

陈幼十八法

上海人民出版社



练 功 十 八 法

防治颈、肩、腰、腿痛等疾病的锻炼方法

上海市黄浦区东昌路街道医院革命委员会

上海师范大学体育系运动人体学教研组 编写

上海市黄浦区体育运动委员会群体组

上海人民出版社

练 功 十 八 法

上海市黄浦区东昌路街道医院革命委员会

上海师范大学体育系运动人体学教研组 编写

上海市黄浦区体育运动委员会群体组

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 1.75 字数 36,000

1976年11月第1版 1976年11月第1次印刷

统一书号: 7171·924 定价: 0.18 元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

体育是关系六亿人民健康的大事。

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

前 言

讲究卫生,减少疾病,锻炼身体,增强体质,是贯彻执行毛主席革命体育路线和革命卫生路线的重要方面,是同旧的传统观念和习惯势力实行彻底决裂的一场革命,是社会主义革命和社会主义建设的需要,也是广大工农兵群众的迫切要求。随着社会主义革命的不断深入和建设事业的蓬勃发展,广大工农兵在革命斗争中,必须具有高度的无产阶级政治觉悟,同时也应该“具有坚强的健康的身体,钢一般的意志和铁一般的肌肉,去迎接这些战斗”。

经过无产阶级文化大革命,体育和卫生战线上出现了许多社会主义新生事物。近年来,我们在毛主席革命路线的指引下,以阶级斗争为纲,坚持党的基本路线,坚决支持开门办院这一社会主义新生事物,组织医务人员到工厂、农村、部队等进行广泛调查研究,发现颈、肩、腰、腿痛病是一部分工农兵群众中的常见病、多发病。积极有效地开展对这些疾病的防治工作,能够更好地贯彻执行“抓革命,促生产,促工作,促战备”的伟大战略方针。

遵照毛主席关于“发展体育运动,增强人民体质”和“预防为主”的教导,我们认真学习了毛主席有关中西医结合的指示,狠批了修正主义体育路线和卫生路线,不断提高了阶级斗争和路线斗争的觉悟。我们把卫生和体育紧密地结合起来,用马列主义观点,发掘和整理了祖国的医学和武术遗产:《导

引》、《五禽戏》、《八段锦》、《易筋经》等，通过临床应用和社会上推广，并广泛征询了广大工农兵及有关方面意见，逐步整理、形成、发展为现在这套防治颈、肩、腰、腿痛等疾病的“练功十八法”。

为了适应广大工农兵群众以及体弱多病者的需要，我们在《练功十八法》这本小册子中，还增加了防治内脏、四肢和关节疾病的练功疗法，供参考。每节动作的名称，有的是继承传统的医疗体操名称，如“双手托天”、“左右开弓”、“上下疏通”等，而大量是借用形象（如“展翅飞翔”）、武术动作名称（如“歇步推掌”、“马步推掌”），或以动作结构（如“胸前抱膝”、“扶膝托掌”等）定名。但有的动作名称如“展翅飞翔”、“歇步推掌”等为避免文字上累赘，书中简化成“展翅”和“歇步”等。

每节动作的注意事项是动作正确性的基本要求。为了使工农兵群众能看图练功，我们把主要动作的图解附上，但没有象广播操那样节节有图，请读者参照文字与图解结合练习。

由于我们马列著作和毛主席著作学习得不够，思想水平不高，再加上体育医疗的实践经验不足，《练功十八法》还有一些缺点。我们恳切地希望工农兵群众提出宝贵意见，以便在修订时得到改进。本书在编写过程中，得到许多练功辅导员及参加练功的工农兵群众的支持，在此表示谢意。

目 录

前 言

一、“练功十八法”的作用和好处	1
二、“练功十八法”的动作特点	6
三、“练功十八法”的注意事项	9
四、“练功十八法”图解	15
第一套 防治颈、肩痛的练功法	15
第二套 防治腰痛的练功法	21
第三套 防治臀、腿痛的练功法	27
第四套 防治四肢关节痛的练功法	33
第五套 防治腱鞘炎的练功法	39
第六套 防治内脏器官功能紊乱的练功法	45

