

练功十八法续集

益气功医疗保健操



庄元明主编 庄建申编写 上海科学普及出版社

练功十八法续集

(益气功医疗保健操)

庄元明 主编

庄建申 编写

上海科学普及出版社

责任编辑 徐鞠如
装帧设计 李福熙
摄影 李 迅

练功十八法续集

(益气功医疗保健操)

庄元明 主编 庄建申 编写

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路500号 邮政编码200063)

新华书店上海发行所发行

上海出版印刷专科学校实习工厂印刷

开本787×1092 1/24 印张2.5

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 00001 - 30000

ISBN 7-5427-0485-0/R·21 定价: 1.95元

前 言

《练功十八法续集》——益气功医疗保健操是以防治老年慢性支气管炎(以下简称老慢支)、心肺功能衰弱为主及其他慢性疾病的一种强身医疗锻炼方法。它是继练功十八法(前“十八”、后“十八”)后的又一套体育与医疗卫生相结合的医疗保健操,共十八节,所以也可简称为:续“十八”。

该操自一九七六年推广以来,广大老慢支及心肺疾病患者通过自我锻炼活动,收到良好的效果。实践证明,益气功医疗保健操方法简便、易懂、易学、易练,不仅对老慢支、心肺功能衰弱的疗效显著,而且对其他慢性病及健身防衰亦有一定作用。

为了适应国内外广大益气功医疗保健操爱好者,辅导员以及老年慢性支气管炎患者、心肺功能衰弱者和年老防衰、体弱强身者学习提高的需要,著名中医学家、练功十八法创始人庄元明先生进一步发掘、整理、总结自己几十年的行医经验和练功经验,以及近年来有关临床疗效观察的初步资料,综合编成此书,定名为《练功十八法续集》——益气功医疗保健操。本书采用以图象为主要表达形式介绍益气功医疗保健操的动作图解。练功动作均由练功十八法创始人庄元明先生亲自示范,摄成照片,并加以文字说明,使读者易于理解。对广大益气功医疗保健操爱好者、辅导员、老慢支患者、年老体弱者以及从事医疗体育工作者均有参考价值。益气功医疗保健操的形成和发展,得到了国家体委科教司司长金季春同志的协作,在此谨表谢意。

目 录

前言

第一部分	老年人为什么易患慢性支气管炎及心肺功能衰弱?	1
第二部分	怎样防治老年慢性支气管炎及心肺功能衰弱?	2
第三部分	益气功医疗保健操的由来和发展	3
第四部分	益气功医疗保健操的作用和好处	4
第五部分	益气功医疗保健操的动作特点	6
第六部分	益气功医疗保健操锻炼时的注意事项	8
第七部分	益气功医疗保健操的动作图解	11

第一节	自然呼气	第十节	提臂宽气
第二节	呼吸练气	第十一节	开胸顺气
第三节	亮翅吸气	第十二节	看手运气
第四节	下蹲吐气	第十三节	上下通气
第五节	按摩理气	第十四节	转腰舒气
第六节	摩面暖气	第十五节	俯仰补气
第七节	擦颈平气	第十六节	仆步壮气
第八节	推颈缓气	第十七节	锻炼正气
第九节	拍胸松气	第十八节	踏步行气

第一部分

老年人为什么易患慢性支气管炎及心肺功能衰弱？

慢性支气管炎是老年人的常见病、多发病。此病大都是由于上呼吸道感染以及伤风感冒、咳嗽，迁延不愈而逐步发展形成的。慢性支气管炎发病率很高，多发生在中年以上，老年居多。一般青壮年伤风感冒，体质好的不吃药也能自动恢复，但老年人就不一样了，尤其是年老体弱多病者，一旦伤风感冒、咳嗽得不到及时或合理的治疗，往往迁延不愈，遂导致本病的发生。

老年人之所以容易患慢性支气管炎，主要是与其本身的抗病能力减弱有关。中医认为：“邪之所凑、其气必虚”。随着年龄的不断增长，到了中年和老年，气管粘膜发生衰老性变化，肺功能出现减弱的症状。如肺活量减小，呼吸比较浅表，在运动或活动时有时会气喘，有时

