

医疗体操



练功十八法

降压舒心操

7

体育报增刊

医 疗 体 操

练 功 十 八 法

降 压 舒 心 操

编辑者 体育报编辑部

出版者 人民体育出版社

印刷者 体育报印刷厂

发行者 体育报社读者服务部

书 号 7015·1944

1980年11月第一版

定 价 0.18元

目 录

“练功十八法”的特点和作用

..... 上海体育学院 书俊文 (1)

“练功十八法的注意事项”

..... 上海黄浦区东昌路地段医院 上海体育学院
“体育医疗研究组 上海黄浦区体委群体组 编写 (4)

“练功十八法”为什么深受欢迎?

..... 上海黄浦区东昌路地段医院 (10)

“练功十八法”图解..... (13)



我的身体大变样了..... (43)

“练功十八法”治好我的肩周炎..... (44)

我尝到了练功的甜头..... (45)

“练功十八法”就是好..... (46)

“练功十八法”的效果好..... (47)

我教“练功十八法”的观察和体会..... (48)

降压舒心操图解..... (49)

“练功十八法”的特点和作用

上海体育学院 韦俊文

“练功十八法”是根据我国古代的医疗体操，如“导引”、“五禽戏”、“八段锦”以及“易筋经”等；病人患颈肩腰腿痛的病因与病理；以及“推拿学”中许多治疗手段等三个方面，继承发展和逐步完善起来的一整套防治颈肩腰腿痛及其他疾病的医疗体操。它由六套身体练习组成，分为防治颈肩、腰背、臀腿痛的练功法，和防治四肢关节痛、腱鞘炎和脏器功能紊乱的练功法。每套练功法都有它的特点与作用。通过近几年在群众中的实践，证实“练功十八法”是一套防病、治病的保健操，深受颈肩腰腿痛患者和广大群众的欢迎。下面向读者介绍一些“练功十八法”的特点和作用，供大家在练功时参考。

从“练功十八法”整套动作来看，活动全面。有头、四肢、躯干部位的主要关节，以不同的运动形式，使全身都得到锻炼。

“练功十八法”动作的特点，就是有严格的针对性。凡患有颈、肩、腰、腿痛的病人，都有关节功能障碍。“练功十八法”对患病者功能障碍情形，加强活动，以达到恢复功能、矫正体姿和防治疾病的目的。例如，患漏肩风的病人，往往由于肩胛骨上回旋、后缩功能差，肩关节不活络，三角肌、斜方肌等肩带肌肉乏力或病变，造成手臂不能上举。根据这种情况，指导患者做“左右开弓”、“双手伸展”、“展翅飞翔”等动作，就能恢复肩关节的活动功能。因为上述这些

动作都是针对肩关节活动和加强肩带肌肉的力量而编制的。

动作既要做得缓慢，又要做得有劲，是“练功十八法”的另一个重要特点。患颈肩腰腿痛的病人，由于疾病影响，动作不便，不能象健康人或运动员那样要求，用快速有力的节拍做动作。动作缓慢，可以预防新伤；动作连贯有劲，能改变肌肉内部和肌群之间的力的不正常关系，同时也能改变肌肉的供血与氧化代谢的条件，从而达到滑利关节，松懈肌肉痉挛或粘连的治疗目的。

“练功十八法”是一种锻炼身体的方法，也是增强体质，提高健康水平的一套有效保健体操。从预防疾病的意义来讲，“练功十八法”或其他保健操，都能达到增强体质的目的。体质好，抵抗疾病的能力就强。另外，通过“练功十八法”这种特定的身体练习，对治疗各种慢性疾病，又能起到一般药物治疗所起不到的作用。近几年来我们在参加“练功十八法”锻炼的疗效调查研究中，发现许多不是患颈肩腰腿痛，而是患心血管、呼吸及肠胃等其他慢性病患者，通过“练功十八法”的锻炼，也得到了治疗，而且疗效显著或比较满意。这可能是因为参加体育锻炼者，通过体育活动，其中也包括“练功十八法”这种锻炼，提高与改善人体各器官系统的功能，使整体功能得到提高。这样，克服局部器官的病变，使病变的器官功能得到痊愈和恢复。祖国医学中有一条基本原理，即“扶正祛邪”。它是强调了先治本后治标的一条重要理论。认为局部器官病变的治疗是为了“祛邪”来“扶正”，是治标的一种治疗方法。另一方面是通过身体锻炼或练功的手段，来达到增强体质、治疗局部器官疾病的目的，也就是通过“扶正”来“祛邪”，这是一种治本的治疗方法。这种方法比起前一种方法更为积极主动，疗效巩固。

