

Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji (Yi Qi Gong Yi Liao Bao Jian Cao)

练功十八法续集

(益气功医疗保健操)

新版

庄元明主编 庄建申编写
上海科学普及出版社



Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji (Yi Qi Gong Yi Liao Bao Jian Cao)

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

图书在版编目 (CIP) 数据

练功十八法续集: 益气功医疗保健操: 新版/庄元明主编;
庄建申编写. - 上海: 上海科学普及出版社, 2000. 4
ISBN 7-5427-1760-X

I. 练… II. ①庄…②庄… III. 气功 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 15339 号

责任编辑 徐鞠如 毕淑敏
装帧设计 毛增南
技术编辑 杨振农

新版

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 上海新四印刷厂印刷

开本 889×1194 1/24 印张 $3\frac{2}{3}$ 插页 2

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

印数 1 16000

ISBN 7-5427-1760-X/R · 123 定价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

新 Xin 版 Ban 的 De 话 Hua

在新版《练功十八法》(医疗保健操)成功出版之后,现在新版《练功十八法续集》(益气功医疗保健操)又与大家见面了。

1997年4月编辑出版的新版《练功十八法》(医疗保健操),由于其内容较旧版更充实,动作照片及文字说明更精确,便于读者掌握要点,进一步发挥了练功十八法固有的易学易练防病治病功效明显的特色,而受到国内外广大练功十八法爱好者和病患者的欢迎和热爱。同时,他们又热切地提出希望《练功十八法续集》(益气功医疗保健操)也能编辑新版,以满足读者需要。

练功十八法续集(益气功医疗保健操)是继练功十八法(医疗保健操)问世后,在1975年创编推广的。由于其针对性强,动作舒缓,简单易学,尤其以防治中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱为主,以及其他慢性疾病的一种医疗强身锻炼方法。该功法推出后,一举成名,被大众誉为与练功十八法(“前十八法”、“后十八法”)并列的“续十八法”。其发展形势也与练功十八法并驾齐驱,已在国内、国外很多国家和地区得到推广。

“续十八法”推广以来已有20多年,经过多年的国内外推广和教学实践,已经积累了丰富的经验以及国内外千千万万病患者和锻炼者的大量心得体会,加之又有编写新版《练功十八法》的成功经验,这就为《练功十八法续集》的进一步充实和提高创造了有利的条件。

新版《练功十八法续集》吸取《练功十八法》新版编写经验，扬旧版之长，避旧版之短，补旧版之不足。它与新版《练功十八法》一样，在编排方面更为贴切，阐述方面更为周到，文字说明简明扼要，照片及图解提示使读者对功法中的每个动作的了解更为清楚明白，使锻炼者能够轻松地正确掌握其要领所在，从而达到提高锻炼效果的目的。新版《练功十八法续集》将与新版《练功十八法》在格局上相一致，使其成为一对姐妹书。

新版《练功十八法续集》的动作照片均由该功法的创编人、上海市练功十八法协会会长庄元明先生亲自作示范，全部重新摄制，并在每节动作中配有一张动作要点照片，对每节动作的关键处作了画龙点睛的提示，这使学习练功者一下子就能正确掌握动作要领。动作要点的照片由上海市练功十八法协会常务副会长兼秘书长、总教练、国家级社会体育指导员庄建申先生亲自演示。

我们深信，由庄元明、庄建申父子联手编写的新版《练功十八法续集》（益气功医疗保健操）一定会受到广大病患者、锻炼者、爱好者和医疗体育工作者的青睐。新版《练功十八法续集》（益气功医疗保健操）的出版，对推动此功法在国内外的进一步的发展，必将起到更大的促进作用，也一定能为广大病患者和大众的保健事业作出贡献。

前

Qian

言

Yan

练功十八法续集(益气功医疗保健操)是一种防治中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱为主,以及其他慢性疾病的医疗保健锻炼方法。它是继练功十八法(“前十八法”、“后十八法”)后的又一套医疗与体育相结合的医疗保健操。此操共十八节动作,故简称“续十八法”。