会出现呼吸困难等症状，更有甚者稍一动弹就要气喘不已。正因为人体的抵抗力下降，不能有效地防御病菌的侵入，患上伤风咳嗽就难以很快康复，而病患长期得不到改善，就会形成慢性支气管炎的病理变化，再加上老年人本身正气不足，心肺肾脾四脏功能也逐渐衰退，长年累月呼吸中受到各种不利于气管粘膜的刺激因素，如饮酒吸烟等因素引起的损害日积月累逐年增加，更降低了御病的能力，就更容易形成“老慢支”。随着病情的发展，大多数老慢支患者，还伴有不同程度的肺气肿，也就影响了肺循环。由肺波及心脏，心血循环失常，心脏负担加重，日久导致心肺功能衰竭，发展成肺心病，那就不仅是气喘、咳嗽的痛苦，而要危及一个人的生命了。

第二部分

怎样防治老年慢性支气管炎及心肺功能衰弱？

老慢支是老年人呼吸系统的常见病、多发病。本病的起因，主要是呼吸道伤风感冒治疗不及时，反复伤风咳嗽，肺气受伤，逐步形成老慢支。再说，老年人本身体质较差，阳气不足，肺、脾、肾、三脏功能虚弱，抵抗力减退，更容易形成老慢支，所以一旦得了老慢支，往往多年反复发作不愈，久咳则伤肺，逐步形成肺气肿，由肺累及心脏，加之老年人由于抵抗力降低，心肺功能衰退，久而久之就转变成肺心病，严重影响了老年人的生活和工作。

老慢支患者的症状，主要表现为咳嗽、痰多、气急，有时由于气管痉挛而发生气喘。现代医学对此尚无理想的治疗方法。

根据老慢支疾病的特征和中医辨证论治的原则，医疗体育乃是重要的防治手段，因它是从“扶正治本”着手。中医

认为：“正气内存，邪不可干”。所以，防治的要素，除了必要的药物治疗外，平时积极参加有益于呼吸和气体交换的医疗体育活动，特别是益气功医疗保健操的锻炼，以增强正气抗病能力，提高肺的通气量，改善心肺功能是非常重要的。

老慢支虽是顽固的疾病，但只要我们掌握其规律，根据“冬病夏治”或“冬病夏防”的原理，坚持适当的医疗体育锻炼，增强体质，防止呼吸道感染。因为感冒虽是小毛病，但如不及时治疗，往往是老慢支发生、发展或加重的因素。平时注意气候变化，防寒保暖，以免外出时受寒冷空气的突然刺激；保持室内空气流通、清新，改善环境卫生；防止有害于呼吸器官的刺激、戒除烟酒；避免过度疲劳，消除不必要的精神顾虑等有害因素，对于积极防治老慢支疾病具有十分重要的意义。

第三部分

益气功医疗保健操的由来和发展

“吐纳”、“导引”渊源流长。早在二千多年前，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。”唐朝时，著名医药学家孙思邈在《千金方》中对于调气，有这样的记载：“鼻引清气”，“凡吐者去故气”，“故气”亦名死气；“纳者取新气”，“新气”亦名生气，所以吐纳阴阳死生之气也，气息得理，即百病不生，呼吸之气。可见“吐纳”“导引”早已成为人们祛病养生的一种重要方法。秦汉以后对“吐纳”“导引”的研究又有所发展。马王堆出土的《医简》中载有：“善治气者，使宿气夜散，新气朝取，以彻九窍，而实六府（腑）”，强调清晨运行“吐纳”对内脏锻炼之功效。

益气功医疗保健操是开展医疗与体

育相结合防治老慢支、心肺功能衰弱及其他慢性疾病的一种卓有成效的功法。著名中医学家、练功十八法创始人庄元明先生继承了祖国医学遗产，在创编《练功十八法》医疗保健操的基础上，针对老慢支疾病的特点吸收了古代医学“导引”“吐纳”的理论以及现代医学体育呼吸操的优点，采取中西医结合，集中了古今医疗体育之所长，在广泛征求多方面的意见后，于一九七五年创编了一套防治老年慢性支气管炎的《益气功》医疗保健操。后又经过几年的反复研究和多年的临床实践，不断完善，充实提高，终于编写成这一套比较系统、完整的自身锻炼防治老年慢性支气管炎、心肺功能衰弱及其他慢性疾病的《益气功》医疗保健操。

