

庄元明等
编

练功十法

上海文化出版社

练功十八法

庄元明 韦俊文 杨润庚 编写
周寿祥 金季春 龚明

上海文化出版社



责任编辑：徐 松

封面设计：陆 全 根

插图：刘逸枫 夏双喜

练 功 十 八 法

庄元明等编写

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行 江苏溧水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.25 字数 45,000

1981年9月第1版 1982年7月第3次印刷 印数 205,001—387,000册

书 号：7077·3009

定 价：0.19 元

内 容 提 要

本书为国务院、国家体委、卫生部提倡推广的练功十八法。内容包括练功十八法的好处、特点、技术分析、注意事项等，以及 134 个动作分解图。

练功十八法有祛病健身的功效，尤其对颈、肩、腰、腿痛病有较好的防治作用，因而日益受到广泛的重视。本书是在全国练功十八法交流大会所介绍的练功十八法的基础上编写的，纠正了过去已出版和民间流传的练功十八法，在理论和动作上存在的缺点和错误，可供读者参照锻炼和有关人员研究之用。

目 录

前 言	1
一、练功十八法的作用和好处	3
二、练功十八法和颈肩腰腿痛病	8
三、练功十八法的动作特点	12
四、练功十八法的动作技术分析	16
五、练功十八法锻炼时的注意事项	22
六、练功十八法图解	26
第一套 防治颈、肩痛的练功法	26
第二套 防治腰、背痛的练功法	33
第三套 防治臀、腿痛的练功法	40
第四套 防治四肢关节痛的练功法	47
第五套 防治腱鞘炎的练功法	54
第六套 防治内脏器官功能紊乱的练功法	61

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,是卫生和体育相结合的一套保健医疗体操。本书是在继承和发掘我国古代的医学遗产,依据推拿治疗的临床经验,以及按照现代运动医学和运动生物力学编写而成的。练功十八法动作的形式和内容,都与古代医学中许多医疗体操相似。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”等中借鉴来的。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和提炼出来的。象“漏肩风”这种病,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,就是加强肩关节的活动,恢复体功能。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。

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，影响着劳动生产和生活。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活动功能，疏通气血，改善氧化和还原的过程，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。

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、腿痛病的防治的锻炼方法，也是本书的主要内容。后三套练功法是防治四肢关节和脏器疾病的锻炼方法，附在本书内供参考。本书还介绍了练功十八法和颈、肩、腰、腿痛病的关系、动作特点、动作技术的分析，以及锻炼时的注意事项，并附有动作图解。在图解中说明了每节身体练习的技术要领、动作的“得气感”，以及它的适应范围。为了使广大读者能看图练功，在本书中增加了许多动作分解图。

练功十八法首先是由庄元明医师根据业师王子平老先生治伤特点，结合个人临床经验，与有关同志合作编写的。又经过广大群众和科研工作者不断修改、发展和提高。本书所使用的是修改以后的动作图。由于我们的水平有限，书中难免存在一些缺点与错误，请广大读者批评指正，以便于以后再版修订。上海市黄浦区体委等有关单位在组织推广中做了不少工作，在此深表谢意！

一、练功十八法的作用和好处

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操。它在锻炼上的主要特点,是针对颈肩腰腿及四肢关节痛等疾病,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和保健强身、延年益寿的。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的手段。我们研究分析了一千九百七十五个病例,通过练功十八法的锻炼,在九十一个病种,二千七百多个病次中,有效率为 97.83%。颈肩腰腿痛患者有一千三百二十人,有效率为 93.28%,从而证明了练功十八法不仅对防治颈肩腰腿痛症具有明显的效果,而且对其他慢性疾病,如冠心病、高血压、神经衰弱等的防治也具有一定的作用。

