

# 太極氣功十八式

Taiji and Qigong in the eighteen style



上海中医学院出版社

# 太极气功十八式

林厚省 顾 群 编著

上海中医学院出版社

## 太极气功十八式

林厚省 顾 群编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路530号)

上海市印刷三厂印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/32 印张1.625 字数 35,000

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数 1—100,000

统一书号: 14418·32 定价: 0.40元

ISBN 7-81010-032-7

国际自然疗能学会主席麦燕琼题词

太极气功十八式既能  
强身又能治病值  
得学习与推广

麦燕琼

一九八七年

The Taiji Qigong Eighteen steps Boxing  
not only promotes body health, but also treats  
diseases, it worths learning and popularizing.

*Mai Yan-qiong*

*Chairman, International Association  
for Natural Therapies*

## 前 言

气功是中华民族宝贵文化遗产中的一颗瑰丽明珠，是一门综合性的边缘学科，其应用领域日趋广泛。气功功法的推广已播及到世界各国。气功用于治病强身，效果明显，在国内外享有很高声誉，受到人们的普遍欢迎。同时，随着科学技术的发展，用现代科学手段测试气功的物质性已步入科学的殿堂，开始成为打开人体科学奥秘的一把钥匙。

气功的练功方法较多，有静功、动功和动静结合功。太极气功十八式是属于气功中的动静结合功，其特点是简单易学、安全、有效，通过锻炼，可使人的经络疏通，气血调和，阴阳平衡，精神安宁，筋骨强健，邪去正存，达到有病治病、无病强身的效果。体强、体弱者均可参加锻炼。

太极气功十八式，是根据太极拳功法的某些特点，结合气功调身、调心、调息三要素编写而成的。发表后，引起国内外读者的广泛兴趣，现已有几十万人参加锻炼。据报道，印度尼西亚已将此功法定为国操，新加坡还成立了太极气功十八式协会。为了满足广大读者的需要，我们编写了太极气功十八式单行本。书中除了介绍太极气功十八式的练功方法外，还叙述了太极气功十八式的特点、功法原理、练功原则以及练功注意事项，并列举了几则通过练习太极气功十八式而获疗效的病例简介，以便读者自我锻炼。

我们在推广太极气功十八式功法时，一直得到美洲中国气功科学研究协会永远名誉会长骆佩玉女士和香港中国气功科学

研究协会主席林菁先生以及上海中医学院、上海市气功研究所  
有关领导和同志的关心、支持和协助,李承建同志为本书绘图,  
仇言麟同志、钱放同志为本书拍摄照片,在此一并致谢。

上海市气功研究所 林厚省

上海市肢体伤残研究所 顾 群

1987年2月于上海

# 目 录

## 前言

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 一、太极气功十八式功法与推广·····        | 1  |
| 二、太极气功十八式为什么能强身健体? ·····   | 2  |
| 三、太极气功十八式的特点·····          | 6  |
| 四、太极气功十八式练功的基本原则与注意事项····· | 9  |
| 五、太极气功十八式的练功法·····         | 12 |
| 六、太极气功十八式的临床实践·····        | 34 |
| 附：按摩拍打功·····               | 36 |



## 一. 太极气功十八式功法与推广

太极气功十八式，是根据太极拳动作的均匀、缓慢、柔和、强调意气相随、神体合一、上下一致、内外相合等特点结合气功的调身、调心、调息三要素而编导的功法。在练功过程中，以气功的良性意念即联想美好的外景、愉快的心情来取代恶念，以良好的意念替代杂念，并配合深呼吸，吸取大量的新鲜空气，加强新陈代谢，增强体质，增进健康，而达到有病治病、无病强身，促进健康、长寿的目的。此功法于1981年首次发表，即引起人们的兴趣。同年，在广东中山医学院举办国际气功训练班，推广此功法受到欢迎。1982年7月，由中华医学会气功科学研究会在庐山举办中国气功训练班，由28个省市266人参加，学习此功法，并由中央电视台现场直播，使全国各省市开始普遍推广。应国际友人的要求，于1984年7月在深圳举办国际气功训练班，又推广了此功法；并于1985年7月在香港举办中国气功训练班，有18个国家与地区的300多人参加学习，香港二十多家报纸都做了报道，香港、日本电视台也相继转播，新加坡联合晚报以大特写形式，整版报导太极气功十八式。据不完全统计，香港、澳门、印度尼西亚、新加坡、美国、加拿大、日本、英国等国家与地区，已有几十万人参加太极气功十八式的锻炼。许多练功者还提出不少建设性意见和练功心得体会，这对太极气功十八式的进一步修改、提高，提供了广泛的实践基础。通过广大练功者的炼功实践，太极气功十八式一定还会不断修订与提高，为强身健体、防病治病做出更大的贡献。