一、“练功十八法”的作用和好处

有防病治病的作用

练功按本质来说是一种体育锻炼，是增强体质的一种有效手段。

经常参加练功或体育锻炼的人，体质就好，抵抗疾病的能力就强。疾病的产生，主要是由生物的（各种病原性微生物和寄生虫等）、物理的（压砸、挫伤、扭伤等）和化学的（各种毒物的中毒等）以及气候变化（冷热）等各种致病因素引起的。那么，致病因素侵袭人体后，是不是每个人都一定得病呢？不。致病因素仅仅是外因，外因只有通过内因才能起作用，这里的内因就是人的体质。例如，在日常生活中经常有引起感冒的病毒侵袭着人们，有的人容易得感冒，而有的人却一点感冒的症候都没有。这是什么道理呢？这主要因为各人的体质不同，因而防御疾病的能力不同。人的体质强，一般来说就不容易得病，即使得病的话，病情也较轻，恢复得也快。人们生活着的环境决不是纯而又纯的，各种致病因素经常侵袭着人体。要增强人们的抵抗力，就要进行体育锻炼。

练功是一种体育锻炼，能够预防疾病，但它又是一种体育医疗，通过体育锻炼来治疗多种慢性疾病，巩固疗效，能起一般药物所起不到的作用。上海市上海钟厂装配车间有位张师傅，四十一岁，一九七二年起患有血小板、白血球减少症，并

有冠心病、十二指肠溃疡、胃出血、慢性胃肠炎等多种毛病。虽经打针、服药，但疗效甚微，长期病休在家。一九七五年四月，患者参加了练功锻炼，两个月以后，病情有所好转，又坚持进行锻炼，并结合必要的药物治疗，疾病基本痊愈，现已上班工作。这一事实生动地说明，练功这种体育锻炼不但能增强体质，预防疾病，而且还能够治疗疾病，提高健康水平。

从祖国医学的角度来看，治病无非就是“扶正祛邪”。打针、服药是为了通过“祛邪”来“扶正”——即消灭致病因素，使之恢复健康，练功则是通过“扶正”来“祛邪”——即促进增强体质，以防治疾病，巩固疗效。“扶正”为了“祛邪”，“祛邪”必须“扶正”。所以说，练功又是一种体育医疗，它能起到“有病治病，无病强身”的作用。

能保持人体正常的功能活动

在工农业生产中，由于各种工作需要，劳动者身体常常处于某种固定的姿势，从事局部的持续紧张活动，这样经常使身体的某些部位处于长期的静止紧张状态，这些部位在平时又很少参加体育锻炼，久而久之就会引起这些部位机体软组织的劳损、粘连、痉挛、萎缩等病变。譬如伐木工人、在农业劳动中的广大贫下中农，一般弯腰动作较多，容易产生腰酸背痛等现象。其次，患病后的机体长期不活动，也会引起病变。譬如身体某一部位损伤，长期不敢活动，最后可能这一症状减轻了，却引起这一部位肌肉的萎缩、粘连和病变。可见，颈、肩、腰、腿痛病变的发生，主要是由于劳动特点、长期所处的固定姿势或病伤后长期不活动等因素，引起局部软组织在形态上

的变化,从而影响机体功能活动,或引起功能的衰退。而功能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,导致病情恶化。针对由于这样或那样的原因而使某些很少能够活动到的机体各个部位,经常地进行锻炼身体或练功来维持这些软组织的正常形态,保持它正常的功能活动(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,就能起到治疗病变的作用。上海市公交公司有一位汽车修理工人,由于工作时期处于含胸低头的姿势,颈部肌肉一直处在静止地被拉长、紧张状态,后来,就患了颈部疼痛,严重时颈部痛得头也抬不起来。虽然跑了不少医院,打针、服药,但疗效较小。最后病休在家。后来通过推拿和自己坚持“练功十八法”的锻炼,颈部逐渐恢复了健康。现在他已回厂抓革命、促生产。从祖国中医学的观点来分析,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的种种病变,主要是疼痛部位“气血不通”。按“痛则不通,不痛则通”的原理,防治颈、肩、腰、腿痛要采用针对病变部位的身体锻炼,即“练功十八法”锻炼,就能促使软组织形态和功能的恢复。譬如防治肩部病变可做“开阔胸怀”、“展翅飞翔”等动作,促使肌肉力量的增强,提高了肩带肌肉活动能力,达到治疗疾病、巩固疗效的目的。

能提高新陈代谢水平

我国东汉时代的名医华佗曾作过这样一段生动形象的描述:“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”。华佗非常重视练功等一些体育锻炼。因为他明确地说出了这样一个道理:流水不腐,户枢不蠹。所以他在行医的同时,总结了前人的经验,创造了“五禽戏”。