“续十八法”自1975年创编推广以来,由于其针对性强,具有科学性、简单易学,对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱和体弱多病患者功效明显等特点,深受广大病患者和练功爱好者的欢迎。

近几年来,“续十八法”不仅在国内得到了普及推广,而且已迈出国门,迅速传播到世界许多国家和地区,在日本、巴西、美国、加拿大、新加坡、马来西亚、印度尼西亚以及香港和台湾地区等都已得到了蓬勃的发展。“续十八法”已被列为“上海练功十八法国际交流”表演比赛项目之一。《练功十八法续集》(益气功医疗保健操)一书在短短的几年里就已发行了近4万册,多次再版,经常脱销,并被国内外竞相译成外文版,成为当今国内外医疗体育畅销图书之一。

随着“续十八法”的不断普及,国内外练操者队伍也在不断的扩大,练功水平也在不断的提高。同时,国内外对该功法的交流活动也在逐年的增多,锻炼者学习“续十八法”的要求也越来越高。早在8年前编写出版的《练功十八法续集》一书显然已不能适

应发展的需要，读者希望有一本能总结多年来“续十八法”在临床、推广、教学和锻炼实践中的经验体会，能更充实提高和全面地反映出“续十八法”的科学性和医疗保健强身的精华，能糅合医疗与体育为一体的、具有传统特色的新版“续十八法”面市。

经过为时两年多时间的酝酿筹备编写，新版《练功十八法续集》（益气功医疗保健操）终于以崭新的面貌出现在广大读者的面前。新版主要体现充实、更新、提高、简洁明了和突出重点，融针对性、科学性、系统性、完整性和实用性于一体，使它成为国内外广大病患者和练功爱好者防病治病、健康长寿的良师益友。新版《练功十八法续集》祈望能为提高大家的健康水平起到积极的有益作用。同时，也可以为医疗体育工作者提供帮助。

愿《练功十八法续集》（益气功医疗保健操）陪伴您健康长寿！

内 容 提 要

Nei
Rong
Ti
Yao

练功十八法续集(益气功医疗保健操),简称“续十八法”自1975年创编推广以来,对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱等疾病功效明显。本书新版对原有的版本作了更大的改进。其特点是练功动作的照片,是由练功十八法创编人、上海市练功十八法协会会长庄元明先生亲自示范重新摄制的,动作演示更详细正确;对每节动作都配有动作要点示意照片和更直观的作用示意图,使学习练功者在锻炼的同时,既能轻松地正确掌握练功的要领,更能了解每节动作作用的医学道理,以达到更好的医疗与防病的效果;在理论上充实了一些慢性支气管炎的防治知识以及“续十八法”的动作特点及其作用等内容,使科学性、知识性、通俗性和实用性并存。本书对中、老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱等病患者、广大练功十八法爱好者、辅导者以及从事医疗体育工作者均有参考价值。

