

练功与养生



人民体育出版社

47.3

练功与养生

乐秀珍

人民体育出版社

练 功 与 养 生

吴诚德 乐秀珍

人民体育出版社出版

冶金印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 40千字 印张 4 4/32 插页：2页

1982年1月第1版 1982年1月第1次印刷

印数：1—290,000册

统一书号：7015·2101 定价：0.37元

责任编辑：骆勤方 封面设计：鲍岳廷



王子平先生



王子平老先生在练青龙剑



王子平老先生在表演西域拳



“月牙铲”是王子平老先生的绝技之一



1



2



3



4



5



6



7



8



9

王子平老先生练“祛病延年二十势”的部分动作照片

前 言

王子平老先生是我国著名的武术界老前辈，他为发展中国民族传统的体育，为研究练功和养生贡献了毕生的精力。

王子平老先生（1881—1973年）系武术之乡——河北沧州市人，回族，是我国著名的武术家，又是著名伤科学家。他从六岁开始学武，精通各门拳术，在刀、枪、剑、棍及擒拿、击打、摔跤、软功、硬功、轻身功夫等方面，都有很深的造诣，被武术界誉为全能的武术家。在医术上，对伤科正骨兼收并蓄，在手法方面，把擒拿手法和正骨手法熔于一炉，形成北方武术伤科的一大流派——王氏伤科。

王子平老先生深受党和人民的尊敬和爱戴，曾先后任中国武术协会副主席、中国摔跤协会委员、上海伊斯兰教协会副主席、上海市第五届人民代表等职。

十年前，王老先生在世时，已开始着手编写本书。当时，他亲自传授练功和养生的经验，由我们作记录整理。但由于众所周知的原因而未能出版。今天，在纪念王子平老先生一百周年诞辰之时，作为他的晚辈和学生，有责任把他的经验奉献给人民。为此，我们又重新将本书整理编写完成。

本书主要是根据王子平老先生练功和养生的经验，结合祖国医学和现代医学的理论，加上作者多年的临床体会，以及几十万人次的实践而写成的。

健康与长寿——这是人们美好的愿望，而为达到祛病强身、延年益寿的目的，需要讲究“练”“养”的结合，本书就是从练功和养生这两方面来探讨益寿延年的奥秘。有的人

很注意养生，但不重视练功，也不知道该练什么合适，这样只养不练，往往事倍功半；相反，有的人只注意练功，而忽视养生，也难以收到预期的效果。本书正是从理论上讲清这两者的辩证关系，又从实践上给读者以指导，帮助读者弄清道理，练得入门，收益更大。

本书上篇为“祛病延年二十势”和“十三太保功”的动作部分，对每个动作都作了详尽的说明，并有图谱介绍，便于读者自学。同时还对其中一部分动作进行了考证，以增长读者知识。本书下篇为理论部分，从生活中常见的具体问题入手，在饮食、起居、锻炼、情绪……等多方面介绍养生的秘诀。

“祛病延年二十势”是王子平老先生汲取古人精华，加以创造发挥的练功方法，一九五八年曾以单行本出版。通过二十多年来的推广和几十万人次的实践，此功在国内外享有一定声誉。这次出版在原有基础上充实了内容，增加了理论部分，并对动作的效用作了说明，读者可以无师自通。

“十三太保功”是我国古代导引术、气功和武功相结合演变发展而来的一种锻炼方法，一直在民间广泛流传。对于此功，以往都是师传口授，心领意会，而没有系统地笔录记载，后人学习很不方便，也不易推广。王子平老先生结合自己多年练功的结验，深感这套功对健康有益，一九六五年，他让我们协助进行整理。在十年动乱时期，我们精心地将原稿珍藏着。

今天，为了满足广大群众锻炼身体的需要，我们把王子平老先生这一套秘传的“十三太保功”重新加以整理，公诸于世，以飨读者。

本书编写过程中，蒙上海市体委群体处，徐汇区体委和

武术协会拳操辅导站、杨浦区体委、杨浦区许昌路体育场等单位大力支持和鼓励。并蒙王子平老先生之女儿、上海体育学院王菊蓉副教授审阅并提供了不少宝贵资料。上海同济大学体育教研组姚明华副教授、张昌律副教授，对“祛病延年二十势”的修订工作提出了许多宝贵意见。此外，还蒙邓树勋副教授对文字作了修饰加工，李福同志画了插图，孟祝良、杜晓军同志进行了摄影。在此一并表示深切的谢意！

吴诚德 乐秀珍 编于上海中医学院
一九八一年

目 录

上 篇

祛病延年二十势

动作 2

作用 15

注意事项 19

十三太保功 20

动作 20

注意事项 33

下 篇

练功与练养“精、气、神” 35

心情舒畅百病消 40

饮食有节须谨慎 44

食补和药补 51

“避风如避箭” 63

——谈对自然条件的“避”与“用”