第四部分

益气功医疗保健操的作用和好处

增强呼吸机能 改善肺通气量

老慢支病人的呼吸功能一般都比较差，呼吸肌和膈肌收缩功能也较弱，肺活量较小。在益气功医疗保健操的锻炼中，其动作的开合、伸展和内收都要配合自然呼吸，要利用动作的幅度，尽可能增加呼吸的深度和肺的容量，随着练功锻炼的持久进行，人体对氧的需要量也会增加。此外，练功中配合呼吸的锻炼，还能提高腹压，使横膈膜升降幅度加大，使废气尽量排出，即俗语所说能吐出较多的浊气。浊气出，才能清气进，从而使肺泡能容纳较多的新鲜空气，这样就促使肺内血液流量增加，恢复肺的弹性，于是加大了通气功能和气体交换，增加肺活量。坚持锻炼，不仅锻炼了呼吸肌，而且改善了肺的通气量。

增进血液循环 提高心肺功能

老慢支患者，还表现出脏腑气血虚亏。益气功医疗保健操的锻炼能加强全身肌肉的活动，使人的机体能量消耗增加，需要大量的氧气供给，同时大量的二氧化碳也要排出，这就促进呼吸频率加快，呼吸幅度加深，血液循环加快。丰富的氧气和营养物质随着血液输送到全身各内脏器官，增进心肺部血液循环，提高心肺功能。

加快新陈代谢 缓解病灶症状

大家知道，一个人如果长期不参加体力活动或体育锻炼，那么他的机体新陈代谢水平一定很低，像咳嗽、咳痰、气急等症状频频出现，表现了呼吸系统器官的新陈代谢水平很低。通过益气功医疗保健操的锻炼，有助于消除呼吸系统

新陈代谢水平低等现象，促进气管内痰液排出，减轻炎症及气管和支气管的痉挛，使咳嗽、气短、气急、气喘、胸痛等症状得到缓解。练功配合呼吸锻炼，还能使横膈增加活动，这不仅使呼吸功能得到提高，而且还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。

“扶正祛邪”治本 防病治病强身

临床所见，老慢支患者一般体质都比较虚弱，正气不足，抵抗力较弱。祖国医学中有一条基本原理，即“扶正祛邪”，通过人的躯干、四肢和自然呼吸相结合的锻炼，可以充分发挥健全组织的作用，提高与改善人体各器官系统的功能，使整体功能得到提高，这不仅使人的体质得到增强，而且肺部的新陈代谢也得到提高，促使病情好转，加速心肺部功能的恢复，巩固疗效，也就是通过“扶正”来“祛邪”，这是一种扶正治本的治疗方法。“扶正”是为了“祛邪”，“祛邪”必须“扶正”。坚持锻炼，就能保持机体旺盛的生理功能，加强人体对外界温度变化的适应性，提高抗病能力，减少了伤风感冒的侵入，能起到一般药物所起不到的作用。所以说，积极参加“益气功”医疗保健操的锻炼，不但能治疗

老慢支及其他慢性疾病，而且还是增强体质，提高健康水平的有效手段。它既能起到“有病治病”的作用，又能起到“防病强身”的作用。

第五部分

益气功医疗保健操的动作特点

任何一项体育活动或医疗体操，都有它显著的特征。益气功医疗保健操是以防治老慢支为特点的一种有效锻炼手段，所以它有如下几个动作特点：

锻炼动作 针对性强

老慢支是以咳嗽、痰多、气急，有时由于气管痉挛而发生气喘为主要症状的疾病。本病的发生，主要由于本身的体质较差，抵抗力减弱，因着凉感冒治疗不及时而逐步形成。益气功医疗保健操就是为防治老慢支疾病的需要而专门设计的。根据老慢支的病因、病理和临床表现的特征，益气功从调节整体功能出发，从局部病变着眼，针对不同发病部位和病情，创编成十八节锻炼动作。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，而是一种有益于呼吸和气体交换、符合老慢支疾病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，如感冒、咳嗽、喘息不安、呼吸不畅患者，可以选用“呼吸练气”、“擦颈平气”、“摩面暖气”、“开胸顺气”等动作锻炼。胸闷、气急、气短患者，可选用“亮翅吸气”、“拍胸松气”、“转腰舒气”、“锻炼正气”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，达到恢复全身功能活动，增强体质的目的。通过躯干和四肢关节的运动，配合呼吸锻炼，增加肺活量，以达到改善心肺功能的目的。