国内外开展练功十八法交流活动照片选登



▲ 上海、香港、印尼、日本等运动员在第七届“93上海练功十八法国际交流大会”上表演“续十八法”。



▲ 上海人民广场开展“续十八法”活动。



0162818

0162818



◀ 庄元明老师在印尼教授练功十八法爱好者练习“续十八法”。

庄元明、庄建申二位老师在日本讲授和演示“续十八法”。



◀ 美国朋友在进行练功十八法锻炼。

巴西练功十八法爱好者在公园里
表演练功十八法。



▲ 俄罗斯练功爱好者在学习
练功十八法。



加拿大朋友在公园里做
练功十八法。

台湾练功十八法爱好者 ►
在进行“续十八法”晨练。



◀ 香港练功爱好者在香港维多利亚公园进行练功十八法晨练。

庄元明老师在新加坡指导 ►
学员做“续十八法”。



目 录 Mu Lu

第一部分	中、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	怎样防治中、老年人慢性支气管炎及心肺功能衰弱·····	2
第三部分	练功十八法续集(益气功医疗保健操)的由来和发展·····	4
	国内外新闻媒体宣传报道选登·····	6
第四部分	练功十八法续集的动作特点和医疗保健作用·····	9
第五部分	练功十八法续集的注意事项·····	12
第六部分	练功的基本预备姿势·····	15
第七部分	练功的基本手型·····	16
第八部分	练功的基本步型·····	17
第九部分	练功十八法续集(益气功医疗保健操)·····	18
	锻炼48字诀·····	19
	第一节 自然呼气·····	20
	第二节 呼吸练气·····	22
	第三节 亮翅吸气·····	24
	第四节 下蹲吐气·····	26
	第五节 按摩理气·····	30
	第六节 摩而暖气·····	34
	第七节 擦颈平气·····	36
	第八节 推颈缓气·····	40
	第九节 拍胸松气·····	42
	第十节 提臂宽气·····	44
	第十一节 开胸顺气·····	46
	第十二节 看手运气·····	50
	第十三节 上下通气·····	54
	第十四节 转腰舒气·····	58
	第十五节 俯仰补气·····	60
	第十六节 仆步壮气·····	64
	第十七节 锻炼正气·····	68
	第十八节 踏步行气·····	72
附 录	国内外练功锻炼者反映的效果调查和典型病例的摘要·····	76

第
一
部
分
Fen

中、老年人为什么易患慢性支气管炎

及心肺功能衰弱

慢性支气管炎是中、老年人的常见病、多发病。本病大都是以咳嗽、咳痰、有的伴有气喘为主要症状的呼吸道疾病。慢性支气管炎发病率很高，多发生在中年以上，老年居多。据医学界人士统计：患病率约3.9%。随着年龄的增长，患病率递增，50岁以上的患病率高达15%以上。

中、老年人之所以容易患慢性支气管炎，主要是与其本身的机体抵抗力减弱或过敏体质有关。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，生理调节机能逐渐降低，气管粘膜发生衰老性变化，肺功能出现减弱的症状，如肺活量下降，肺血流量减小，呼吸出现浅表，有时活动时会有气喘，有时会出现胸闷和呼吸困难等等。更有甚者稍一动弹就要气喘不已。正是由于中、老年人的抵抗力和免疫功能明显下降和呼吸道防御功能降低，一旦遇到气温骤变、寒冷空气、病毒细菌感染或花粉尘埃、大气污染等诱发因素，都可引发本病。而长期的吸烟是当前被公认为慢性支气管炎发病的最重要因素。特别是感冒后引起慢性支气管炎发作的，约占各类病因的50%~86%，更应引起中、老年者的重视。随着病情的发展，大多数中、老年人慢性支气管炎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，使肺循环失常，心脏负担加重，日久可导致肺功能衰竭，发展成肺心病。那就使慢性支气管炎（喘）的痛苦，而是要危及一个老人的生命了。

怎样防治中、老年人慢性支气管炎 及心肺功能衰弱

我们知道，中、老年人慢性支气管炎主要是由于中、老年人本身体质较差，抵抗力较弱，加之呼吸道受各种不利因素的刺激和呼吸道感染触发所致。近年来，由于中、青年人吸烟人数的增加以及空气污染等因素，该病的发展有“年轻化”的趋势。随着病程的进展，久咳则伤肺，随之可引发肺气肿，逐渐出现呼吸困难，最后发展成为肺心病。有人把慢性支气管炎、肺气肿和肺心病的发展过程称之为慢性支气管炎的三部曲。因此，要防止慢性支气管炎的三部曲的发展，提高中、老年人的生活和工作质量，就应积极做好对慢性支气管炎的防治工作，切断其发展的进程。

慢性支气管炎不是一种突发性疾病，而是一种逐渐形成的慢性病。虽然是中、老年人易患，但是不少患者始于青壮年，甚至始于儿童。长期的咳嗽、咳痰、气喘，反复发作，迁延不愈，形成慢性支气管炎，随着年龄的增大，最终成为“老慢支”（老年人慢性支气管炎）。因此，要预防中、老年人慢性支气管炎，除了在急性发病之初积极采取有效的医疗措施外，还必须从青壮年甚至从儿童开始重视，不要等到中、老年人慢性支气管炎已形成，再来对年轻时没有保护好呼吸器官或对当时的急性感染未采取积极有效的治疗措施而懊悔。

