

WUGONG THERAPY



北京体育学院出版社

武功體療法

奚潘良

武 功 体 疗 法

奚 潘 良

北京体育学院出版社

武 功 体 疗 法

奚潘良

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

上海新华书店发行

常熟市印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.25 字数 120 千字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数：15000册

ISBN7-81003-182-1/G122

定价：1.50元

前 言

吴潘良先生融武术内外气功的功法和推拿按摩医术于一体，潜心于武功体疗事业，博取众家精华，创立了武功体疗法，在上海创办了我国第一家武功体疗研究会，并建立了上海扬子江武功体疗院。一年多来，为中外人士万余人次诊治，确有独特的疗效，具有一定的推广学习和应用价值。

本书系武功体疗教材，亦可作自学之用。自学者应遵循教材的体系，反复阅读，在看懂、理解文字和动作图解的基础上，领会武功体疗的实质，订出适合于自己的练功及治疗方案。例如在自学武功前，必须先练功，后练手法，循序学习，才能收到良好的效果。总之，在自学中一定要做到细看，多想，勤练，反复琢磨，持之以恒。

本书由严成人先生纂修，刘容传和毛根永等体疗师参加了部分工作。

本书得到上海市体委、上海康复医药工程研究会及武、医各界专家金永昌、王菊蓉、吴诚德等先生的热忱支持和帮助，在此一并表示衷心感谢。

武功体疗法内容丰富，诸家正在探索之中。本书可能有疏漏，祈请同行专家及读者指正。

上海扬子江武功体疗院

上海体育学院科研处

《竞技与健美》杂志社

1988年3月

目 次

前 言

第一章	武功基本功	(1)
第一节	手功	(1)
第二节	腿功	(6)
第三节	腰功	(12)
第四节	桩功	(15)
第五节	臂功	(18)
第六节	松肩	(20)
第二章	武功推拿术	(22)
第一节	武功推拿术	(22)
第二节	武功推拿手法	(23)
第三节	武功推拿功法	(37)
第三章	气功点穴按摩功	(42)
第一节	卧位按摩手法	(42)
第二节	坐位按摩手法	(44)
第四章	气功导引方	(47)
第一节	气功导引方	(47)
第二节	气功导引功能	(48)
第三节	练功要领	(49)
第四节	内气外发功	(51)
第五章	经络腧穴说	(56)
第一节	经络腧穴说	(56)

第二节	经络·····	(63)
第三节	奇经八脉·····	(68)
第四节	腧穴·····	(69)
第六章	武功秘方·····	(80)
第一节	常用药物·····	(80)
第二节	泡制·····	(83)
第三节	制剂和剂量·····	(83)
第四节	伤科处方·····	(84)
第五节	武功秘方·····	(86)
第六节	外用药·····	(88)
第七章	常见病及疑难症诊治·····	(89)
第一节	体疗师临床须知·····	(89)
第二节	骨折·····	(89)
第三节	脱位·····	(94)
第四节	颈椎病·····	(98)
第五节	落枕·····	(99)
第六节	肩周炎·····	(100)
第七节	胸部损伤·····	(102)
第八节	腰痛症·····	(103)
第九节	臀部损伤·····	(105)
第十节	膝关节损伤·····	(106)
第十一节	踝关节损伤·····	(107)
第十二节	高血压症·····	(108)
第十三节	偏瘫症·····	(109)
第十四节	胃痛症·····	(110)
第十五节	伤风症·····	(111)
第十六节	神经衰弱症·····	(112)

第十七节	喉炎.....	(112)
第八章	武功壮健操.....	(114)
第九章	强身拳.....	(126)
第十章	武医康复自我保健功.....	(140)
第十一章	武功推拿拳.....	(147)

第一章 武功基本功

基本功是进行武功体疗的基础，主要包括手型、腿功、腰功、桩功、臂功、松肩等。通过这些内容的训练，可以增强身体各部肌肉的力量，增强各个关节、肌腱和韧带的灵活、柔韧、伸展性，同时也调节了内脏器官的呼吸功能，达到自我保健和替人治病的目的。