以气为主 医练结合

中医学里的“气”，除了指人呼吸大自然的空气之外，更重要的是还包括了人体功能活动的含义。人在病态时往往会出现气虚、气滞(气郁)、气逆等情况。气虚，即是气不足，也就是人体功能的不足，表现为语音低怯和各脏腑功能不

全。如肺气虚,即是指肺功能的不足,表现为气促、咳嗽、呼吸短浅等症状。中医认为“肺为气之主,肾为气之根”。中医治病十分重视“正气”,认为“正气内存,邪不可干”。提出了“扶正祛邪”是治疗疾病的重要法则。益气功医疗保健操根据上述原理,通过病人躯干四肢活动和自然呼吸相结合的自身锻炼,增强体质,改善老慢支的病理状况,减少感冒次数,减轻咳喘,增加肺活量,实际上这也是一种“扶正祛邪”的治疗方法。如果医生采用中西药物等治疗老慢支病,同时指导患者作益气功医疗保健操锻炼,就可以充分调动病人体内的“正气”,加快呼吸系统功能的恢复,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。依据祖国医学“急则治标,缓则治本”的原则,特别是当医生治疗结束后,如患者能坚持益气功医疗保健操锻炼,则又是一种巩固疗效,防止复发,增强体质,简便易行的有效方法。

缓慢连贯 “得气”为要

动作缓慢连贯,“得气”为要是益气功医疗保健操动作的又一个重要特点。患者由于疾病的影响,不能像健康人或运动员那样做快速而有力的动作,只能从事缓慢的、力所能及的活动。益气功

医疗保健操动作缓慢连贯,可以调动患者的积极性,在练功中逐渐改善自己的活动能力,增强体质,使练功确实收到实际效果,最终达到防治疾病的目的,很有好处。其次,益气功医疗保健操是一个动作姿势接着一个动作姿势,前后相连,气势贯穿,运转不停,像行云流水,一气呵成,有助于调整呼吸。它不仅适合呼吸系统疾病患者的锻炼,还适合年老体弱者练习。再者,老慢支患者的动作锻炼,需要缓慢连贯,动作数量由少到多循序渐进,才能获得较好的锻炼效果。而练功时局部有否“得气”感(舒适、舒畅、酸、胀等感觉),又是衡量练功者动作是否正确的标志。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。所以强调缓慢连贯,“得气”为要是益气功医疗保健操锻炼中十分重要的一环。

动作简单 易学易练

益气功医疗保健操的动作是分节的,比太极拳等保健操简单,而且每节动作又不复杂,容易被广大人民群众所接受和掌握,便于推广普及。益气功医疗保健操能在短期内得以迅速的推广,同这一特点是分不开的。

第六部分

益气功医疗保健锻炼时的注意事项

练功时要有乐观的精神

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，为工作、学习和生活，为祖国社会主义四化建设而自觉锻炼身体。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、学习和健康。久而久之，身体的抵抗力愈来愈弱，体质越来越差，毛病也就愈来愈多，形成慢性病的恶性循环。其实，人体得了病，不管是什么病，除了积极地认真的治疗外，决不能忽视和低估人的精神因素对于增强人体质的积极作用。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。对待疾病的正确态度，就能充分调

动人的主观能动性，以及身体各器官组织的旺盛功能，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。

练功时动作要做正确

益气功医疗保健操中的动作，是针对慢性支气管炎的病因病理而创编的。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，应注意以下几点：