根据中、老年人慢性支气管炎疾病的病因及其发病特征，依据中医辨证论治和整体观的原理，医疗体育锻炼乃是重要的防治手段，因为它是从“扶正祛邪”治本着手的。中医认为：“正气内存，邪不可干。”多年来的大量实践证明，对于中、老年人慢性支气管炎及心肺功能衰弱的防治，不能仅仅头痛医头、脚痛医脚，而

是要从整体观出发,不仅要使用中西药物等医疗手段,更重要的是要进行针对性的、增强体质锻炼,通过全身体质状况的提高来促进心肺功能的恢复,减轻或缓解中、老年人慢性支气管炎的症状、防止该病的复发,避免肺水肿、肺心病的发生,进而从根本上解决本病的主要根源。所以,防治的要素,除了必要的医疗治疗手段外,更要注重平时积极参加有益于呼吸的活动和增强体质的医疗体育锻炼,特别是“续十八法”的锻炼,以加强呼吸机能,提高整体抗病能力,改善肺的通气量,增强心肺功能,预防感冒,防止中、老年人慢性支气管炎的复发。

中、老年人慢性支气管炎是一种顽固的疾病,但只要我们掌握其规律,根据中医“冬病复治、冬病夏防”以及“急则治标,缓则治本”的原则,坚持适当的医疗体育锻炼,以全面增强人体的抵抗力,防止呼吸道感染,预防感冒。因为感冒虽然只是小毛病,但如不及时治疗,往往是中、老年人慢性支气管炎发生、发展或加重的祸根。据有关医学资料统计,50%~86%的慢性支气管炎是因受冷感冒引起的,慢性支气管炎患者,感冒后有60%~90%可引起急性发作,使病情加重。因此,中、老年慢性支气管炎患者平时应特别注意气候变化,防寒保暖,避免寒冷空气的突然刺激。一旦有了感冒的先兆,要及时有效地治疗,不要拖延。此外,应保持室内空气流通、清新,改善环境卫生,防止有害于呼吸器官的物质刺激,戒除烟酒,避免过度疲劳,消除不必要的精神顾虑等,这对积极防治中、老年人慢性支气管炎疾病具有十分重要的意义。

练功十八法续集(益气功医疗保健操)

的由来和发展

慢性支气管炎是危害中、老年人健康的常见病、多发病。据有关调查资料发现,50岁以上患病率高达15%以上,而令人遗憾的是现代医学对这种疾病至今尚无理想的防治方法,因此,慢性支气管炎被医学界称之为“老大难疾病”。目前,广大病患者主要还是求助于中西医药物治疗手段,使病情得以暂时的缓解,但不能从根本上解决问题,难以根治,极易复发,于是患者也就日益增多。70年代,庄元明医师从事伤骨科工作的上海市东昌路地段医院有一个“老慢支”(老年人慢性支气管炎)门诊,每天有众多患者前来求医,但是往往得到的疗效仅仅是暂时的改善症状,从防治效果来说还不是很理想。鉴于庄元明医师在临床实践中创编的练功十八法(医疗保健操)在防治颈肩腰腿痛等慢性疾病取得显著的效果,闻名国内外。于是该门诊的医生就来求助于庄医师,是否也能为“老慢支”病人设计一套医疗保健操。

庄元明医师从数十年的临床实践经验和成功创编练功十八法(医疗保健操)中得到启示,深知中西医药物治疗“老慢支”虽有一定疗效,但它只能暂时达到缓解和消除局部病灶的疗效,而不能提高患者的自身体质,增强整体抗病能力,以改善呼吸系统功能,达到防止“老慢支”复发的最终目的,因而疾患易复发。而复发一次病情就会加重一次,如此恶性循环极易形成久治不愈。庄医师细心琢磨,如果有一套有针对性的、规范化的动作锻炼,既能起到增强呼吸机能,改善肺通气量,增进血液循环和新陈代谢,提高心肺功能,又能增强病人的体质,提高整体抗病能力,起到有病治病,无病强身的医疗保健作用,这将是有益于“老慢