

頸肩腰痛保健功法

福九寶進

李 鸿 江 编 著



頸肩腰痛保健功法



人民卫生出版社

颈肩腰痛保健功法

第 二 版

李鸿江 编著

人民卫生出版社

颈肩腰痛保健功法

第 二 版

编 著：李鸿江

出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）

地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph@pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷：北京市卫顺印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：6.25

字 数：117 千字

版 次：1994 年 4 月第 1 版 2000 年 8 月第 2 版第 3 次印刷

印 数：16 001～21 000

标准书号：ISBN 7-117-04018-1/R·4019

定 价：11.00 元

著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

再版说明

《颈肩腰痛保健功法》一书,于1994年4月出版以来,深受广大读者的好评。不少中老年患者翘首以待,盼望着此书的再版。可见人民的自我保健需求,也随着生活水平的不断提高,而逐步提到生活日程上来了。

世界卫生组织(WHO)在阿拉木图宣言中指出“2000年要达到人人享有卫生保健”。要实现这一目标,使人类强身健体,延年益寿,首先要使人们懂得健康知识,把保健作为日常生活中不可缺少的一个组成部分,增强人们的自我保健意识。指导人们有目的有针对性地去锻炼身体,增强体质,提高抗病能力,解除痛苦,战胜疾病,达到寿而康之目的。

在本书再版之机,对本书的主要部分“颈肩腰痛防治导引功法”,做了更进一步的充实与提高。并依据其内容为脚本,编辑拍摄了“颈肩腰痛防治导引功法”三辑录像带,也由人民卫生出版社出版发行。该文获得1995年“首届国际人体科学大会终评二等奖”,荣获1995年“第二届世界传统医学国际优秀成果著作奖”,并为此获得“民族医药之星”称号。

在本书再版之机,又增加了部分内容,将吉林砖功协会宋国臣编著的《气功金玉集》中的“砖功”、“金丸功”、“秘宗梨子功”,经摘录整理充实之后,收载于本书

之中，以供有识之士习而练之。

经此番整理补充之后，而使本书更加完善。全书共约 10 万字，260 余幅插图，文图并茂，通俗易懂，易学易练，易于掌握。其中“颈肩腰痛防治导引功法”，若能书本与录像带相互印证，则其形体运动姿势一目了然，更易随其节律而练，很快即可掌握。

编 著 者

2000 年，北京

前 言

导引、吐纳、养生之道。古往今来，历代不衰。保健功法，祛病延年，曾使历代不少古人长寿。

生命在于运动；运动的作用，可以代替药物；而任何药物也代替不了运动。运动是生命的象征。运动使您焕发出青春的活力；运动使您祛病延年、健康长寿。

我们中华民族，从古至今，积累了不少运动练功的方法和经验，内容丰富、种类繁多。动功、静功、武功、气功、内壮功、外壮功、导引功、保健功、养生功、健美功等等，名目繁多，功效各异。但只要您能持之以恒，坚持锻炼，都能取得一定的成效。

现将自己多年的临床治疗经验，结合某些练功方法，研究创新编排出来的“颈椎病的防治导引功”、“肩周炎的防治导引功”和“腰痛防治导引功”3套有针对性的治病防病行之有效的功法，介绍给大家，以作为防治疾病之用。并且选用了古往今来简单易行、易学易记、容易掌握、行之有效的保健功法17套，经收集整理，纂成一册，而称之为：《颈肩腰痛保健功法》。希望本书能为广大读者提供一些养生保健知识和方法。尤其是为广大中老年人，解除病魔的困扰，提供一些防病治病、解除痛苦、缓解症状、祛病延年、健康长寿的练功方法。祝君青春长在，健康长寿！

本书约 10 万多字,近 200 幅插图,共收录 20 套古今保健功法,读者可根据自己的情况自由选用。

本书在编写过程之中,参阅了不少有关书刊等资料,得到了有关部门和领导的大力支持。书中除一部分系属原参考书刊之插图外,又请王如松等同志绘图,请程允贤老先生题写书名,在此一并表示衷心的感谢!