能保持人体的正常功能活动

在工农业生产中,由于工作的需要,劳动者身体常常处在某种固定的姿势,从事局部的、持续紧张的活动。这样,使身

体的某些部位长期处于静止、紧张的状态,而这些部位在平时又很少活动,久而久之就会引起机体软组织的劳损、粘连、痉挛、萎缩等病变。如伐木工人、从事农业劳动的社员,一般在作业中弯腰动作较多,时间一久,又不注意体姿的调整,很容易产生腰酸背痛等现象。其次,患病后的机体长期不活动也会产生病变。如患“漏肩风”的病人不敢活动肩关节,长久下去,使肩关节周围软组织发生病变。综上所述,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(这些正常的功能活动是维持软组织正常形态所必需的),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。有一位汽车修理工人,由于工作时期长期处于含胸低头的体姿,颈部肌肉一直处在静止地被拉长的紧张状态,而得了颈椎病,严重时颈部痛得头也抬不起来。虽然经过一些治疗,疗效甚小。后来采用练功十八法锻炼和推拿相结合的治疗,颈部逐渐地得到了康复。无数的事例证明,由劳动姿势的固定和病伤后肢体长期不活动等因素而引起的疼痛症状,都是疼痛部位形成“气血不通”。按“痛则不通,不痛则通”的中医学原理,防治颈、肩、腰、腿痛,要采用针对病变部位的身体活动,促使病变部位气血畅通,消除疼痛,就能促使病变部位软组织形态和功能的恢复。象上面提到的“漏肩风”患者,就可

多做颈肩功中的“开阔胸怀”、“展翅飞翔”等动作，滑利肩关节、增强肩带肌肉的活动能力，达到治疗疾病、巩固疗效的目的。

能提高新陈代谢的水平

“人体欲得劳动，但不得使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也”。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。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。象肌肉粘连、萎缩、松弛、没有弹性、缺乏肌力等症状，表现了肌肉器官的新陈代谢水平很低；又如冠心病、高血压、高血脂等症状，表现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，人体得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、提高组织的氧化和还原过程，恢复和改善人体器官和组织的功能的目的。

运动生理学研究证明，经常坚持体育运动的人，肌肉细胞中能源贮存增多，肌肉电活动性减弱，肌力增强，很少患肌肉软组织疾病。所有这些变化，都标志着肌肉新陈代谢水平的提高。

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。要利用动作幅度，尽可能增加呼吸的深度和肺的容量。随着练功锻炼的持

续进行，人体对氧的需要量也会增加。此外，练功和呼吸配合，还能使横膈膜升降幅度加大，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。

能改善身体的代偿功能

疾病和损伤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，尽量使病患部位的功能恢复。练功十八法锻炼对发展身体的代偿功能有很大的帮助。例如腰腿痛患者，虽然腰腿部软组织有损伤或病变，但是整个人体还是健全的。通过腰腿部的练功锻炼，不仅使人的体质得到增强，而且腰腿部的新陈代谢也得到提高，促使病情好转，加速腰腿部功能的恢复。所以，患颈、肩、腰、腿痛及其他慢性疾病的人，只想静养不想活动，恐怕是被动的。殊不知代偿功能的获得还得从体育运动中来。

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，能够影响整个机体；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,身心锻炼(或心理锻炼),饮食起居,学习工作和劳逸结合等方面的合理安排。