“子午流注”与生物钟 69

——谈生活规律与长寿的关系

拳后百步 到老不进药铺 72

房事须节制 77

练功呼吸法浅谈	81
功到自然成	87
——谈练功要循序渐进	
练功与扶正祛邪	93
——谈祛病延年二十势对健康的益处	

附 录

延年益寿食疗、方药精选	99
祛病健身方药精选	107
祛病延年二十势练功体会	117
典型病例介绍	120

祛病延年二十势

祛病延年二十势是一套行之有效、简便易行的练功疗法，是健身强身的保健功之一。

早在几千年前，我国就有了用中草药、针灸、导引（练功）、按跷（按摩推拿）治病的记载。我们的祖先模仿飞禽走兽的动作编了以发展攻防技术为主的拳术和以防治疾病、延年益寿为主的导引。周秦时代，就有了模仿熊攀树自悬、鸟伸足飞空的二禽戏；到了西汉有三禽戏（熊、鸟、猿），在距今两千一百多年的长沙马王堆三号汉墓出土的导引图中就有三禽戏的图形多个。后汉的大医学家华佗总结的“五禽戏”（熊、猿、虎、鸟、鹿），对后世影响极大，以后的八段锦、易筋经、太极拳以及少林内功等，都保持了中国传统导引术的特点，并各具一格，流传至今。

祛病延年二十势是王子平先生在整理、继承了上述健身功的基础上，吸收了太极拳、气功的优点，结合自己几十年的练功经验和临床实践创编的。这套功法将吐纳与导引、局部与整体、运动与自我按摩、运动与静止、体内与体外、体力锻炼与心理训练结合起来，不受时间、地点、设备条件的限制，男女老幼均可锻炼，尤其是对患有腰腿痛、颈椎病、肩周炎、膝关节炎以及冠心病、高血压、肠胃病、老年慢性支气管炎、神经衰弱等慢性疾病的人，尤有良好的效果。

动 作

一、山海朝真（吐故纳新）

〔预备〕

两脚分开同肩宽，左手覆在右手上，双手叠放于小腹部，手心向内（图一）。



图 一

〔动作〕

1. 深呼吸，先缓缓吸气。
2. 再慢慢吐气。呼吸要自然，深长，逐渐做到腹式呼吸，就是中医讲的“气沉丹田”；全身要放松，头宜端正，不宜下垂；眼睛自然闭上，舌尖轻舐上颚，集中思想练功，排除杂念。

二、幼鸟受食

〔预备〕

两脚开立，两臂下垂置于两腿侧。

〔动作〕

1. 屈肘上提，两手掌与小臂相平，提至胸前与肩平，掌心向下（图二）。
2. 两手掌用力下按至两臂接近伸直为度（图三）。动作要慢，呼吸要均匀自然，屈肘上提时吸气，下按时呼气，不可屏气。上提时肩部用力；下按时手掌用力，肩部尽量放松。练功时要求意识、动作、呼吸三者密切结合，这是导引与吐纳结合起来的以动为主，动静结合的锻炼方法。

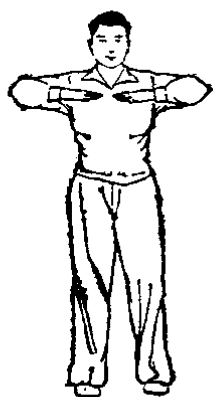


图 二

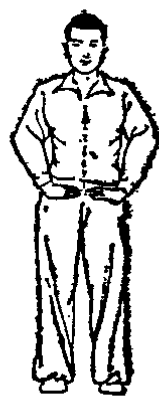


图 三

三、大鹏压嗦

〔预备〕

两脚开立，左手覆在右手上，掌心向里，放在胸部。

〔动作〕

1. 两手相叠，自左向右轻按胸部及上腹部，上下左右回旋（图四）。

2. 两手相叠，自右向左轻按胸部及上腹部，上下左右回旋。

3. 再以脐部为中心在下腹部作同样按摩。每一呼吸两手轻轻按转回旋一周。头微抬，眼稍向上看，上身挺直。



图 四

四、左右开弓

〔预备〕

两脚开立，两掌放在眼前，掌心向外，手指稍屈，肘斜向前（图五）。

〔动作〕

1. 两掌同时向左右分开，手掌渐握成虚拳，两前臂逐

渐与地面垂直，胸部尽量向外挺出（图六）。

2. 两臂仍屈肘，两拳放开成掌，还原时含胸拔背。拉开时两臂平行伸开，不宜下垂，肩部及掌指稍用力，动作应慢，逐渐向后拉，使胸挺出，肩胛骨夹紧。分开时吸气，还原时呼气。