“扶正”是为了“祛邪”，“祛邪”必须“扶正”。从这一观点看，积极的参加“练功十八法”锻炼或其他体育活动，都能达到增强体质，保障健康和治疗疾病的目的。

“练功十八法”的动作简单易学，适合各种人都可锻炼。患者也可以根据自己的气力和病情，可以分套做。如颈肩病患者，也可只做防治颈肩痛练功法，但也可全部做。总之，一个颈肩腰腿痛患者，或者是一个体弱多病者，只要持之以恒地参加“练功十八法”锻炼，必然会带来增强体质的好处。

（原载《体育报》）

“练功十八法”的注意事项

要树立为革命锻炼身体的思想

练功是一种主动活动，也是锻炼身体的一种手段。要练好功，首先要有革命的乐观主义精神，树立为革命练功的思想和为革命而锻炼身体的自觉性。

有的人生了病，特别是得了慢性病，常常担心自己的病不会好，怕影响学习、工作和进步；有的人甚至悲观失望。思想上有了这些负担，精神就不会愉快，这样就会慢慢地影响食欲和睡眠，身体的抵抗力也会减弱，治疗的效果也必然受到影响。伟大领袖毛主席在给王观澜同志的一封信中写道：“即来之，则安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争直至最后战而胜之，这是对付慢性病的方法。就是急性病，也只好让医生处治，自己也无所用其着急，因为急是急不好的。对于病，要有坚强的斗争意志，但不要着急。”毛主席的这一重要教导，是一切患病同志的思想指南。病来了，要认真治疗，但是决不能忽视和低估人的精神因素对于增强体质的积极作用。因为人体抵抗疾病的能力不仅与身体功能状况相联系，更与人的精神状态密切相关。认真学习马列主义和毛泽东思想，以坚强的革命意志以及高度的革命乐观主义精神来与疾病作斗争，就能充分调动主观能动性，以及身体各组织器官的旺盛功能，有利于战胜疾病。所以得了病，尤其是患了比较顽固的慢性病，不要精神萎靡不振，悲观失望，也不可急躁不安，心神不定，而要

在战略上藐视它，不管疾病多么顽固，都不要被它的表面现象所吓倒；同时在战术上又要重视它，虽然疾病可以治好，但它不会自动跑掉，不认真对待，思想麻痹也可能使病情加重。有了革命的乐观主义精神，就会思想开朗，心胸开阔，身心愉快，就能改善和加强大脑神经活动，使各种疗法更好地发挥作用。因此，通过练功，不但防治疾病，锻炼了身体，同时还锻炼了为革命战胜疾病的意志。

练功动作要正确

因为“练功十八法”动作的针对性强，只有按照正确的动作技术去做，才能达到较好的防治效果。尤其是患有颈、肩、腰、腿痛的病人，由于某些部位功能障碍，对某些动作可能做不出来。这时，要严格要求自己按动作要求去作，不能按患病者的“舒适”动作去做。动作正确与否，防治效果就不一样。例如“颈项争力”是头部动作，如果做成了腰部动作，那么就失掉了这个动作的效果。其他象“双手攀足”时屈膝，“雄关漫步”时没有移重心，“俯蹲伸腿”下蹲时起踵，“展臂弯腰”、“开阔胸怀”时挺肚子，“扶膝托掌”时上体倾斜等等都是易犯的错误动作。

练功要用“内劲”

做“练功十八法”时要求用“内劲”，即要求每个动作都缓慢有力。由于平时一般人习惯于把力量同重量和速度等同起来，认为用力动作就是重量大的动作或速度快的动作，而看到速度缓慢的空手动作，就认为不需要用什么力。其实不然，“练功十八法”要求每个动作既要缓慢又要有力。缓慢无力的动作是松弛的。所谓“内劲”，就是指练功时要做到