## 二、太极气功十八式为

### 什么能强身健体

#### (一)太极气功十八式能扶正祛邪增强体质

在流行性感冒的季节里，为什么有的人得病，有的人不会得病？同在一起进食不洁的食物，为什么有的人患了肠胃炎，有的却没有得病？为什么经常参加体育活动和气功锻炼的人脸色比较红润，身体结实，冬天不太怕冷，夏天不太怕热，较少生病；相反，不经常参加锻炼的人，脸色就较差，怕冷怕热，又容易生病呢？这是因为前者体质强，后者体质弱；从中医角度来看，就是前者正气充足，后者正气虚弱。祖国医学对疾病的认识，是贯串着以“正气”为本的论点，认为“邪之所凑，其气必虚”、“正气存内，邪不可干”（正气，指人体抵抗疾病的功能，邪气指各种致病因素）。就是说疾病的发生不仅取决于病邪，而且也取决于人体抵抗病邪，维护健康的能力。太极气功十八式锻炼之所以能够防病治病，其根本原因就是能够增强人们的体质，扶植正气，提高人体抵抗病邪的能力。太极气功十八式采用深呼吸呼吸法，吸进大量的新鲜空气（氧气），呼出大量二氧化碳（浊气），这些新鲜空气与人体的水谷之气和元气相结合成为人体之正气。太极气功十八式就是这样一种能扶正气祛邪气、增强体质、增进健康的气功功法。

#### (二)太极气功十八式以良性意念法，消除紧张状态

人的健康与精神紧张有着密切的联系。早在两千多年前的

《黄帝内经》中就有“怒伤肝”、“喜伤心”、“忧伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”的记载。科学实验证明，紧张状态可影响一些生理指标，环境的压力使机体在行为上不得不连续调整而这样就会出现肾上腺素分泌增加，引起呼吸、心搏加快，外周血管舒张、血压增高、血糖增多的所谓“应激反应”。太极气功十八式是以良性意念法即联想美丽的景色，愉快的情景，来消除各种杂念与邪念，以轻松、愉快的良好意念，消除紧张状态，从而排除不良情绪的干扰，降低对外界刺激的反应。这样，可使人体的生理、生化过程处于最优状态，缓解大脑皮层对整体的应激性反应的准备，为机体休息、修复和调整提供有利条件，从而促进了身体的健康。

### **(三)太极气功十八式能疏通经络，调和气血**

在练习太极气功十八式时，常出现手足或身体某些部位有酸、麻、胀、热等感觉，或者感觉一股暖流流向全身，身体微微出汗。练功后，手部皮肤温度可升高 $2 \sim 3^{\circ}\text{C}$ ，在停功后20~60分钟才开始逐渐下降到功前水平；热象仪拍摄表明，掌心劳宫穴皮肤温度冻功后比冻功前上升 $2.8^{\circ}\text{C}$ ，并显示明显的光圈。练功后还发现手部血管舒张，血管容积增大，磷吸收率加快，血管的通透性也有明显的改善，末梢血流量增加，血浆内多巴胺和 $\beta$ -羟化酶活性降低，嗜酸性粒细胞有所增加，红细胞和血红蛋白有所增长，白细胞吞噬作用提高，血浆皮质素降低。从而证明，通过太极气功十八式锻炼，能够疏通经络，调和气血，达到防病治病之目的。

