

015410

保
本

● 健康小丛书

浅谈武术保健



中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部

主编

人民卫生出版社

015410

R1-51
62
17

R193-51

13

健康
中央
人民

中央爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

浅谈武术保健

汪佩琴 编著

人民卫生出版社

7702

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰 李志民

吕毓中 陈秉中 赵伯仁

浅谈武术保健

汪佩琴 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化县印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2 $\frac{3}{4}$ 印张 44千字

1987年7月第1版 1987年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—50,000

ISBN 7-117-00373-1/R·374 定价：0.39元

统一书号：14048·5584

[科技新书目 153 — 67]

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

什么叫武术？	(1)
什么叫“武术保健”？	(2)
什么是“武术处方”？	(4)
练武与习文有矛盾吗？	(5)
练武者要增加什么营养？	(6)
女性来月经可以练功吗？	(7)
疲劳时能练拳吗？	(7)
哪些体育项目适合老年人练习？	(8)
“练壮”有否窍门？	(9)
饭后锻炼好不好？	(11)
“通”法的作用原理及拳操是什么？	(11)
习惯性便秘练什么功？	(39)
“转膝功”治疗什么病？	(41)
“提肛功”治什么病？	(44)
什么叫太极拳？	(45)
选什么式子太极拳健身好？	(46)
太极拳有哪些治病强身作用？	(47)
太极拳动作如何配合呼吸？	(47)
什么叫“杨十八式太极拳”？	(47)
何谓“气功”？	(63)
怎样练“颐身十二功”？	(64)

什么叫武术？

具有攻防健身作用的一门运动技术叫武术。

在我国，武术是一项具有广泛群众基础的传统体育运动，是中华民族宝贵文化遗产之一。它具有锻炼身体、增强体质、抵御外敌、防身自卫和美化舞姿、增加艺术性等（看、练、用）实用价值。这项民族形式的体育运动，不仅深受我国人民的喜爱，而且在国外也享有很高的声誉。

武术的内容丰富多采，包括拳术、器械、对练三种形式和有关的辅助练习等。拳术又包括长拳、太极拳、形意拳、八卦掌、南拳、劈挂拳、八极拳、翻子拳、戳脚、地趟、通背等几十种。

器械的形式也很多，过去有十八般兵器的说法，其实武术的兵器远远不止十八种。按照其特点可分为长兵、短兵、软兵和远射器四大类。长兵如枪、棍、大刀、矛、戟等；短兵如刀、剑、钩、铜等；软兵如九节鞭、绳镖、流星等；远射器有箭、镖、飞礮石等。

还有一种象形拳，是模仿飞禽走兽、人或昆虫的某种形态为主的拳种。如模仿人吃醉酒形态的“醉拳”、模仿昆虫螳螂动作的“螳螂拳”、模仿猴子灵活性的“猴拳”、模仿鸭形的“鸭形拳”以及老鹰抓拿起伏的“鹰拳”、假设性双手被枷锁所束的“脱铐拳”等等。这些拳种形态很美，如猫的窜腾、狗的闪避、兔子的打滚、老鹰的翻身、蛇的屈伸、燕的飞翔、白鹤的亮翅等动作，维妙维肖，十分精彩。这不仅给人们一种健美的艺术享受，而且能加强人体关节、腰腿、韧带的活动能力。

武术气功是拳术家们用以发气催力，强身御敌的一个内

容。所谓“外练筋骨皮，内练一口气”，主要是指这种武术气功。通过练习，不仅可以强筋壮骨，而且能使内气循行周身，气血畅通无阻，延年益寿。

总之，武术具有祛病强身、攻防御敌和增加舞美艺术的三大作用，但发展到今天，武术最引人注目的，还是它的健身治病作用。

什么叫“武术保健”？

数千年来，中医和武术作为中华民族宝贵的文化遗产，在人类的文明史上闪烁着耀眼的光辉，也曾为民族的繁衍昌盛立下过不朽的功勋。以中医理论为指导，拟定武术运动处方以治病强身，益寿延年，可叫做“武术保健”或“武医结合”。