编著者

1991 年 10 月,北京

目 录

颈椎病防治导引功.....	(1)
肩周炎防治导引功	(13)
腰痛防治导引功	(25)
壮腰八段功	(40)
揉腹功	(47)
明目功	(53)
易筋经明目功	(56)
案前功	(57)
五禽戏	(62)
武八段锦	(71)
床上八段锦	(78)
床下六段功	(88)
易筋经十二段锦	(95)
易筋经十二势.....	(102)
易筋经外经图说.....	(113)
易筋经拍打练功健身法.....	(121)
古导引八法.....	(134)
睡功.....	(140)
少林易筋洗髓卧身图说十势.....	(146)
卧功.....	(150)
砖功.....	(153)

金丸功.....	(183)
秘宗梨子功.....	(188)

颈椎病防治导引功

“颈椎综合征”简称“颈椎病”，是中老年人的常见多发病。由于颈椎的骨质增生，或颈椎间盘病变，压迫刺激颈部的脊髓、神经根或椎动脉血管等，而引起的颈肩部疼痛、上肢麻木，或头晕、目眩、恶心，甚则呕吐等症状。颈部的外伤、颈椎间盘突出等引起的“颈椎病”也可发生于青壮年人。

因病变部位的不同，压迫刺激不同的神经血管，而出现不同的临床症状，一般将其分为以下四大类型：

1. 神经根型 是由于椎体后缘的骨质增生，造成椎间孔变小，压迫刺激神经根，而出现的一系列临床症状。如：颈肩及上肢的酸麻胀沉及串痛，手指发麻无力，常从手中失物等症状。

2. 椎动脉型 是由于颈椎侧方或横突孔等处的骨质增生，压迫刺激椎动脉，或使椎动脉迂曲变窄、造成血流不畅，引起脑供血不足。尤其当颈部侧弯或转头时会引起严重的供血不足，而产生头晕、恶心、呕吐、视物不清等症状，甚至昏倒。

3. 髓型 是由于椎体后缘增生，或黄韧带肥厚后纵韧带钙化、颈椎间盘病变等原因，刺激压迫脊髓，而引起的颈肩疼痛、四肢麻木无力，甚则四肢肌肉萎缩，手部骨间肌萎缩，手不能持物，足不能走路。这是

颈椎病中较重的一型。

4. 交感神经型 当脊髓颈段硬膜、后纵韧带、颈椎小关节、颈神经根、椎动脉等及其他软组织发生病变、受压或创伤反应性炎症时,可反射性的刺激交感神经,而出现头痛、眩晕、颈痛、视物不清,或耳聋耳鸣、心慌、胸闷、气短、出汗等症状。

以上各种类型,并不是截然分开的,而临床所见大多是各型之间症状兼见的混合类型。

颈椎的骨质增生,是一个缓慢的发生过程,不能一发现有骨质增生就诊断为颈椎病。还要具体的分析增生的部位,椎间隙和椎间孔的变化,以及关节结构和生理屈度的变化,并且结合临床症状,才能做出诊断。也并不是所有的颈椎骨质增生都发病,只有当增生的骨质压迫刺激到神经血管,或受到风寒侵袭,或遭受外力扭挫等损伤之后,促使其压迫刺激症状加重才发病。它与人们适当的活动锻炼,以及人体本身的适应代偿能力也有关系。适当的活动锻炼,可增强人体的适应和代偿能力,可使颈椎病的各种症状得到缓解或消除。为了增强人体的这种适应和代偿能力,缓解症状、解除痛苦,笔者编排了这套“颈椎病的防治导引功法”,现将其分解动作介绍于下。

预备姿势

立定站直,左足向左跨出半步,两足平行,与肩同宽。挺胸收腹,两臂自然下垂,两手掌心向里对准裤缝。头正颈直,下颏微收,目视前方,调匀呼吸,精神集

中,安神静虑片刻(图 1)。

起 势

接上势预备姿势,两手掌翻转手心向前,并缓慢向前上方抬起,如托重物,同时配合吸气。抬至与肩平齐两掌心向上时,再翻转掌心向下,缓慢向下按去,势如抑按浮沉,同时配合呼气。按至两臂下垂,两手掌心向后,再翻转掌心向前托起,如此反复配合呼吸而动作 7 至 9 遍(图 2)。在最后一次下按时,顺势两手叉腰,拇指向后,四指向前,称谓中立位。



图 1 预备姿势

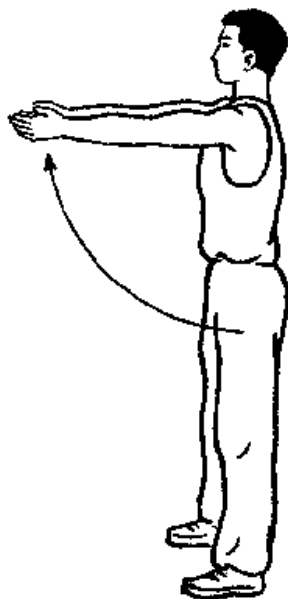


图 2 起势

第一势 提肩缩颈

接上势中立位,双肩慢慢耸起(向上提肩),并同时

向下缩颈,配合徐徐吸气。并用腹式呼吸法,以意领气下沉于下丹田之气海穴,稍停片刻。再徐徐向外呼气,同时双肩慢慢放下放松,头颈也随之自然伸出,还原至中立位。如此反复配合呼吸而动作 7 至 9 遍(图 3)。