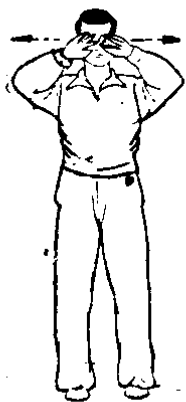


图 五

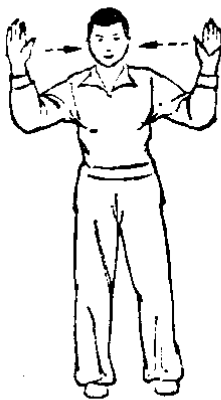


图 六

五、霸王举鼎（双手举鼎）

〔预备〕

两脚开立与肩同宽，两臂屈肘，双手虚握拳，平放肩前，高与肩平（图七）。

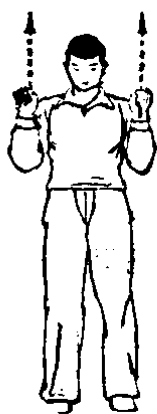


图 七

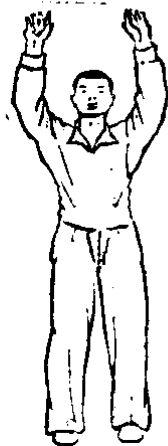


图 八

〔动作〕

1. 两拳逐渐松开，掌心向上，两臂柔和地向上直举，眼随两掌上举而向上看（图八）。

2. 两手逐渐下降，下降时掌渐握成虚拳，手指稍用力恢复成预备姿势。上举时吸气，下降时呼气。

六、摘星换斗（单臂摘果）

〔预备〕

两脚开立，两臂下垂。

〔动作〕

1. 左臂屈肘，掌心向内沿体前向上提起，提过头顶后掌心向上横于顶上。上举时如向上攀物状，手臂尽量伸展，眼随手转，足跟微提起。右臂同时屈肘，自背后上提，掌心向后，手背贴于后腰部（图九、图十）。



图 九



图 十

2. 左手自头顶向侧方走弧形路线至臂下垂。然后再屈肘，掌心向后置于背后上提，手背贴于后腰部。右手同时自背后下垂，然后再屈肘经体前向上提起，掌心向内，提过头顶后掌心向上横于顶上。上举时吸气，下垂时呼气。

七、哪吒探海（前伸探海）

〔预备〕

两脚开立，双手叉腰。

〔动作〕

头颈前伸并侧转向左前下方，眼看前下方约 2 米处似向海底窥探一样。两侧交替做（图十一）。转动时吸气，还原时呼气。

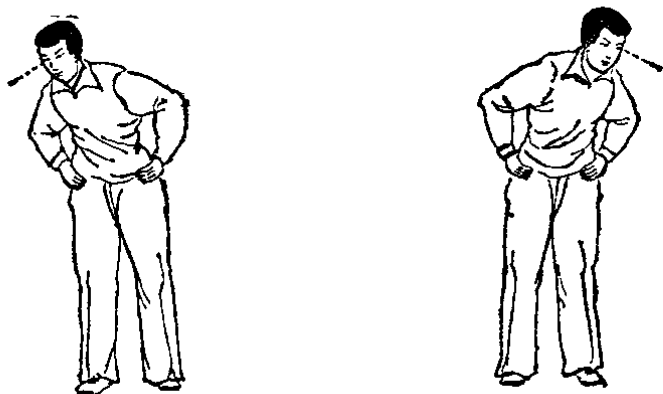


图 十一

八、犀牛望月（回头望月）

〔预备〕

同前。

〔动作〕

头颈尽力向左后上方转，眼看左后上方，似向天空看月亮一样。两侧交替做（图十二）。转动时吸气，还原时呼气。颈部往前转动时需稍用力，转回时亦需慢慢转回。转动时下颌微向内收，上身及腰部不要转动。

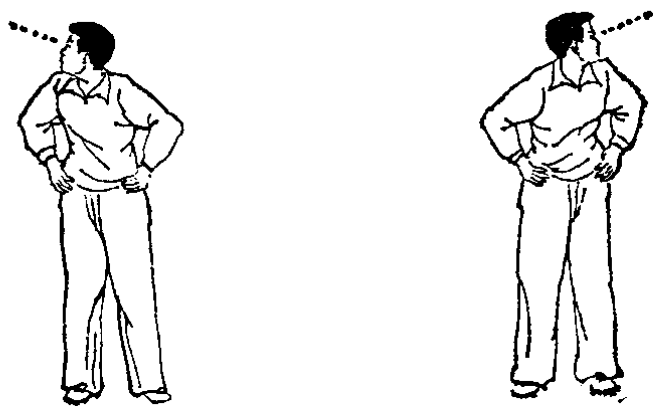


图 十二