

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

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>