第二势 头颈相争

接上势中立位,头颈慢慢向上拔伸,同时两肩下沉向后扩胸,同时配合吸气,用胸式呼吸法,使所吸之气积充于中丹田之膻中穴,稍停片刻。再徐徐呼气,头颈及双肩也随之放松,还原至中立位。如此反复配合呼吸而动作 7 至 9 遍(图 4)。

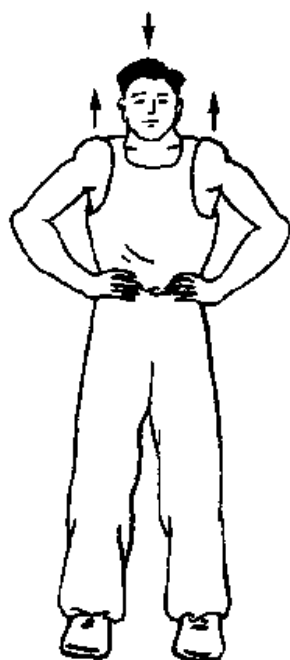


图 3 提肩缩颈

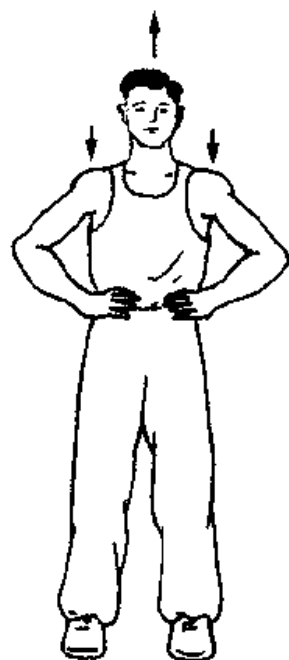


图 4 头颈相争

第三势 先仰后俯

接上势中立位，先慢慢仰头，使颈椎尽量后伸，同时配合徐徐吸气，用自然呼吸法（以下同）。然后头颈慢慢向前，经中立位继续向前俯下，尽量低头使下颌触及前胸，同时配合呼气。如此反复仰头吸气，低头呼气，7至9遍（图5）。最后停于中立位。



图5 先仰后俯

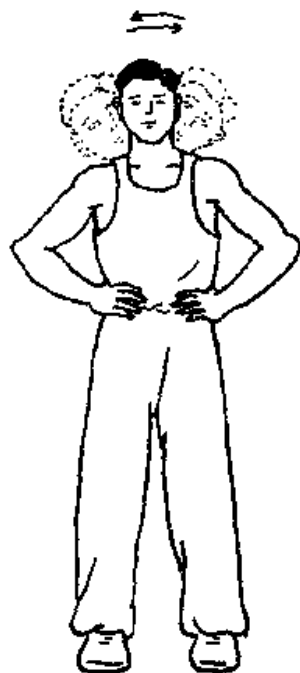


图6 丹凤摆尾

第四势 丹凤摆尾

接上势中立位，先将头慢慢歪向左侧，使颈椎尽量向左侧屈，至左耳垂触及左肩头，同时配合呼气；再将头颈慢慢伸直回至中立位，同时配合吸气。又将头慢

慢歪向右侧,使颈椎尽量向右侧屈,至右耳垂触及右肩头,同时配合呼气;再将头颈慢慢伸直回至中立位,同时配合吸气。如此左右歪头侧屈呼气,回至中立位时吸气,左右反复各 7 至 9 遍(图 6)。

第五势 苍龙摇头

接上势中立位,先将头慢慢转向左侧,两眼也随之转视左侧方,同时配合呼气(图 7);再将头慢慢转回至中立位,两眼也随之转视正前方,同时配合吸气。

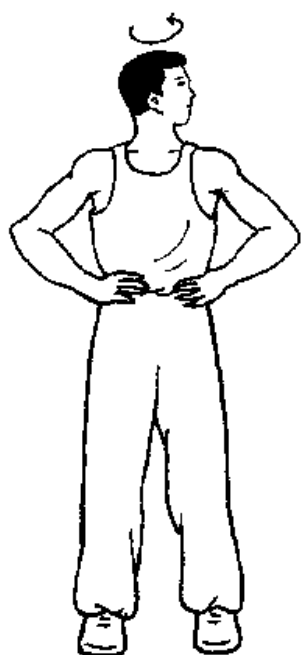


图 7 向左摇头

又将头慢慢转向右侧,两眼也随之转视右侧方,同时配合呼气(图 8);再将头慢慢转回至中立位,两眼也随之转视正前方,同时配合吸气。如此左右摇头呼气,转回至中立位时吸气,左右反复 7 至 9 遍。

第六势 依栏观莲(哪吒探海)