二、练功十八法和颈肩腰腿痛病

上海某练功十八法辅导站对二百多名患有慢性颈、肩、腰、腿痛者进行了调查,发现经过三个月练功十八法的锻炼,有二十六人痊愈,七十三人疗效显著,九十二人疗效一般,有效率为95.5%。由于练功十八法具有特殊的医疗效果,所以颇受欢迎,甚至引起外国朋友的广泛注意。现在很多人提出:练功十八法为什么能防治颈、肩、腰、腿痛,它和广播操、太极拳等健身操有什么不同等问题。说清这些问题,必须从引起颈、肩、腰、腿痛病的原因谈起。颈、肩、腰、腿痛是一种常见病,其发病的原因很多。但主要有两种,一种是由于骨性变化或骨、韧带、腰椎间盘突出与突出压迫神经根,造成颈腰痛或坐骨神经痛。另一种原因是由于软组织劳累、受凉、粘连、变性和挛缩而引起的。如斜方肌止点(肩胛冈部位)变性挛缩,不但产生肩胛部酸痛,而且会影响头颈部的回旋活动。冈下肌起点(冈下窝)变性时,可出现局部酸痛,而且常放射至肩关节与上臂后部,严重者还可发生上肢放射痛与臂丛神经刺激症状。梨状肌和臀部筋膜挛缩,压迫坐骨神经而产生疼痛等。据报道,软组织外科学说创始人宣蛰人医生认为,软组织劳损是引起颈、肩、腰、腿痛的主要原因,无菌性炎症是这些软组织疾患的主要病理改变。他还指出,对于这类患者可采用软组织松懈手术,或非手术疗法为治疗手段。这里提到的非手术疗法,我们认为

指的是推拿、牵引、针灸、药物,以及各种特定的医疗体操。练功十八法就属于非手术疗法中一种较好的体育疗法。

根据我们对因软组织粘连变性挛缩等原因,造成的颈、肩、腰、腿痛的患者进行的分析,发现大部分是由于长时期固定在某一特定体位从事劳动(包括取站位或坐位姿势),以致发生筋膜、肌腱、肌肉等软组织粘连变性和挛缩,也有因脊柱受力不平衡,肌肉等发生劳损,从而引起颈、肩、腰、腿痛的。此外,也有因各种损伤没有得到彻底治疗,发生粘连,或因产生疤痕组织累积,感觉神经引起疼痛。据国外文献报道,由于生产自动化,劳动者常取坐姿进行生产劳动,因而腰背痛发病率甚高。据统计,由于肌力衰退、僵硬而引起腰背痛,占腰腿痛患者总数的百分之八十。美国人体运动学专家拉希指出,习惯性的姿势和长期繁重的工作,限制了关节运动的范围,导致肌肉适应性的变短。年长日久,变得僵硬而导致不可运转,特别是关节炎发生时,会引起关节邻近软组织钙化。

综上所述,既然软组织粘连、变性、挛缩和肌力衰退等,是产生颈、肩、腰、腿痛的一个十分重要的原因,那么预防和解除上述致病原因,就成为防治颈、肩、腰、腿痛的重要措施,这也是练功十八法编写的理论依据。练功十八法的目的就在于拉伸软组织,解除粘连和挛缩,同时增强肌肉力量。

练功十八法的显著特点是动作缓慢,幅度大,而且必须用内劲。众所周知,筋膜、肌腱、韧带、关节囊的外层,以及属于肌肉内部结构的肌内衣与肌外衣等,都是由致密结缔组织组成的。它的生理特性在于其极强的抗拉伸力。美国生物力学专家斯登特在其名著《人体运动学》一书中写道:“阔筋膜每一平方英寸的极限强度为七千磅左右,在到达它最大的安全

应力时,它的弹性程度高达百分之九十一,那就是说,在一定的限度内,应力中止后,阔筋膜不会变长,也不会松弛,它的安全应力每一平方英寸横截面为二千磅左右。或者说,一条阔为0.5英寸,厚为0.02英寸,即横截面为0.01平方英寸的阔筋膜的安全应力大约为二十磅。然而必须记住,影响筋膜的结构,不仅有应力的量值,还要有持续的时间。”在这里,斯登特尔明确地告诉我们,如欲改变筋膜等组织结构特性,必须具备两个同时存在的条件,即力和时间;两者缺一不可。根据这个论点,为了改变软组织粘连、挛缩等情况,我们认为不得不以缓慢的速度拉伸(这里强调的缓慢,就是斯登特尔提出的持续时间),使关节运动范围做到极限。练功十八法所要求的得气感,指的是被拉伸的软组织有酸胀感觉为准,也就是斯氏提出的应力的量值。这里还要加以说明的,即斯登特尔提出的力和时间只是停留在定性的水平,正如斯登特尔说的,筋膜组织的极限强度因人而异,因而很难确定它阻抗应力的标准。此外,我们还认为,对于疼痛的耐受程度也要因人而异,故不能作出定量的分析。不过国外有不少体育医疗专家,根据他们的实践经验提出,当被拉伸的软组织感到疼痛,并略为超过它,这就是对拉伸程度的要求,也就是施加于软组织应力的量值。专家们还提出,应该在疼痛的位置上持续10秒左右,这是拉伸软组织所需持续的时间。练功十八法对于动作幅度虽然提出了应力量值的要求,但只要求动作缓慢,而未要求在拉伸的位置上停留一定的时间。