缓慢而有力。练功要用“内劲”是为了调节肌肉内部和各块肌肉之间力的关系。

一块肌肉是由许多能收缩的肌纤维组成的。在活体上，肌肉的收缩发力是受神经系统支配的，因此，在一块肌肉上有许多的神经末梢分布着，其中支配肌肉收缩的神经末梢叫运动神经末梢。一根运动神经末梢大约支配一至三百多根肌纤维，这一根运动神经末梢连同它所支配的那些肌纤维，就叫做一个运动单位。一块肌肉内有许多运动单位，而且这些运动单位在肌肉内的分布是互相交叉。一般情况下，一块肌肉内并不是全部运动单位同时兴奋收缩的，而是有的运动单位兴奋收缩，有的运动单位抑制放松，动作变换，兴奋收缩和抑制放松的运动单位也改变。这样，先兴奋收缩的运动单位的肌纤维就处在缩短状态，而抑制放松的运动单位的肌纤维就被它们拉长。因此，在正常肌肉活动中，肌肉内部有的部分在缩短，有的部分则被拉长，如果长期固定在某一种姿势，或由于受伤后肌肉的保护性肌紧张（或挛缩）等，这是造成肌肉劳损等疾病的内部力学原因。所以，经常改变工作姿势或进行体育活动，就可以使原来被放松拉长的肌纤维部分处于兴奋缩短，而原来缩短的部分可以被拉长，使肌肉内部的力学关系得到调整，达到防治肌肉劳损，增强体质的目的。不用“内劲”就达不到肌肉中力的关系调整。一块肌肉内部的情况是这样，两块或两块以上肌肉群之间的调整力的关系，其道理也是这样。

练功动作幅度要大

动作幅度是指人体各关节活动的范围。关节活动范围大，动作幅度就大，反之则小。肌肉活动功能和关节活动范围

大小是一致的。因此，“练功十八法”锻炼时动作幅度越大，被锻炼的肌肉酸胀感也越明显，所取得的锻炼效果也越好。例如：“弓步插掌”要求动作幅度尽量大，使腰部、腿部肌肉就不会有酸胀感，看起来动作幅度大，同样达不到锻炼的效果，也就是说达不到防治腰肌疼痛的效果。所以“练功十八法”和打太极拳不同之处就在这里。太极拳不要求动作幅度大，但要求动作柔圆，因而它们在针对疾病的防止上也是各有特点的。

练功要持之以恒

每天的生活习惯，会影响中枢神经系统的功能，建立有规则的生活制度，能改善中枢神经系统的功能，促进新陈代谢水平的提高。医疗实践说明，凡是坚持练功的都能收到良好的防病治病的效果。体育医疗有一定的疗效，然而疗程较长，尤需持之以恒。“练功十八法”不但作为一种治疗手段，而且还在于缩短临床痊愈和机能恢复之间的距离，使病人早日恢复工作能力。病人的机能恢复比较慢，常常落后于临床痊愈。此外，除了治疗病变部位，使其机能恢复外，在许多情况下，还要改造整个机能的协调性和适应能力。如果“三天打鱼，两天晒网”，锻炼时断时续，搞搞停停，会破坏正常的生活制度，就会大大减低疗效。假如长期中断，那更会前功尽弃。有些人在开始参加练功的一段时间里，胳膊腰腿等部位会有酸痛发胀反应，这是正常的生理现象，只要坚持下去，几天以后酸胀感便会逐渐消失。

练功要循序渐进

“练功十八法”锻炼，简便易行，不受时间、地点、设

备等条件的限制。只要掌握要领和运动量，一般来说是不会有副作用的。

人的体质的增强有一个过程。一般在开始进行练功锻炼的时候，内容要比较轻松简单，这样可以使病人逐渐习惯，逐步适应。当身体的机能已能适应一定的运动量时，可以酌量增加一些。运动量增加后，身体需要经过一个阶段的锻炼，才能与该运动量相适应。这样循环往复，不断在更高的运动量水平上产生新的适应，这就是人的体质不断增强的过程。如果操之过急，企图一口吃成个大胖子，盲目加大运动量，那么不但达不到防病治病的目的，而且还可能由于身体不能胜任而引起损伤，影响健康，使病情恶化。因此在练功锻炼中，我们既要有为革命不怕苦不怕累的顽强意志和刻苦精神，同时又要有严格的科学态度。总之，运动量的增加一定要循序渐进，练功要因人、因时、因地制宜。

