

中华武功体疗法入门和释疑

中华武功体疗法入门和释疑

RUMENHESHIYI

奚潘良 著



- 功用博大精深
- 传统疗法奥秘
- 修炼保健养生
- 堪称独树一帜

中华武功体疗法入门和释疑

奚 潘 良 著

华东师范大学出版社

中华武功体疗法入门和释疑

奚潘良 著

华东师范大学出版社出版

(上海中山北路3663号)

新华书店上海发行所发行 华东师范大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 112千字

1989年12月第一版

1989年12月第一次印刷

印数: 001—15,000本

ISBN7-5617-0547-6/R·001 定价: 1.90元

内容简介

中华武术、气功融于体疗之中，源远流长；颇见成效，遐迩闻名。由上海扬子江武功体疗院院长奚潘良先生创始的中华武功体疗法确有汇众家之长、简单易行、高效安全的特点，尤为可贵的它是一种整体疗法。经有关科研单位临床测定，发现其机理越来越被现代科学研究所证实，其功能和疗效也越来越被人们所认识。

本书是作者融集百家之粹，在接待国内外15万受益者的临床应用经验基础上，结合武功体疗各个领域的基础理论编写而成的新著。文中所述功法通俗，动作简易，难度适宜，并且把武术、气功和按摩等各种功理的讲解应用于强身和治病之中。同时以释疑的形式，实事求是的科学态度，提出了一些新的概念、观点和方法，还对武医的发展方向作了一定深度的探讨。它象一把打开我国古老武医学宝库大门的钥匙，又象一位引导进入宝库的向导，从而使读者得到开卷有益的作用。它与各种武医书籍相比有着显著不同的特点。

因此，本书是一本面向广大武术、气功、体育、医疗工作者和爱好者的科普读物，亦是各武术、气功、医学院校的教学研究者和有关学术团体必备之书。

前 言

中华武功体疗法是一种把武术、内外气功和人体运动、生理功能综合应用于医疗康复的新颖、独特的疗法。它能够祛病强身延年益寿，深受群众欢迎，具有经久不衰的实用价值。它不仅在武医史上占有重要地位，而且是中华民族造福于人类的一份宝贵财富，这是华夏的骄傲。

我自幼在蜚声中外的著名老武医专家王子平先生创办的武术学校里学习。学后又拜王菊蓉、吴诚德武医教授为导师，从事武医学术研究，在优越的环境熏陶中，对中华古老的武术、气功、体育、医疗、康复等各方面产生了浓厚的兴趣，特别在国外出访期间，进行了广泛的交流，在讲学示范中博得了国外专家的赞誉，这使我深深体会到中华武医功用博大精深，油然孕育着全面发掘整理古代武医学和创建新武医学的强烈愿望。

上海是中华武功体疗学的摇篮，也是扬子江武功体疗院的发源地，尽管开展这一事业仅四年的历史，可已经招收了中外学员 5 万余人，接待病人 10 万余人，引起了社会各阶层人士的兴趣和重视。然而至今国内外缺少这一领域的学习资料与规范体系的教材，使一些爱好者不知从何学起。众多学员以及参加武功体疗者纷纷来信，提出各种各样的问题，因此从客观上来看，编写这本《武功体疗法入门和释疑》已是十分必要的了。书中有不少是专家教授所公认的观点，也有些是个人的见解。本书分《入门》和《释疑》两篇，由于武功体疗

的功理源集于古今民间的武医之中，所涉及的面极广。初学者需具备一定的基础。所以在《入门》篇中只能分门别类地介绍武术、气功和按摩术等功法，便于学员练习、理解和记忆，为今后更好地把武功体疗法的各种功法，融会贯通地应用于医疗康复打下一个良好的基础。释疑篇中，解释了武功体疗法的基本知识和技法上的一些主要问题，只要循序操行，定能掌握初步的理论和技能，达到自学入门的目的。本书也可作为从事武功体疗专业工作者在教学和训练时的辅助教材。

深愿此书的出版对发掘古代武医学和普及武功体疗学能够起到一点促进作用，并以此向第二届全国武功体疗学学术研讨会贡献微薄之礼。中华武功体疗学要成为一门真正的学科，不论在理论上还是在实践中还需要武医界的共同努力。书中内容难免挂一漏万，恳愿同行、读者批评指正，以便继续更新提高，作者将感到由衷的高兴。