大家知道,人体内部的氧气和养料是依靠血液循环来输送的,而人体内的血液并不是全部都参加循环,参加循环的血只占人体血液总量的百分之五十五至七十五,其余的血液则贮藏在肝、脾等血库内。如果人体长期不参加劳动和体育运动,人体内血液循环功能就会受影响或引起心血管系统的病变,如冠心病等,如果是肌肉器官长期不活动,由于肌肉的“气血不通”,也会出现肌肉粘连,萎缩,松弛,没有弹性,缺乏力量等症状,表现为该器官的新陈代谢水平很低。由此可见,“流水”才能“不腐”,要使人体内气血畅通,人体就得劳动或运动,通过锻炼来消除器官和组织的瘀血等现象,松介软组织 and 滑利关节,提高新陈代谢水平,有利于器官和组织功能的恢复和改善。

运动生理学已经证明,经常坚持体育运动的人,心血管和肌肉等器官功能高,表现出心率缓慢有力、输出血量多,心肌肥厚,肌肉强壮有力等,他们很少得心血管和肌肉软组织疾病的。

练功和锻炼身体有助于改善呼吸系统功能。一般练功动作的开合、伸展和内收都要配合呼吸,有些练功动作和呼吸不能配合的要自然结合,切忌憋气练功。要利用动作的幅度,尽可能增加呼吸的深度和肺的容量,随着练功锻炼持久进行,机体对氧的需要量也会增加。另外,练功和呼吸配合,还能使横膈膜升降的幅度加大,这对内脏起着按摩作用,有助于消化系

统的消化和吸收,提高新陈代谢水平。

能改善身体代偿功能

这里所要讲的代偿,就是通过体育医疗——练功锻炼,来增加整个有机体各个器官系统的工作能力,从而使发生病变的某一部位功能尽快得到恢复。

我们人体,是在神经系统统一指挥下进行活动的。身体某一部位发生病变就会使该部位功能发生障碍,但身体对这种反应决不是被动的。譬如腰痛,虽然在腰部的某一局部有许多软组织发生病变,但整个人体还是健全的。通过腰部的练功锻炼,可以促使腰部病情的好转,还可以促使血液循环的加强和新陈代谢更加旺盛。同时,借助于各部位的各种练功锻炼,进一步促进血液循环和新陈代谢。通过整个机体旺盛地新陈代谢,逐步巩固疗效,加速腰部功能的恢复。

实践证明:练功锻炼和体育活动,对人体改善这种代偿功能有很大的帮助。它可以充分发挥健全组织的作用,代偿已经病变组织的功能,促进该部肌肉活动功能的恢复。用辩证观点来分析,既然局部病变的组织能够影响整个机体,那么通过练功锻炼,健全的整体也就必然会代偿局部病变的活动。差别只在于直接与间接作用罢了。

二、“练功十八法”的动作特点

“练功十八法”结合推拿、药物治疗,对防治颈、肩、腰、腿痛等疾病有一定疗效,起到“有病治病,无病强身”的作用。这同“练功十八法”的动作特点是分不开的。

这本《练功十八法》共介绍六套三十六个动作,其中前三套十八个动作是防治颈、肩、腰、腿痛的;后三套十八个动作是防治其它疾病的。其特点是:

动作针对性强

患颈、肩、腰、腿痛的病人有个共同的特点,即关节功能有障碍,而“练功十八法”针对病人平时劳动作业姿势、功能障碍情况,加强活动,达到防治疾病的目的。例如,患颈、肩痛的病人往往手臂不能上举,肩胛骨上回旋、后缩功能差,病变多半发生在斜方肌、冈下肌、冈上肌、菱形肌等处。根据这种情况,患者如做“左右开弓”、“双手伸展”、“展翅飞翔”等动作,能加强颈、肩部位的活动,来恢复颈、肩部位的活动功能。腰痛病人的转腰功能差,有所谓“板腰”之称。“练功十八法”中就有“转腰推掌”、“叉腰旋转”、“弓步插掌”等动作,来恢复病人腰部的活动功能。患腿痛的病人都是腿后群肌肉发生病变,并且两腿软弱无力,有时连走路、上扶梯也不行,针对这种情况,“练功十八法”就有“俯蹲伸腿”、“扶膝托掌”、“胸前抱膝”等动