（一）、动作技术要按本书中指出的动作特点与注意事项来做，这是使动作

正确的基础和依据。

(二)、弄清楚每节动作的结构和要求, 练功时要有特定的得气感。

(三)、受作用力的部位和肌肉要出现舒适感、舒畅感和酸胀感, 这是动作正确的基本要求。

如果该练到(或按摩到)的部位和肌肉没有出现舒适感、舒畅感(发热感)和酸胀感, 那么说明动作是不正确的, 应注意纠正。

所以, 练功时动作是否正确, 练功者是可以作自我检验的。练功者应严格训练, 严格要求自己, 这样才能获得良好的防治效果。

练功时必须要有得气感

所谓“得气感”, 是指锻炼到(或按摩到)的部位和肌肉等组织要有舒适感、舒畅感、发热和酸胀的感觉。

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, 也直接影响这些部位和肌肉等组织的得气感。例如“转腰舒气”这一节, 动作主要作用于胸腹部和腰部肌肉, 那么在活动时这些部位和肌肉等组织就应有舒适、酸胀等感觉。如果动作不准确, 那么胸腹部和腰部肌肉当然不会出现得气感。

另外, 得气感还有这样一层意思, 即肌肉等组织有得气感时, 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, 人体肌肉及其他各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, 对人体体质的增强有密切的关系。

练功要持之以恒

每天的生活习惯, 会影响中枢神经系统的功能。建立有规律的生活秩序, 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“益气功医疗保健操”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、停停搞搞, 就会破坏正常的生活秩序, 大大减低疗效。长期中断, 那更会前功尽弃。

初学者开始练功时, 胳膊腰腿有酸痛发胀感觉, 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。

练功要循序渐进

益气功医疗保健操锻炼, 简便易学易

行,不受设备条件和场地的限制。只要掌握动作要领和运动量,都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,不要强求一律。一般情况下,如果是为了治病,可一天练二次,每次三十分钟;如果是为了保健强身,每天可练一次,每次三十分钟,当然时间有余的话,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,要以不感疲乏为度。

经过一段时间的锻炼,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,再经过一个阶段锻炼,机体又会和该运动量相适应,人的体质也就因经过锻炼而不断增强了。有的人参加练功往往操之过急,盲目加大运动量希望一蹴而成,那么结果不但达不到防治疾病的目的,反而可能因力不从心而发生新的意外,影响病情和健康。锻炼要量力而行,否则就会得不偿失。中医认为“劳倦伤气”、“劳则气耗”,过度的劳累也会降低机体抗病能力。医疗保健既要提倡运动,又要适可而止,劳逸结合才能相得益彰。因此,在练功锻炼中,既

要有持久的毅力和顽强的意志,又要有严格的科学态度。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。

练功时要配合呼吸

练功时配合呼吸,有助于提高人体呼吸机能的水平。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。益气功医疗保健操动作是按节拍进行的,每个动作结构都要与呼吸密切配合。如做伸或开的动作时都应充分扩张,这样就可多吸气,以便提高气体代谢的水平。做收或合的动作时都应呼气。在锻炼之初,动作还不熟练,当动作节奏和呼吸不能配合时也不必过于拘泥,可以自然点,千万不要憋气,只要自然呼吸。锻炼时身体要正,呼吸才能畅通;身体偏斜,呼吸必然受阻,而且身体也易失去平衡,重心不易掌握。

益气功医疗保健操锻炼最好选择在清晨绿化地带或室内外空气较好的地方空气清新,对呼吸系统疾病患者尤为有利。平时注意气候变化,防止伤风感冒,在秋冬季好发季节,尤其是天气倏忽变化之际一定要增减衣服防寒保暖,这对于防治老慢支疾病具有积极的意义。

第七部分

益气功医疗保健操的动作图解

□ 第一节 ▷ 自然呼气

本节动作通过自然呼吸锻炼，增强呼吸肌（主要是膈肌）的收缩力和耐力，改善通气功能，提高呼吸能力，从而延年益寿。其动作要求是呼吸顺其自然，不要勉强，呼吸要缓慢、均匀、逐渐深长。深长缓慢可增加肺泡通气量，有利于气体的交换，吸气时要挺胸收腹，呼气时则胸腹自然放松，神情安详，思想集中。容易做错的动作是呼吸不自然、不协调，憋气、思想不集中。