第一节 手 功

一、拳

四指并拢，向内握紧，拇指弯屈，压在食指和中指的第二指节上（图1）。

1. 拳的要领

拳心——手心五指弯屈的一端。

拳背——手背的一端。

拳面——包括食指、中指、无名指及小指，第一节指骨向内握紧形成的平面一端。

拳眼——拇指一边的圆孔。

拳轮——小指一边的圆孔。



图1

2. 拳的变化

复拳——拳背向上，拳心向下，拳背平伸，不上翘，通称为复拳。

立拳——拳面向上，直臂上举或屈肘使拳面朝上，通称为立拳。

仰拳——拳心向上，拳背向下或屈肘抱于腰侧，通称为仰拳。

直拳——拳眼向上，拳轮向下，由上而下或平举前击，通称为直拳。

反拳——拳轮向上，拳眼向下或反臂斜举在身后，通称为反拳。

垂拳——拳面向下裁伸的拳，通称为垂拳。

二、掌

四指伸直并拢，拇指紧贴于食指侧面（图2）。

1. 掌的要领

掌心——手心的一面。

掌背——手背的一面。

掌指——手指顶头的一端。

拇指一端——大拇指一边的手掌边缘。

小指一端——小指一边的手掌边缘。

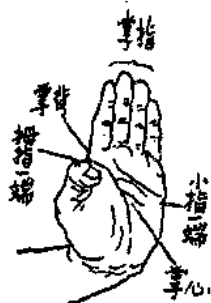


图2

2. 掌的变化

复掌——掌背向上，掌心朝下。

仰掌——掌心向上，掌背朝下。

反掌——掌的小指一端向上，拇指一端朝下。

立掌——掌指向上，腕关节往里上翘，使掌背与小臂成90度，成立掌或正立掌。

直立掌——掌指向上，腕部关节平伸，同时以直掌、复掌的手臂向上直举。

侧倒掌——掌指朝下，腕关节朝小指一侧朝下弯屈，由直掌的动作朝下屈腕，称工侧倒掌。

倒掌——掌指朝下，腕关节朝手背的一面向下弯屈。

横掌——以左掌为例，掌指朝右屈腕直臂，由立掌向右平斩，或高举头顶，掌心向上，掌指向右。

三、钩

五指撮在一起，腕关节朝下弯屈成钩（图3）。

1. 钩的要领

钩尖——五指撮在一起的顶端。

钩顶——腕关节弯屈向上突出的一端。

2. 钩的变化

正钩手——钩顶向上，钩尖向下。

反钩手——钩顶向下，钩尖向上。



图3

四、爪

1. 龙爪

四指并拢，拇指向外展开，腕关节尽量下压（图4）。



图4

2. 虎爪

五指第二、第三节指骨弯屈分开，中指掌心略凹（图5）。



图5

3. 鹰爪

四指并拢，拇指向外伸张，同时五指的第二、第三节指骨向里曲，腕关节向上凸（图6）。



图6

以上几种基本手型，主要在未习打时，初步熟悉手型姿势的变化。因为在武功体疗中，基本上就是这几种手型，顺此可以更好地掌握动作的要领。

五、腕

1. 分腕

两臂与肩侧面平伸成拳（图7）；同时屈腕向下，由内侧向上转动（图8），然后还原继续



图7

再做。

注意：在转动时，腕部关节尽量放松，肘关节微屈，帮助腕关节的活动力。

2. 挑腕

两臂与肩向前平伸成掌，掌心向上，掌背往下，五指撮拢和腕部同时向里往上挑起（图8），然后还原成仰掌再做第二次。

注意：在向上挑腕时，要干脆迅速，肌肉放松。



图8



图9

3. 翘腕

两手向前与肩平伸，手心往下，成复掌，同时两掌和腕部快速用力上屈翘起（图10），略停，然后还原继续做第二次。

注意：掌指要用力并拢，否则将会在练习中形成分指的习惯。



图10

以上几种活腕练习，主要锻炼手腕的灵活、柔韧，加强肌肉的弹性，使手掌能运用自如，为武功推拿打下扎实的基础。

第二节 腿 功

一、压腿

1. 正压腿

面对障碍物，如墙头、肋木、桌子等站立，将右腿搁在上并脚跟贴在障碍上，两腿尽量成90度，并且两膝伸直，右脚尖上翘里勾，左脚尖向前摆正，然后上身徐徐向前直至头部碰到脚尖，最好下颏碰到脚尖（图11），还原调做左腿。

注意：压腿时背要直，并且腰部要保持前伸，压动时由轻到重，由慢到快。



图11

2. 侧压腿

身体侧对障碍物，右腿脚跟搁在障碍上，脚尖上翘勾紧，左脚尖向外摆直，上身前侧下压，同时左手掌叉于腰间，右手握拳，腰部连续压动，直到耳朵碰到脚尖为佳（图12），还原调左腿做。