“武术保健”并不是新概念，更不是什么新创造，而有其悠久的历史。它源远流长，只要我们翻开中国医学史和体育发展史，就不难得出正确的认识。

春秋战国时期，人们通过实践探索，逐渐总结出“导引术”（动功）和“吐纳术”（静功）来防治疾病。如《庄子·刻意篇》的引导之术，养生之人的吹嘘呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸等，就是要人们经常活动形体，不要使气血郁滞。

1974年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》，是现存最早的一卷保健运动方面的工笔彩色画，图中用彩色描绘了不同年龄的男、女拳操动作40个，旁边还附有简单的文字说明。从《导引图》中可以看出，直接涉及“呼吸”运动的动作，如“卯（仰）蹲”与“笈（猿）墟”等，意思是猿猴仰身鸣叫，形状似猴形、二手向后举，起到扩张胸部，加强心肺功能的作用。这种模仿猿猴形态的拳操，与今天武术套路中

的“猴拳”、“白猿通臂拳”具有异曲同工的效果。

《导引图》中“龙登”、“鹞”、“堂（螳）狼（螂）”等动作与名称都和近代龙形拳、大鹏展翅、螳螂扑食等武术套路和动作接近。

此外，《导引图》这套古代传统拳操中，直接提到引治疾病的项目共有12处，如“烦”、“痛明”、“引聿”、“覆（腹）中”、“引邪（膝）痛”、“引肱责（积）”、“偶（遽）歎（厥）”、“引烦”、“引温病”、“坐引入维”、“引痹痛”、“引癰（疔）”。说明导引不仅对四肢部位的膝痛、消化系统的“腹中”、五官系统的耳目，甚至某些传染病的治疗都有密切关系。

据考证，此书是战国时期（公元前475年～公元前211年）的著作，这足以说明中国是世界上较早应用医疗体操的国家。

《五禽戏》，是东汉末年名医华佗，集前人之精华，模仿飞禽走兽的动作编成的拳操，用以锻炼身体，改善自己的身体素质。《五禽戏》立论于“流水不腐，户枢不蠹”的朴素的唯物主义观点。华佗认为“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也”。

唐代名医孙思邈在《千金方》里，也曾介绍过中国古代的导引按摩和其他保健法。他说：“养生之道，常欲小劳”、“体欲常劳……劳勿过极”、“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩、摇动肢节、导引行气……不得安于其处，以致壅滞，故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，可得一、二百年。”他自己就活了102岁（公元581～682年）。他在《千金方》中写道：“凡有手冷足冷，打热便休”。这是古代用按摩拍打法治疗手足冰冷证候的医疗体育的证明，而且在武术

套路“劈挂拳”中，至今保留了这些拍打动作。

宋以后，一直流传到今天的“小劳术”、“八段锦”、“十二段锦”、“坐功”和明代的“太极拳”，都是我国特有的传统运动保健项目。

明·李挺在《医学入门》中说：“欲引腰脚病者，仰足十趾；欲引胸中病者，挽足十趾；欲引臂病者，掩臂；欲过腹中寒热积聚诸痛及中寒身热，皆闭气满，偃卧亦可为之。”这就是主动按摩，治病与姿式相结合的健身操，也是“武术处方”的先导。

清代潘蔚写的《卫生要术》里的十二段锦，总诀和身功、首功、面功、耳功、目功、口功、手足功等，实际上也是主动按摩法。

由上可知武术医学早在我国盛行多时，说明我国武医健身历史悠久，武医结合源远流长。

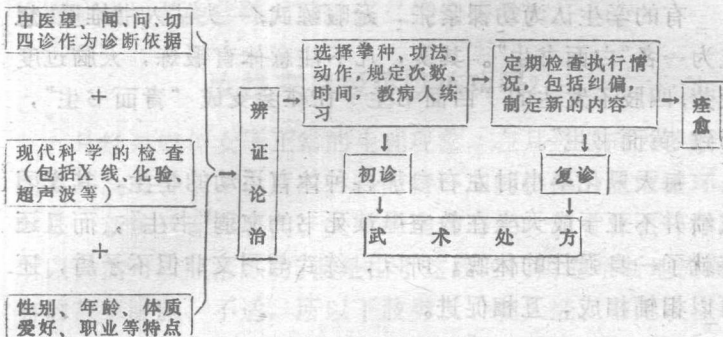
什么是“武术处方”？

医生看病必须处方。“处方”，从狭义来说是开一张方子，里面包括许多药物，配伍在一起，达到协同治疗疾病的作用。从广义来看，“处方”是指对疾病的处置方法，包括中药、西药、外用、内服、推拿、针灸、理疗、心理治疗、音乐治疗、语言治疗以及体育治疗等等。

