内功拳的精髓的决胜于斗争场上的技击，不过是内功拳的应用的一部分。

第四节 满体弛松的静止——所谓“无极”

在内功拳的演习之前，总先有一度满体弛松的静止的准