接上势中立位,先将头慢慢转向左下方,两眼转视左下后方,势如依栏观莲之状,同时配合呼气(图 9);再将头慢慢转回至中立位,两眼随之转视正前方,同时配合吸气。又将头慢慢转向右下方,两眼随之转视右下后方,同时配合呼气(图 10);再将头慢慢转回至中立位,两眼也随之转视正前方,同时配合吸气。如此向

左右下方转头呼气,转回至中立位时吸气,左右反复 7 至 9 遍。

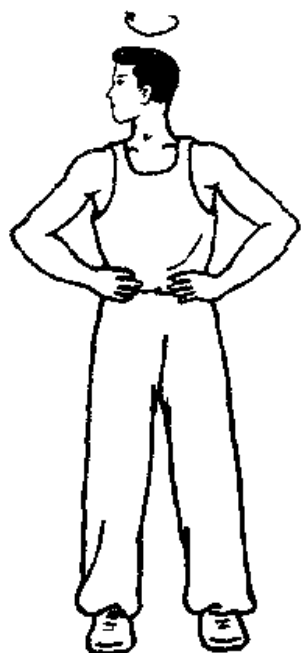


图 8 向右摇头

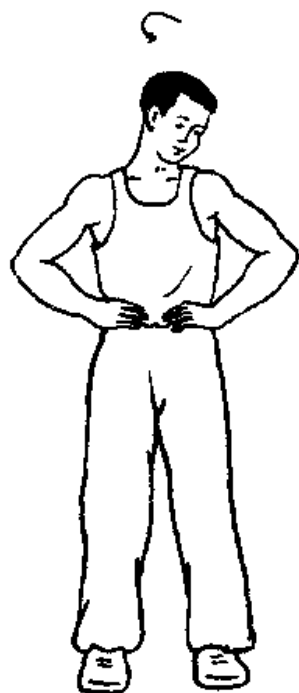


图 9 左下观莲

第七势 犀牛望月

接上势中立位,先将头慢慢转向左上方,两眼随之转视左上后方,势如犀牛回首望月之状,同时配合徐徐呼气(图 11);再将头慢慢转回至中立位,两眼也随之转视正前方,同时配合吸气。又将头慢慢转向右上方,两眼随之转视右上后方,同时配合呼气(图 12);再将头慢慢转回至中立位,两眼也随之转视正前方,同时配合吸气。如此向左右上方转头呼气,转回至中立位时吸气,左右反复 7 至 9 遍。

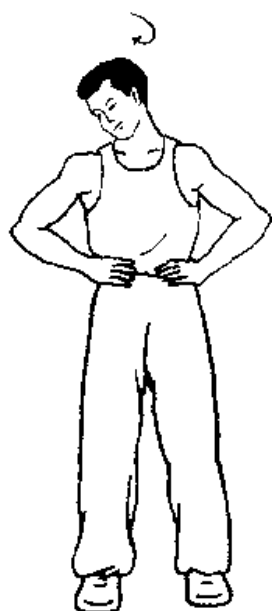


图 10 右下观莲

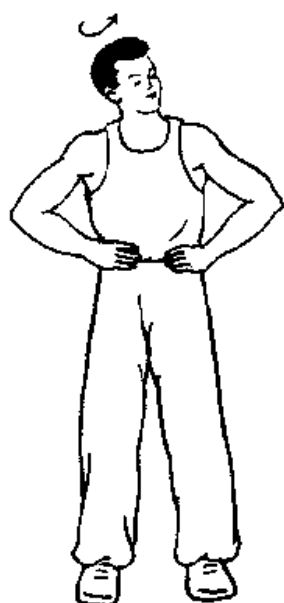


图 11 左上望月

第八势 探海望月

接上势中立位，先将头慢慢转向左下方，两眼随之转视左下后方，同时配合呼气（图 9）；再将头慢慢转回至中立位，两眼也随之转视正前方，同时配合吸气；再继续将头转向右上方，两眼随之转视右上后方，同时配合呼气（图 12）；再将头慢慢转回至中立位，两眼也随之转视正前方，同时配合吸气。然后，再将头慢慢转向右下方，两眼转视右下后方，同时配合呼气（图 10）；再将头

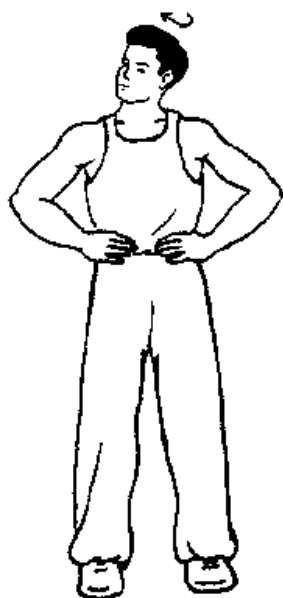


图 12 右上望月