作,加强腿部肌肉力量,恢复腿肌活动功能。所以,“练功十八法”每节动作都突出了重点,而且主要活动部位,锻炼要求都很清楚。

活动全面 形式多样

“练功十八法”动作虽然针对性强,但动作结构并不显得单调,对关节功能来说,活动全面,全身主要关节的各种运动,“练功十八法”中都有要求。例如,头部的旋左旋右,骨盆的环转、脊柱的伸缩运动等,都是平时较少活动到的,而“左右开弓”、“颈项争力”把头部活动都做到了,“叉腰旋转”是骨盆的环转,“双手托天”、“双手伸展”使脊柱做了伸缩运动,“左右转膝”使下肢三个主要关节:髋关节、膝关节、踝关节得到了活动,以及拳掌变换,手指交叉等防治腱鞘炎的动作都是活动手指各关节的。所以整套“练功十八法”是全面的身体活动,形式多样,对人体体质的全面发展有积极作用。

其次,既有象“展臂弯腰”、“仆步转体”、“双手攀足”等着重训练柔韧的动作,也有象“扶膝托掌”、“胸前抱膝”等着重训练腿肌力量的动作,还有训练身体协调能力的“雄关漫步”等,所以说“练功十八法”的针对性强,活动全面,有助于防病治病。

节拍缓慢 动作连贯

动作缓慢和连贯,是“练功十八法”的另一重要特点。病人由于疾病影响,动作不便,不能象健康人或运动员那样要求用

快速有力的节拍做动作。动作节拍缓慢，就可以调动病人的积极性。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。动作连贯是为避免和防止由于突然的动作可能带来的意外事故。表面上看来动作慢了，好象没有什么运动量，其实由于用了“内功”或“内劲”，再加上练功时间较长，对患者的体力消耗也较大，因而锻炼的效果也会更好。

简 单 易 学

“练功十八法”由于分节，比太极拳简单，而且每节动作又不复杂，便于群众学习掌握。“练功十八法”能在短期内大力推广，同这一特点是分不开的。

三、“练功十八法”的注意事项

要树立为革命锻炼身体的思想

练功是一种主动活动，也是锻炼身体的一种手段。要练好功，首先要有革命的乐观主义精神，树立为革命练功的思想和为革命而锻炼身体的自觉性。

有的人生了病，特别是得了慢性病，常常担心自己的病不会好，怕影响学习、工作和进步；有的人甚至悲观失望。思想上有了这些负担，精神就不会愉快，这样就会慢慢地影响食欲和睡眠，身体的抵抗力也会减弱，治疗的效果也必然受到影响。伟大领袖毛主席在给王观澜同志的一封信中写道：“既来之，则安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争直至最后战而胜之，这是对付慢性病的方法。就是急性病，也只好让医生处治，自己也无所用其着急，因为急是急不好的。对于病，要有坚强的斗争意志，但不要着急。”毛主席的这一重要教导，是一切患病同志的思想指南。病来了，要认真治疗，但是决不能忽视和低估人的精神因素对于增强体质的积极作用。因为人体抵抗疾病的能力不仅与身体功能状况相联系，更与人的精神状态密切相关。认真学习马列主义和毛泽东思想，以坚强的革命意志以及高度的革命乐观主义精神来与疾病作斗争，就能充分调动主观能动性，以及身体各组织器官的旺盛功能，有利于战胜疾病。所以得了病，尤其是患了比较顽

固的慢性病，不要精神萎靡不振，悲观失望，也不可急躁不安，心神不定，而要在战略上藐视它，不管疾病多么顽固，都不要被它的表面现象所吓倒；同时在战术上又要重视它，虽然疾病可以治好，但它不会自动跑掉，不认真对待，思想麻痹也可能使病情加重。有了革命的乐观主义精神，就会思想开朗，心胸开阔，身心愉快，就能改善和加强大脑神经活动，使各种疗法更好地发挥作用。因此，通过练功，不但防治疾病，锻炼了身体，同时还锻炼了为革命战胜疾病的意志。

练功动作要正确

因为“练功十八法”动作的针对性强，只有按照正确的动作技术去做，才能达到较好的防治效果。尤其是患有颈、肩、腰、腿痛的病人，由于某些部位功能障碍，对某些动作可能做不出来。这时，要严格要求自己按动作要求去做，不能按患者的“舒适”动作去做。动作正确与否，防治效果就不一样。例如“颈项争力”是头部动作，如果做成了腰部动作，那么就失掉了这个动作的效果。其他象“双手攀足”时屈膝，“雄关漫步”时没有移重心，“俯蹲伸腿”下蹲时起踵，“展臂弯腰”、“开阔胸怀”时挺肚子，“扶膝托掌”时上体倾斜等等都是易犯的错误动作。

练功要用“内劲”

做“练功十八法”时要求用“内劲”，即要求每个动作都缓慢有力。由于平时一般人习惯于把力同重量和速度等同起