武术医疗的全过程是通过中医的望、闻、问、切“四诊”作为诊断依据，再参考现代科学的检查，同时了解患者年龄、性别、体质、爱好、职业等特点，进行辨证论治，然后选择武术运动中的拳操、功法或动作教给病人（等于给药），告诉病人每天练习的次数和时间（等于药物服法、次数）以及练功的注意事项（等于服药期间禁忌和注意点）等。并且隔一

定时间检查病者执行情况，纠正功法、拳势，或继续教练新内容（等于调配药品、修改剂量，另作处方），重新安排新的练功时间、次数（等于调整服法、次数）。这一系列治疗方案就叫“武术处方”，请见如下附表：

附表 武术医学治疗过程



练武与习文有矛盾吗？

自影片《少林寺》放映以来，有不少青少年要求拜师习武，有的甚至放弃读书，去少林寺学习武功。他们把练武与习文视为互相矛盾，不能两全的事。

其实，练武功与学文化是不可分割的。武术是我们中华民族的宝贵文化遗产，它的内容十分丰富多采，浩如烟海的“拳谱”和“秘鉴”，大多是用古文记载的。作为一个真心挖掘武术遗产的人，没有一定的文化水平，特别是古文阅读能力，就无法挖掘和整理这门武艺，也无法把古代武艺提高到一个新的水平。

从古到今，有不少名人就是文武兼备的人。如宋朝抗金

名将岳飞，曾写下了豪情满怀、悲壮山河的《满江红》，流芳百世。唐朝大诗人李白，不但是一位才气横溢的“诗仙”，而且还精通剑术，为后世留下了“太白剑”的传统套路。我国伟大的教育家、思想家孔丘，提倡六艺的教育中有射、驭二门必修课，射是射箭，驭是驾驶兵车，都是与军事有关系，可见孔子十分重视学生的文化与武艺修养。

有的学生认为功课紧张，无暇练武，一头钻入书堆里，想成为一名“白面书生”。其实，凡不注意体育锻炼，大脑过度疲劳，四肢不发达的“白面书生”往往会变成“青面书生”，乃至“黄面书生”。

每天只化半小时左右参加各种体育运动的学生，其学习成绩并不亚于成天坐在教室里读死书的文弱“书生”，而且还练就了一身强壮的体魄。所以，练武与习文非但不矛盾，还可以相辅相成，互相促进。

练武者要增加什么营养？

我们的祖先对食品补充各有分析：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补益精气。”中国的菜肴分为素、荤两大类。素食包括谷、豆、蔬菜和水果，它们是人体所需的碳水化合物、水溶性维生素、胡萝卜素、矿物质和纤维素的重要供给源；荤食主要指动物肉类、蛋类、奶类等，这些食物中含有丰富的优质蛋白质、钙、磷、铁、脂溶性维生素以及脂肪等重要营养物质。只有将这两大类食物合理搭配，人体才能获得生长发育、修补组织、抗御疾病的各种营养物质。

练武的人能量消耗大，各方面的营养需求量也增加。所以，在日常饮食中对荤、素二类食品都要增加一定的数量，

特别是动物性蛋白较高的食品，如肉类、蛋类、动物内脏等，可以加强肌肉生长发育。糖水、葡萄糖、巧克力等食品可以增加能量，以补充体内糖元的消耗。如果出汗过多需防止水盐代谢失调，可在练功之后，吃一些淡盐水，以补充钠盐的消耗。

练武的人需要补充营养，但决不能偏食、过食，而需要全面地增加各类营养，荤、素二类均需增加。

女性来月经可以练功吗？

月经是成年女子正常的生理现象，在月经期间大多数女同志并没有什么不良反应。因为行经期间机体的血液循环、呼吸、新陈代谢和肌肉、关节的运动与平时没有什么异样，所以仍然可以照常练功。但是由于这段时间阴道不断地流血，有的甚至腹胀、不适，所以下肢劈叉、朝天蹬、乌龙绞柱等剧烈运动应适当减少，或避免过分大幅度下肢活动，以免造成月经过多，或小腹部疼痛。