### **(四)太极气功十八式能提高神经系统协调能力**

为什么有的人突然听到一个不幸的消息，就会头发昏，眼

发花，手足冰凉，全身无力？这是因为不好的消息刺激了人的神经系统，破坏了神经系统的协调能力。健康人的植物性神经系统，包括交感神经和副交感神经系统，在正常状态下，维持着动态平行。在患某些疾病时或应激性异常反应时，交感神经兴奋性增高，表现为心率加快，血压增高，肠胃蠕动减弱。在练习太极气功十八式一段时间后，可以逐渐减弱这些反应，提高交感神经和副交感神经的协调能力。另外，太极气功十八式能使人处在一种安静、放松、自然、轻松愉快的环境下，来自恶劣环境的各种刺激减少，人体的应激性反应也大大地减少，从而进一步调整了人体内的反应，提高了协调能力，增进了健康。

### **(五)太极气功十八式能使腹腔起按摩作用**

太极气功十八式的动作，有前俯后仰、左右转腰和弯腰，以及环转等动作，这些动作可使腹腔起着按摩作用。练功时唾液分泌增加，横膈肌活动增强，膈肌活动范围比平日增加3~4倍，腹腔内压周期性的变化能“按摩”胃肠，促进胃肠蠕动，改善消化和吸收功能。故练功后，食欲显著增加，面色逐趋红润，体力也随之增进，从而增进了健康。

### **(六)太极气功十八式能发挥人体潜力**

平常不大活动的人，稍一劳动或参加轻微的活动后，就气喘吁吁，感到疲倦；参加太极气功十八式锻炼后，就会减少这些现象。有的人，身体虚弱，经常感觉疲劳乏力，但练习太极气功十八式后，就会感到精神充沛，精力旺盛。这是什么原因呢？这是因为经过气功锻炼，发挥了人体的潜力。实验证明，

人体有很大的潜力尚未很好地发挥出来。体内的毛细血管有不可经常处于关闭的状态；人的大脑神经细胞约有140亿个，而经常活动运用的只有十几亿个，还有80~90%的神经细胞尚未很好地发挥作用；人的肺泡约有7亿5千万个，但经常发挥作用的也只不过是一部分。练习太极气功十八式后，脑电波发生明显变化，肺活量明显增加，血管容积明显提高，这说明太极气功十八式能发挥人体的潜力。

### **(七)太极气功十八式能锻炼精气神**

古人说：“天有三宝日月星，人有三宝精气神。”古人还把身体锻炼方法分成内功和外功两类：即内练精气神，外练筋骨皮。中医理论认为：“精气神是人体生命活动的基本物质。”通过练精化气，练气化神，练神还虚，而达到健康的目的。一个人精、气、神好，也就是说一个人身体健康。太极气功十八式通过调身、调息和调心的锻炼，以调整身体内部的功能，注意神的锻炼，强调神体合一，改善和加强精气神，从而增强体质，提高抵抗疾病的能力，达到治病强身之目的。

### 三、太极气功十八式的特点

#### (一)动作简单，容易掌握，舒适安全

太极气功十八式共有十八节，每节只有简单的一个动作，比太极拳等更为简单、易学。虽然动作简单，但它又包含着太极拳动作的特点，并体现出气功的调身、调息和调心的特点，同时配合音乐伴奏，舒适安全，也不感到枯燥无味，容易被广大群众接受和掌握。

#### (二)动作缓慢，均匀，连贯

许多人，由于身体的虚弱和疾病的影响，行动不便不能象健康人或运动员那样做快速而有力的动作，只能从事一些缓慢的、均匀的、连贯的、力所能及的活动。这样能调动患者的积极性，持之以恒地坚持锻炼，达到防病治病，增强体质。如果患者进行突然快速的动作，或者进行大运动量强烈的运动，不仅对患者增进健康无益，而且容易给病人带来意外的事故。

#### (三)意气相随，神体合一

太极气功十八式是以意引气，意气相随，上下协调，内外相合“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。”手动、腰动、足动，眼神亦随之动，手足开与合，上与下，心意也随之开合与上下。神为全帅，身为驱使，动作协调，举动轻灵，神体合