奚潘良

于上海1989.8.10

目 录

第一篇 武功体疗法入门

第一章 武 术	1
第一节 武术基本功的分解及应用	2
第二节 武功壮健操	17
第二章 气 功	28
第一节 丹田效应及其应用	29
第二节 关于五调的运用	32
第三节 桩功的基本训练	41
第四节 子午流注与气功的关系	46
第五节 练功中应该注意的问题	48
第三章 按摩术	54
第一节 保健按摩术	54
第二节 几种常见病的自疗按摩处方	57
第三节 穴位分布	59
第四章 名 言	64
第一节 名言释义	64
第二节 精言	71
第五章 疗 效	77
第一节 自疗与治疗的典型病例	79
第二节 武功体疗法的临床生理效应	85

第二篇 武功体疗法释疑

第六章 基础知识	95
1. 武功体疗法为什么能够治病?	95
2. 哪些疾病不能应用武功体疗法治疗?	95

3. 武功体疗法为什么能够吸引人?	96
4. 经常内气外发会影响身体吗?	96
5. 练习武功体疗法时应该注意些什么?	97
6. 怎样通过图解自学套路?	97
7. 练习武功体疗法前为什么要排除大小便?	97
8. 练完强身拳后为什么容易气喘?	98
9. 女同志在月经期间可否练习武功体疗法?	98
10. 慢性病患者是否可以进行武功体疗法训练?	98
11. 性别不同为什么有气感差异?	99
12. 在练功中需要双手重叠时, 为什么女子右手在下面, 而男子则相反?	99
13. 得了肠胃病是否可以练功?	99
14. 失眠可否练功?	100
15. 武功体疗为什么能够治疗神经衰弱?	100
16. 患了肺结核病是否可以进行武功体疗?	101
17. 气功种类究竟有多少?	102
18. 为什么说武功体疗法亦是自我疗法?	102
19. 武功推拿术治疗疾病的依据是什么?	102
20. 练好武功体疗的标准是什么?	102
21. 练功者如何选择站式或行式?	103
22. 什么叫运动医疗处方?	103
23. 武功体疗法具有哪些特点与作用?	104
24. 练功后出现肢体酸胀不适怎么办?	104
25. 练习气功到什么程度才算练成?	105
26. 气功在武术锻炼前练习好, 还是武术锻炼后练习好? ...	105
27. 武功体疗中为什么要内练一口气?	105
28. 怎样把武功体疗融入于生活之中?	106
29. 练功时为什么不要把腰带扎得过紧?	106
30. 刚入门练功时, 为什么需要结伴训练?	107

31. 有的人练功后为什么会有抽筋症状?	107
32. 练功前如何把精神振作起来?	107
33. 练功需多长时间才能达到功效?	108
34. 饭前、饭后能否练功?	108
35. 患者参加武功体疗是否可以配合药物治疗?	108
36. 练功治疗近视眼时, 应如何掌握原则、时间?	108
37. 练功后应怎样尽快消除疲劳?	109
38. 睡在床上想功法好不好?	109
39. 练功中, 如感到特别疲劳是否可停练一次?	109
40. 腿功、腰功谁先练为好?	109
41. 初学武功体疗法时, 动作不准确是否会影响身体健康? ...	110
42. 怎样运用经络图找准人身的穴位?	110
43. 周天是什么意思?	110
44. 什么叫三关?	111
45. 怎样安排练功的时间?	111
46. 为什么参加武功体疗时要树立坚定信心?	111
47. 在武功体疗中出现腹胀应如何对待?	111
48. 怎样评价气功的作用?	112
49. 气功到底有没有科学根据?	112
50. 科学家研究认为“外气”产生的磁、电是什么?	113
51. 为什么说人体场作为载体, 有思维信息?	113
52. 怎样自学武功体疗法?	113
53. 武功体疗法的内容丰富, 是单学一种还是各种兼学为好? ...	114
54. 有人说练功要吃药, 不然会伤自己的身体, 对吗? ...	114
55. 进行武功体疗时与周围环境有什么关系?	114
56. 练习武功体疗的效果和平时的情绪有什么关系?	115
57. 武功体疗中功法“起式”和“收式”为什么都采用右腿? ...	115
58. 练功时是如何发放外气的?	115
59. 为什么说入静和昏沉是两回事?	115