从事练功十八法锻炼完成动作时要用内劲,指的是要求操练者动员自身肌肉的力量,要有和疼痛作斗争的意志。推拿、药物等确有疗效,但它们只能松懈软组织,滑利关节,而不

能增强病员的肌肉力量。如前所述，肌力衰退是致病因素之一，因此练功时必须用内劲，以促使肌原纤维数量的增加，从而增强肌肉力量。

通过以上的分析，我们就可以将广播操、太极拳同练功十八法加以比较了。广播操运动范围大，这一点和练功十八法是相同的，但动作太快，被拉伸的软组织所经受的拉伸时间过于短促，故改变挛缩了的软组织效果差，而且病患者因疼痛也不可能以快速的方式完成动作。太极拳动作缓慢，这一点与练功十八法相似，但动作幅度过小，故不能达到拉伸的目的，因此也就无法改变挛缩了的软组织。这里必须加以说明，以上分析，目的在于说明广播操、太极拳两者和练功十八法的不同之处，绝无厚此薄彼与褒贬之意。

在练功十八法推广的过程中，有不少病员反映，通过练功，某些内脏器官的疾病也得到了根治。对于这样的情况如何解释？软组织外科专家宣蛰人认为，颈肩腰腿等处软组织病变，会并发头痛、眩晕、胸闷、胸痛、腹胀、腹泻、大小便失禁、痛经等四十余种疾病，类似内科、神经科、腹外科、泌尿科、妇科、眼科、耳鼻喉科等疾病中的一些相似症状。这里宣医生清楚地告诉我们，病根在于软组织病变。因此，通过练功十八法的锻炼，在医治软组织病变的同时，内脏器官的症状也随之消失。如果不是由于软组织病变引起的内脏器官疾病，就很难保证通过练功十八法治愈了。

三、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,所以它有如下几个动作特点。

动作针对性强

患颈、肩、腰、腿痛的病人,共同的特点是:关节功能障碍,疼痛部位僵硬,肌肉萎缩,乏力等。练功十八法的动作就是针对这些特点,以及针对病人平时劳动的姿势等编制的。例如,患颈、肩痛的病人手臂往往不能上举,肩胛骨上回旋、后缩功能差,肩关节僵硬等,反应了斜方肌、冈下肌、冈上肌及菱形肌的病变。根据这些病因病理,在练功十八法动作中有加强肩带活动的身体练习。如“左右开弓”、“双手伸展”、“展翅飞翔”等,通过这些练习来恢复颈肩部位的活动功能。再如腰腿痛患者,他们的转腰功能很差,腿肌萎缩软弱无力,有时连走路、上扶梯都很困难。针对腰腿痛的机理,我们选编了“弓步插掌”、“俯蹲伸腿”、“扶膝托掌”等动作,通过加强腰腿病变部位功能锻炼,来恢复腰腿部肌肉活动功能,增强肌力,达到防治腰腿痛的目的。所以,练功十八法中每节动作都具有一定的针对性,即针对颈、肩、腰及腿痛的病因病理。因而,它有别于其