图12

注意：两膝和背部要伸直，腰部下塌，胯关节放开，这两种压腿法主

要锻炼腿部的柔韧性,加强各组肌肉的伸展和收缩能力,为下一步的各种腿法作好基础的准备。

3. 正面高腿压

面对障碍物站立,将右腿伸于头顶相平,脚跟贴于障碍物上,脚尖里勾,直膝,两手紧抱小腿,左腿挺直,脚尖向前摆正,身向前俯,使额角尽量碰到脚尖(图13),还原调左腿做。

注意:腿部必须伸直收紧,背部要直,上身保持前倾。

4. 侧面高腿压

身体侧对障碍,右腿高于头部并脚跟贴在障碍上,脚尖勾紧,左手上举抱住右脚尖,右手下沉,直至头部碰到脚尖(图14),还原调左腿做。

本节进一步锻炼髋关节的灵活性,加强腿部肌腱和韧带的柔软性。这是在正侧压的训练基础上,继之来增加高度的。一般训练通常有以上正、侧两种,而这两种又分为收胯(腿部不高于头部,脚尖也不绷直,而是上翘)的高腿训练,放胯(腿部高于头部,脚尖向上绷直)的高腿训练。

5. 反压

身体对训练工具站立,两手扶住工具,左腿独立支撑,直膝并脚尖向前,



图13



图14

同时右腿反举后抬，膝和脚尖用力绷直，上身后仰，再由助手抱腿缓慢地上下反复推送（图15），还原调左腿做。

注意：两腿膝部必须挺直，腰部后弯，头抬胸挺胯挑肩平，脚跟不许离地。

这主要是加强腿部的肌群伸展、扩张，胯、腰关节和韧带向后运动的灵活性。

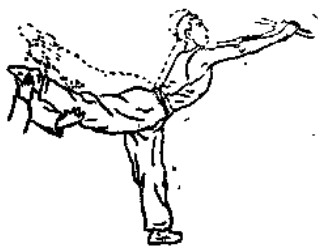


图15

二、搬腿

1. 吻腿

右腿屈膝半蹲，左腿向前，脚尖里勾，两手抓住前脚掌，上身尽量前俯，最好嘴巴吻住脚尖（图16），还原调右腿做。



图16

注意：吻脚尖时，胸挺，直背，腰塌，坐胯，身子前探，膝挺，肘收。强度由小逐大。

2. 抱腿

左腿屈膝上提，随之左手抱住胫骨的上端，右手抱住脚部，同时两手尽量把腿抱住向上并且紧贴胸部（图17），然后再做右腿。



图17

注意：肩部放平，胸部略前，腰部紧直，支撑腿的脚，要用力着

地，且膝部不许弯屈，胯部上收。

3. 端腿

左腿上提前伸，右手交叉端住脚掌向里收紧，左手成仰拳紧贴左侧腰部，同时两腿膝部要用
力伸直（图18），然后再做右腿。

注意：肩部不许上拱，背部保持平直，上身略向前俯。



图18

右腿侧面上提，同时右手向里紧托脚跟，左手向侧面成立掌，随之，右腿尽量向上紧贴上身侧面（图19）。

注意：胸部略挺，背部平直，胯部放开，两腿的关节必须绷直。

以上几种方法主要是锻炼腿部肌肉伸长性的力量和肌腱收缩的弹性，同时也加强人体器官的平衡力。



图19

5. 卧腿

左腿前伸，脚尖里勾，右腿屈膝半蹲，随之上身侧面向脚尖探伸，右手抓住脚尖内收，左手扶住右肩窝，直至头部左侧卧在脚尖上（图20）。

注意：背部要保持平直，胯部下塌。

三、踢腿

1. 前踢腿

两手叉腰，右腿上步支撑着地，左腿从后向前，同时脚尖里勾，朝鼻尖踢起(图21)，然后做右腿。

注意：此腿也叫正面腿，胸背须要挺正，肩部放松，两腿的膝部伸平，踢起时，胯部尽量收足，但支撑的脚跟不许离地。



图20



图21

2. 斜踢腿

两手从左右侧平伸成立



图22

掌，右腿上步支撑着地，左腿的脚尖里勾，同时从后向前朝身侧斜端交叉踢起(图22)，然后做右腿。

注意：此腿也叫十字腿，两膝必须伸直，身体不可摇晃。

3. 后踢腿

左右手从两侧平伸成立掌，左腿上步支撑着地，右腿