60. 如何正确对待门派林立的武术和气功?	116
61. 武功体疗法为什么对气管炎有疗效?	116
62. 武功体疗法对心脏病为什么也有疗效?	117
63. 练习武功体疗法应怎样控制运功量?	117
64. 武功体疗师怎样指导病人练功?	118
65. 练气功为什么会出偏差?	119
66. 气功的真伪如何辨识?	120
67. 武功体疗法对治疗癌症有效果吗?	120
第七章 技 法	122
1. 什么是武功体疗法?	122
2. 生物时钟与练习武功体疗法有何关系?	122
3. 武功体疗训练中常说的发劲是什么意思?	123
4. 怎样进行武功体疗法的练习?	124
5. 什么叫寸劲?	124
6. 经络与气功有什么关系?	125
7. 武术是什么?	125
8. 什么是气功?	125
9. 什么叫内功和外功?	126
10. 为什么说武功体疗法是一种整体疗法?	126
11. 什么叫武功推拿术?	127
12. 武功推拿术的特点是什么?	127
13. 怎样提高武功推拿术的功力?	127
14. 如何学习武功推拿术?	128
15. 武功推拿与经络腧穴有什么关系?	128
16. 武功推拿拳的特点是什么?	128
17. 如何应用武功推拿手法?	129
18. 为什么说推拿容易武功难?	129
19. 武功推拿时为什么特别强调气沉丹田?	129
20. 如何应用武功推拿得气感?	130

21. 如何掌握意守?	130
22. 怎样练习气功?	131
23. 在练武功时如何掌握运气?	131
24. 如何进行手、眼、身、法、步的基本训练?	132
25. 怎样掌握气与力的方法?	133
26. 为什么练习武功体疗法也要讲究辩证法?	133
27. 气功推拿中为什么也要点穴?	133
28. 为什么要经常复习学过的功法?	134
29. 气贯丹田与气沉丹田是否一样?	134
30. 武功体疗法中讲的“暗劲”、“明劲”是什么?	135
31. 武功体疗法为什么要强调练与养?	135
32. 什么是胸式呼吸? 什么是腹式呼吸?	136
33. 练气功时应怎样掌握正确要令?	136
34. 什么是顺呼吸和逆呼吸?	137
35. 怎样理解“虚领顶劲”?	137
36. 为什么要意守丹田?	137
37. 如何掌握意守火候?	137
38. 在进行武功体疗前后, 武功师应注意些什么?	138
39. 练功中什么是得气?	138
40. 什么是场? 它的主要特点是什么?	138
41. 为什么内气外发能治病?	139
42. 武功体疗师为什么要继承发扬武德和医德?	139
43. 武功推拿为什么要强调身法训练?	140
44. 为什么武功体疗法特别强调基本功?	140
45. 武功体疗师如何保护自己的体力?	141
46. 为什么说气与血有着密切的关系?	141
47. 如何对待武功体疗法的有用与无用?	141
48. 武功体疗法中的功法是什么?	142
49. 武功体疗师应具有什么样的修养?	142

第一章 武 术

中华武术是在我国劳动人民长期实践斗争中创造、丰富和发展起来的，有着悠久的历史。在原始社会里，人们为了生存，需要有一副强健的体魄和对敌斗争的技击方法，与禽兽展开你死我活的搏斗，于是在长年累月的过程中，逐步积累了训练手足和康复的初级技能，从而出现了武术运动的萌芽。数千年来，人们经过不断地总结和吸收前辈习武强身御敌的宝贵经验，使武术运动不断得到充实和开发，内容多姿多采，所以深受广大劳动人民的喜爱。