练功应和呼吸活动相配合

练功要注意配合有意识的呼吸活动，这样更加有助于提高健康水平。

在练功锻炼中，凡是做伸和开的动作时都应该吸气。因为做这些动作的时候，利用动作幅度的伸展与开放，胸部充分展开，肺部有扩张的余地，这时进行吸气，容易吸得深。例如，做“左右开弓”和“双手伸展”这两节动作的第一拍时应该吸气。当第二拍时应呼气。因为这时呼吸通过动作的帮助，有一定的助力作用。但是，也有些动作和节拍不易配合，例如做“踮脚伸腿”等，这时呼吸应自然，切忌憋气练功。

练功必须有得气感

所谓“得气感”，是指锻炼到的肌肉要有酸胀、发热和舒适感觉。

每节练功时，动作必须正确，动作幅度尽可能要做到最大限度。因为“练功十八法”每一节动作对身体某一个部位都有一定的作用，能不能收到良好效果，主要取决于动作姿势是否正确。动作做得正确与否，动作幅度大小不同，效果就大不一样。例如，“颈项争力”这一节，主要作用于颈部，颈部肌肉应有酸胀感。如果没有按照动作要求去做，没有酸胀感，虽然从表面上来看颈部好象在活动，但是不会有什么效果。其他动作也是这样。

上海市黄浦区东昌路地段医院

上海体育学院“体育医疗”研究组 编写

上海市黄浦区体育运动委员会群体组

（原载上海教育出版社出版《练功十八法》）

“练功十八法”为什么深受欢迎？

黄浦区东昌路地段医院

为什么练功十八法能在全国各地广泛开展，深受群众的欢迎呢？这是由于它是一种比较全面和系统的医疗保健体操。是防治颈肩腰腿痛的好方法。它的特点是适应性广、针对性强、具有连贯性、简单易学、防治效果显著。所以获得广大群众的好评。练功十八法对其他各种慢性疾病，如心血管病，神经衰弱等也有一定疗效。还能起到有病治病，无病强身的作用。

颈肩腰腿痛是劳动人民的常见病和多发病。俗称“劳损”。是由于人体长期从事固定工作，体姿不正、缺乏运动所引起的软组织慢性损伤。这种损伤的基本病理变化是肌肉、韧带、筋膜等组织在牵拉的状态下，发生了肌肉痉挛，肌纤维断裂，继之结缔组织形成，并发生粘连等一系列改变，以致引起功能障碍。譬如：学校教师，财会工作人员、科技工作者，他们长期低头、曲颈、弯腰地坐在桌旁，进行看书、写字、计算等固定工作。他们的颈部及腰部肌肉就容易劳损。工人、农民长年累月地经常弯腰曲背进行手工劳动或田间劳动，持续不停地牵动肩关节，肌肉也容易劳损。根据部分不完全的统计：40%的纺织工人和60%的农民具有各种不同程度的颈肩腰腿痛的症状。俗语说“十人九腰痛”可见发病率是较高的。因而防治颈肩腰腿痛对保护人民健康又是多么的重要！

那么，练功十八法对人体、特别是运动系统究竟有哪些作用呢？通过练功十八法的锻炼，能促进肌肉的收缩，这种

机械性收缩，消除了组织内淤血现象。并能松懈软组织粘连、改善关节的活动功能。还可以纠正人们的姿势和体态，调整各个部位的受力结构。又能使运动器官血液流量增加，促进了软组织损伤的修复过程。其次练功十八法又是增强体质有效手段，能提高人体的新陈代谢水平，有助于改善心血管、呼吸系统的功能和调节脑力消耗，提高思维能力。