如果有的人来月经时伴有痛经、腰酸、腹痛、头晕、烦躁、全身不适等证候，可以根据病情轻重而决定练习姿势，减少运动量，甚至停止锻炼。

疲劳时能练拳吗？

由于每个人的体质耐受力不同，所以疲劳的指标也不一样。一般来说，如果当天因体力或脑力劳动过度，身体疲倦，或精神萎靡，情绪极差，为了恢复疲劳，可以停止练习一次，或者只练几个动作，或减少运动量、放高架势，或比划一套拳路。

但是对待每个姿势都不能敷衍，不能养成做动作懒散的

坏习惯。若老是比划、放高姿势、不用气力，日子一久就难以纠正了。拳谚说：“学拳容易改拳难”，就是这个意思。所以，实在疲劳时宁可停练，不可歪练；宁可高架势练，不能半截子练（动作完成一半）。

哪些体育项目适合老年人练习？

人到老年，全身的器官和机能都发生相应的改变，如心搏动血量减少、血液循环变慢、血管弹性减弱、呼吸功能减弱、肺活量降低、骨骼变脆、肌肉韧带变硬、反应迟钝、行动不灵活等。针对这些特点，老年人选择的体育锻炼项目必须是缓慢柔和、运动量较小的。

一般来说，最为普遍、最适合老年人的体育锻炼项目有太极拳、气功、老年保健拳操（如漏肩风操、拍打法、腰腿痛操、转膝功以及散步和慢跑等）。

散步不仅能使老年人呼吸到新鲜空气，促进全身血液循环，而且又能欣赏大自然的美景，心情舒畅则中枢神经活动就能保持一定活力，自然会有益于健康，延长寿命。

慢跑比散步稍微剧烈一些，它能使大脑两个半脑有节奏地、迅速地发生兴奋和抑制，老年人则可以借以恢复脑力，防止衰老。慢跑还能延缓老人肌肉、骨骼、心脏以及其它器官的老化。老年人慢跑，一般以跑走结合为好，只要感到全身舒畅，就达到目的了。

太极拳、气功、八段锦、易筋经及其它保健拳操，是我国特有的民间体育锻炼方法，属武术运动范畴。总的要求是“调神”、“练气”，即意识与行动一致。这是将精神卫生与体育锻炼有机地结合起来，发挥人体正气的作用（即主观能动作用），从而达到增强体质、治疗疾病、防止衰老的目的。这

种既强调物质基础，又重视精神修养的民间传统体育项目，实践证明确有保健强身、祛病延年的作用。

患慢性病的老年人，可根据自身的爱好与疾病性质，在中医理论为指导的前提下，拟出武术处方，分别进行锻炼。如慢性支气管炎患者，可练气功、呼吸操。腰腿痛患者，练腰腿痛防治操、练功十八法。颈椎病人，可练颈椎病操。神经衰弱者，可练太极拳、易筋经等。

无论哪一种锻炼方法，都要求“动中有静、静中有动、动静结合”。这样对中枢神经功能的恢复和保护，具有较好的作用，同时也可使老年人全身各组织器官的衰退减慢，从而起到防止衰老、延年益寿的作用。

“练壮”有否窍门？

怎样使瘦弱者尽快地壮实起来，称为“练壮”。

不少瘦弱者以为多吃些高蛋白、高脂肪的食品，少参加体育活动，就能增加体重。实践证明，这样不但不能促进强壮，而且会出现“张公养鸟，越养越小”的后果。

运动生理学证实，肌肉具有“超量恢复”的特殊性，越运动肌肉就越发达，不运动就会萎缩。

人体通过锻炼，消耗一部分能量，会产生饥饿感，这样会增进食欲，使肌肉加快工作，肌纤维增粗，从而促进机体重量的增加。

所以瘦弱者不应该放弃自身健壮的机会，应该参加力所能及的体育锻炼。各人根据自己的兴趣爱好，可以选择少林功夫中的基本功，如十路弹腿、初级拳、拳术二十法、初级剑等。也可选择乒乓球、羽毛球、游泳、哑铃、体操和健美运动等项目。但必须注意掌握运动量，可遵循“酸加、痛减、麻