武术的作用不外有二个方面，一是攻防作用，二是健身作用，其中攻防作用是武术的精髓。通过科学的武术训练，可以提高攻防能力，增强体质和锻炼意志。

基本功和基本动作的练习是武术的一项极其重要的内容，它是掌握套路及技击的根本。在训练中忽视了它，那么就可以断定，不可能达到炉火纯青的地步，假如把技术比作树的枝干，那么基本功就可比作树根，如果树根扎不深，树的枝干也就挺不起来，拳谚说得好“练拳先站桩，倒立增力量，劲力稳固托泰山”。其所以要重视基本功的训练，主要道理也就在这里。

就武术基本功而言，不论是何种流派，总不外为腿功、腰功、桩功和拳法等。每一个习武者练习基本功时总希望把自己锻炼得筋骨强壮，体形健美。但是在教学中，也曾经遇到有些练武的人不是把自身越练越好，而是越练越坏，

轻则造成背弓腰圈，内脏受损；重则伤筋折骨，终身残废，以致使社会上一些人对武术运动产生了某些偏见。其实问题并不在于武术的本身，只要习武者掌握一整套训练的要领，使之符合人体结构和生理特点，那自然就会得到理想的效果。如果违反了这些，不论意愿有多好，都将误入歧途。当然还要结合自己的年龄特点，及身体条件，选择适合的基本功来练习，使身体各部得以全面发展，形成一个统一的整体。因此，这里针对已经出版的《武功体疗法》，《武功推拿术》两书的，但也是本书自成体系的常用基本功和基本动作加以详细、系统、规范的介绍，以指导有意者自学。

第一节 武术基本功的分解及应用

武术基本功的练习是结合头部、上肢、躯干、下肢的功法训练来完成的。这种训练只要遵循由浅入深、由易到难、循序渐进、认真细致与刻苦琢磨的原则，定能获得伸屈自如，柔韧灵活的运动技巧。还要注意运动方向和路线的变化，同时也要强调呼吸、精神、功力、节奏的基本要求。这样再学习“武功壮健操”，《武功体疗法》就容易掌握了。深信自学者只要多想、多练、多看、多问、再加上有持之以恒、不断进取的精神，定能取得理想的效果。

一、头部

1. 抬头 先低头两眼看到地，然后由此迅速抬头，两眼向前水平注视。

2. 仰头 先抬头，保持端正，两眼向前平视，然后由此向后屈颈，注意后背保持平直，脸朝上。

3. 低头 向前屈颈，注意胸部挺直，两眼看到地。

4. 收下颌 先下颌向前突出，然后直颈使下颌向内收回。

5. 转头 头向左(右)转，眼向左(右)看，保持上身端正平稳。

头部在全身的重要性是显而易见的。武功秘诀云：“头为帅之旗”。如果一支军队整齐地排列着，上方更有凛凛之旌旗飘动，那给人的是兵强马壮、纪律严明，战无不胜的感觉。这与头部在全身所处的重要地位的道理是一样的，比如一个人脸上不注意保持端庄的表情态度，那给人就会有一种无精打彩、丧志落魄的感觉。

武术训练中头部要求灵活自然，以眼带神，目光似电，呈现出敏捷、锐利之神彩。通过头部与全身动作的有机结合，随着头、眼和表情等变化，左右观望、上瞻下视，这样就能表现出武术的独特风采。