我院中西医结合推拿伤科，前几年每天接待就诊300人次以上。病种分析结果：发现绝大多数患有颈肩腰腿痛病症。有的病程长达10年以上，并导致了脊椎弯曲，侧突等病理改变，加重了病情。我院庄元明医师采用了特突的推拿手法、加练功的方法，治疗效果使患者非常满意。大量病人远道慕名而来，很多病人通过治疗获得痊愈，这对我们是莫大的鼓舞。但是也遇到部分病人，虽然减轻了症状，但由于不能坚持练功，而未能痊愈，或病情复发。这就给我们提出了一个问题：如何改变单纯治疗观点，并从临床上摸索进一步提高疗效、巩固疗效、缩短疗程和把防治颈肩腰腿痛的知识交给群众，开展群众性防治运动。在中医师庄元明和西医师周寿祥的合作下，通过深入细致地研究和探讨以后，发现病人经过推拿后，能否继续坚持参加练功，其效果有明显的不同，而且姿势是否正确，作用也很不一样。因此开始有了整理出一套练功方法的设想。他们吸取了祖国医学“导引”、“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”等医疗体操的优点，继承了王子平老医师的医术，并结合他们自己临床实践中发现的练功动作，再从现代医学上根据各种劳损的部位、性质和要求，共同设计出中西医结合的比较完整的这套医疗保健体操——练功十八法。并接着在上海体育学院运动医学、运动生理学等教研组的协作下，从理论上得到进一步充实和提高。这套医

疗体操从1975年在有关领导部门的重视下，推广以后，获得群众的好评。全国各地来信、来访络绎不绝。他们有的畅谈锻炼体会，有的叙述治疗效果，有的商议组织集体锻炼，有的交流推广经验，有的派人前来学习，等等。

几年来练功十八法在全国各省、市、自治区遍地开花。目前上海所有公园、街道、里弄的绿化地带都建立了辅导站。每天有成千上万的人参加锻炼。在我院推拿伤科门诊病人，经推拿等治疗以后，均当面告以锻炼要领和体育处方。嘱病人前往居住附近的辅导站参加锻炼活动。如此一来，的确提高了疗效、缩短了疗程，也巩固了疗效，轻症病人也消除了症状。我院门诊病人也相应减少了。参加练功的人普遍反映有增加食欲、振作精神、提高体质的作用。在国际上，日本也成立了练功十八法的推广站，并派人前来学习。目前上海科教电影制片厂正在把练功十八法搬上银幕，让国内外更多的人了解练功十八法，掌握练功十八法，参加练功十八法的锻炼活动。

经过反复实践，练功十八法的确具有明显的疗效，无副作用，简单易学，使广大群众乐于接受。而且由于颈肩腰腿痛是常见病和多发病，防治对象是具有广泛的群众基础的。反映了广大群众的强烈愿望。病人反映它的动作明瞭、奏效迅速、节拍缓慢、姿势优美、颇受他们的称赞。同时也使病人容易树立信心、便于推广。我们认为：为了保护劳动力，提高人民健康水平，作为医务工作者、有责任推广这种医疗保健体操。广大业余辅导员是开展练功十八法的主力军，对练功十八法的开展起很大的作用。我们的业余辅导员、大多数过去是病人，他们谈的体会，说服力强，群众很满意。我们希望热心于群众医疗体育活动的同志们，通力合作，为人民的健康事业作出应有的贡献。

练功十八法图解

第一套 防治颈肩痛的练功法

这套练功法主要是由头部和肩带的活动所组成。通过头部和上肢的活动，达到颈、肩、肘和手指关节的滑利，改善上述部分软组织的血液循环和神经体液调节功能，改善肌肉及其他软组织的氧化还原过程，松懈上述软组织的粘连及痉挛、提高和恢复颈、肩、臂和手指的活动功能。此外，通过这套练功，还能舒肝利气，助消化等功能，也有调节大脑的作用。

第一节 颈项争力

预备姿势：分腿直立（稍宽于肩），两手叉腰（大拇指向后）。（图1）

动作：

- 1.头向左旋转至最大限度（眼视左前方）。（图2）
- 2.还原成预备姿势。
- 3.头向右旋转至最大限度（眼视右前方）。



图
1



图
2

4.同2。

5.抬头望天。

6.同2

7.低头看地。

8.同2。

做2~4个八拍。

注意事项:

1.头左右旋转及抬头与低头时,上体正直。

2.低头时下颌触胸骨。

得气感:颈部肌肉要有酸胀感。

适应范围:颈部急性扭伤(如落枕),慢性颈部软组织疾病(如颈项强直)。

第二节 左右开弓

预备姿势:分腿直立(稍宽于肩),两手虎口相对成圆形(掌心向前),离面部约30厘米左右,(眼视虎口)。

(图3)

动作:

1.两手左右分开至体侧,同时掌变空拳(拳心向前)。头向左转,视线过空拳望远处(肘关节下垂)。(图4)

2.还原成预备姿势。



图
3



图
4