一。

#### **(四)动作舒展，幅度大**

太极气功十八式，每个动作都要求做得轻松，愉快，舒展，幅度大。例如开阔胸怀，两臂就注意往后扩展；肩前托球，身体就应该注意往上伸展；大雁飞翔就象人在空中飞似的。由于动作舒展，幅度大，因此关节活动的范围也就大，它所牵拉活动的肌肉也多，这对身体功能性的锻炼有很大的帮助。它能防治颈、肩、腰、腿痛等病，消除关节功能障碍，松懈关节周围软组织的粘连、僵硬、痉挛，改善病变部位的血液循环和氧化还原过程，增强肌肉力量。

#### **(五)静里有动，动中有静**

太极气功十八式是动静结合功，静里有动，动中有静，整套动作缓慢、均匀、柔和，以静御动，虽动犹静。肢体运动时，配合意念和呼吸，调动体内的“内气”运转，使身体发热出汗，唾液分泌增加，血管容积增大，皮肤电发生明显变化，胃肠蠕动增强，横膈肌升降幅度加大，肺活量增大。看起来是外动内静，实际上还起到了内运动的作用，静里有动，动静相兼。

#### **(六)适合于体虚、体弱及慢性病者的锻炼**

俗语说：“生命在于运动”。但有些慢性病者不能做剧烈活动怎么办？我们认为参加太极气功十八式锻炼是比较适宜的。一般说来，健康的人如果天天躺在床上，不起来活动，一星期后就会感到头昏眼花，手脚虚软无力。这就证明运动对增进健康的重要性。青少年和体魄健康的同志，可通过打球、跑步、爬

山、游泳等体育锻炼来增强体质，增进健康。而慢性病的患者怎么办呢？我们不能要求卧床病人做大运动锻炼，也不能要求心脏病的患者进行剧烈运动。但太极气功十八式动作缓慢、轻柔、舒适，特别适合于体虚、体弱和慢性病者锻炼。可以通过太极气功十八式的锻炼来增强体质，恢复健康。

### **（七）调动自身潜力，有病治病，无病强身**

太极气功十八式是通过自己练功来调整身体内部的功能，调动人体自身的潜力，发挥人体主观能动性，依靠自己的力量来治病强身。因此，它与其他疗法截然不同，如药物治疗（包括中药和西药），针灸推拿等治疗，起主导作用的是药物的性能和医生的技巧，病人仅处于配合或从属的地位，只能起到协同作用。但太极气功十八式则完全不同，它是由病人自己进行和控制的。只有练功者自己充分发挥主观能动性，有信心，有耐心，有恒心地坚持锻炼，正确掌握练功方法和练功原则，注意练功注意事项，才能获得疗效。由于这种疗法是依靠自身锻炼，而不依靠服药打针，所以就不存在药源性的副作用。



## 四、太极气功十八式

### 练功的基本原则与注意事项

#### (一)坚持锻炼，不要半途而废

一般来说，过去能够坚持练功的人：一是患不治之症，走投无路，通过学习气功把病治好，从中尝到甜头，而坚持锻炼。二是过去某些受释、道影响的人，一心想通过练功得道成仙，由于宗教信仰使他坚定不移地坚持锻炼。一些患有慢性病的同志，对练习气功能否治疗疾病半信半疑，往往抱着试试看的态度参加气功锻炼，这种想法是可以理解的。其原因是：第一，气功在我国历史上由于受宗教的影响，被蒙上了一层神秘的色彩，加之对气功产生的某些特殊现象和作用，未能用科学的方法加以解释，而归之于神仙天赐；由于掺杂了不少唯心的东西，使人感到玄虚，难以理解。第二，有些练功者没有遵照练功的基本原则和注意事项，发生了一些偏差，就对气功的作用产生怀疑。第三，有些江湖骗子利用气功治病的效果和作用，弄虚作假，去骗取钱财，甚至误人性命，造化不良后果。所以，我们必须以辩证唯物主义观点为指导，用科学的方法对气功本质进行分析，端正对气功的认识，不断树立练习气功的信心、决心和恒心。古人所谓“心诚则灵”，说的就是这个道理。绝不能练练停停，“三天打鱼，二天晒网”，那样是收不到治疗效果的。正如烧开水，烧烧停停，是永远烧不开的。