另外通过头部的锻炼，对头晕眼花、落枕、颈椎病、神经衰弱等症都具有很好的防治功效。

二、身躯

1. 上身前倾 抬头挺胸，直腰、上身向前略倾。

2. 上身前探 抬头挺胸，身体上部尽量向前远伸（也就是仆步穿掌前伸的意思）。

3. 上身前俯 抬头挺胸，然后上身向前作 45° 倾角。

4. 上身平俯 抬头挺胸，然后上身向前弯腰作 90° 角或稍大于 90° 角的倾斜。

5. 上身下俯 抬头挺胸，然后上身向前弯腰，尽量使上身贴近小腿。

6. 上身后仰 抬头挺胸，然后上身向后略仰，双手自然

下垂。

7. 上身后弯 抬头挺胸,然后上身向后屈腰弯倒。

8. 上身转 身体端正,然后上身向左(右)转至45°或90°。

9. 上身拧腰 身体端正,上身向左(右)做快速腰部旋转动作。

10. 上身侧弯 抬头挺胸,上身向左(右)屈腰弯侧。

11. 含胸 胸部放松,微向内收,注意背直。

12. 挺胸 身体端正,胸部挺出,注意松肩。

13. 塌腰 腰后部向下、向里收进。

14. 直腰 腰部直立如站势,注意背直胸挺。

15. 收腰 小腹肌肉向内收缩。

以上是身躯的十五部基本功的分解。可以看出其中每个身法几乎都与腰部有着密切的关系,因此我们说腰是人体活动的中枢。

腰包括背、腹、臀等部位。要练好武术技艺,腰功是至关重要的。拳谚曰:“腰为主宰”,“练拳不活腰,终究艺不高”。这就道出了腰应如蛇行的宗旨,形成了武术的势正招圆、体随势变的身法,表现了以腰带手,力发于腰,柔软灵活、坚韧有力而又曲折善变的特点。另外通过对身躯的锻炼,对胸腔、腹腔中的内脏器官机能具有很好的调理功效。

三、上肢

1. 臂肩

(1) 臂内旋 如以右臂手心向前为例,“臂内旋”,就是使手心由前面从内侧转向身后,即是使前臂的桡骨围绕尺骨转动,而交叉在尺骨的上面。

- (2) 臂外旋 同上“内旋”作相反动作。
- (3) 臂内收 臂向里侧牵引，收于胸前。
- (4) 臂外展 臂向外侧伸出，使臂远离身体正中心。
- (5) 臂上举 肘臂伸直，从下或从前侧向往上举至头顶。
- (6) 臂前平举 肘臂伸直从下向前举至水平位置，如不至水平位置称为“斜举”。
- (7) 臂侧平举 肘臂伸直从下向侧方举起至水平部位。
- (8) 臂后平举 肘臂伸直，从下向后举起至水平位置。
- (9) 反臂后举 肘臂伸直，内旋，从下向后斜举。
- (10) 上架 臂屈肘成弧形，举于头顶上方。
- (11) 下压 臂前平举，屈肘以前臂为力点下沉，或臂上举，屈肘以前臂为力点下沉。
- (12) 外格 臂以下内收，屈肘以前臂绕骨一面为力点，拂面向外摆动。
- (13) 里磕 臂以下外长，屈肘以前臂尺骨一面为动力，拂面向里摆动。
- (14) 截臂 臂前伸，外旋，以前臂尺骨一面为力点，快速屈肘向胸前收回。
- (15) 腕向上侧屈 手腕向桡骨一面屈起。
- (16) 腕向下侧屈 手腕向桡骨一面下屈起。
- (17) 抖腕 手腕猛力向上屈起或向上侧屈的动作。
- (18) 松肩 两肩放松，保持胸背直，头端正。
- (19) 沉肩 两肩放松，肩头向下牵引。
- (20) 肩向后张 两肩向身后展开扩张。

2. 手型

- (1) 拳位的变动

- ①俯拳——掌背朝上，拳心朝下。
- ②仰拳——拳心朝上，拳背朝下。
- ③直拳——拳眼朝上，拳轮朝下。
- ④反拳——拳轮朝上，拳眼朝下。
- ⑤立拳——拳面朝上。
- ⑥垂拳——拳面朝下。
- ⑦反臂仰拳——反臂后举，拳心朝上，拳背朝下。
- ⑧反臂俯拳——反臂后举，拳背朝上，拳心朝下。

(2) 拳法

①前冲——先屈肘，以拳面为力点，向前猛力冲出，注意肩放松。

②后冲——先屈肘，以拳面为力点，向后猛力冲出。

③侧冲——先屈肘，以拳面为力点，向侧方猛力迅速冲出。

④上冲——先屈肘，以拳面为力点，向上猛力直伸。

⑤下截拳——先屈肘，以拳面为力点，向下方迅猛直伸。

⑥上挑拳——直臂，以拳眼为力点，从下(或从前)自前向上摆在上举部位。

⑦前劈拳——直臂，以拳轮为力点，从上向前落下。

⑧后臂劈拳——直臂，以拳轮为力点，从上向后降落下。

⑧抡劈拳——直臂、作向前、向后式向外作抡臂动作。

⑨前盖拳——直臂，以拳心为力点，从上向前降落在平举部位。

⑩后盖拳——直臂，以拳心为力点，从上向后落在平举部位。