停”六字诀，即在肌肉感觉酸胀时增加运动量，疼痛时减少运动，麻木时停止锻炼。这样循序渐进，又持之以恒，一定会有效益。

另外，再介绍两种壮身按摩法：

1. 用拇指按揉双侧足三里穴(图1)，每日3次，每次100遍。足三里是强壮保健要穴。

2. 饭后用右手大小鱼际，按摩胃脘部，顺时针方向按摩100遍，以健壮脾胃(图2)。



图1 足三里穴

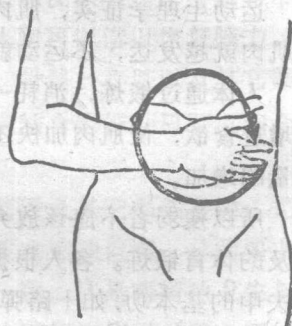


图2 按摩胃脘部

饭后锻炼好不好？

饭后，人体大量的血液都汇集在消化系统内，以供给胃肠蠕动的需要，使吃进的食物得到及时的消化和吸收。所以饭后正是胃肠“工作”最紧张的时刻，需要血液来供给动力。如果饭后立即进行锻炼，就会使原来在消化系统中的部分血液转移到肌肉、骨骼、心脏等部位去，消化系统中的供血就会相应地减少。

同时，神经系统把主要“精力”也集中于运动器官，失去对消化系统的管理作用，这就影响了胃肠对营养物的正常消化和吸收。因此，饭后不宜锻炼。经常饭后锻炼的人，容易患胃肠系统的疾病。

特别是剧烈运动时，负重的肠胃震动严重，不仅会把纳入的食物团反倒出来，而且会使胃肠周围的筋膜拉紧，肌肉收缩过度而产生腹痛。所以，饭后锻炼非但无益，反而有害。

那么，饭后怎样才能有助消化呢？俗话说：“饭后百步走，活到九十九”，“食后勿屈坐，食后勿仰卧”。这就告诉我们，饭后不要屈曲坐着不动，也不要仰卧而睡，最好散散步，以利消化和吸收。

如果要运动，必须在饭后一小时之后再进行。若是剧烈运动，则间隔时间更长一些。

“通”法的作用原理及拳操是什么？

“通”法是以武术疗法为基础，用于调节人体气血阴阳，扶助正气，使气通血活，达到新的平衡从而使疾病康复的一种治疗法则。

“通”法应用较广泛，对人体各大系统疾病均有治疗作用，

且不受年龄、性别、场地、条件等限制，可从“幼年练到白头翁”。它的治疗效果显著，无副作用。除治病外，还有陶冶情操、锻炼意志、改变生活习惯、培养文明礼貌、树立武德、学会医道等作用。对老年人有明显的祛病延年功效，对体弱者也有由弱转强的作用。

“通”法的主要作用是根据《内经》“疏其血气，令其条达，而致和平”之义，起到“气通血活，何患不除”的效果。以颈、肩、腰、腿疼痛为例，中医认为大多是由于外受风寒，致使局部气血瘀滞，经络被阻而造成“不通”，进而产生疼痛。根据这个道理，我们编制了几套拳操。

1. 腰腿痛操

腰痛的原因很多，但常见于腰肌劳损、腰椎扭伤和妇科疾病（包括盆腔炎、月经病及产后疾病）等。此外，30岁到50岁左右者的腰椎间盘突出症，也是颇为常见的腰痛病。

以上各种原因所造成的腰痛，如果情绪紧张，固定姿势的体力劳动持续过久，腰肌负担过重，就会使疼痛加重。所以，对于这类腰痛，除缓解过度紧张的情绪外，可以通过加强腹肌活动，伸展腰椎和拍打局部，促进血液循环，使原来瘀滞的气血，重新得以通畅。腰腿痛防治操由腰、髋及腿部的活动所组成。通过锻炼，可以改善腰腿部的血液循环，松懈粘连和痉挛的软组织，并且对肥大性病变也有一定作用。全套动作共分八节：

第一节 按摩肾俞

分腿站立，手掌贴腰（肾俞穴在第二腰椎下，旁开一寸半），按擦向下，直到尾骶，上下反复（图3）。

具有自我按摩，放松腰肌，增强体质，防治腰痛的作用。

第二节 白鹤转膝