

沈鈞儒先生的健身方法

沈叔羊 笔记 沈叔羊 绘图



P101-7/ETW

沈钧儒先生的健身方法

方学武 笔记

沈叔羊 绘图

人民卫生出版社

沈钧儒先生的健身方法

方学武 笔记

沈叔羊 绘图

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 1十印张 2插页 26千字

1987年2月第1版 1987年6月第1版第2次印刷

印数：5,001—13,810

ISBN 7-117-00402-9/R·403 定价：0.27元

统一书号：14048·5520

〔科技新书目 146—87〕

序

沈钧儒先生晚年身心健康状况是，耳不聩、头脑清晰，讲话有条理，口齿清楚，动作灵活，精神也好，活了八十八岁。沈老身体之所以那样好，除了其他因素之外，还得益于他按自己身体情况编的一套健身方法，几十年不间断，长期坚持，受益匪浅。

《沈钧儒先生的健身方法》以前曾出版过，可惜现在看不到了，几经努力，我终于找到一九五八年出版的。这次得到人民卫生出版社的大力支持又出它的第二版，我十分高兴，现在老年人越来越多，需要健身方法。沈老的这本书可对千千万万老年人的健康起保护作用，这是一件有意义的事情。

根据我个人的经验，从事任何健身运动，重要的一点是贵在坚持。方法再好，如不长期坚持，也难以奏效的。另外，还需注意结合自己身体的实际，在运动方式上有所取舍，在运动量上有所调整，因人而异，灵活运用，才能收到良好的效果。

我愿老年同志能从此书中获得教益，并祝大家健康长寿。

邓颖超

一九八六年八月三十一日

笔记者的话

一九四七年秋天在上海，我因工作机会与沈钧儒先生经常见面。那时他七十四岁。我笔记了他的健康理论和体育运动方式，以“七四老人健康访问记”的书名于一九四八年十二月由生活书店在香港出版。

解放后，将这本书作了若干修正，改名为“四十二式运动”，在一九五〇年十一月由北京市三联书店出版。

现在，距初次笔记时整整十年，沈老已是八十四岁的高龄了。他的身体仍很健康，可见他那长期所坚持的运动方法对身体确有好处。也可以证明他所提倡的“运动与修养的合一”、“身心俱健”的健康理论，是有科学根据的。这种运动方法，特别适合于年老及体弱的人们锻炼。为了使得更多的人参考学习、借以增强体质，以便更好地为祖国社会主义建设服务，这本书的重印，还是有一定意义的。

现在，加入了最近对沈老的健康访问记一篇，并把他简化后的运动方式请沈老亲做示范动作，摄成照片，再事出版，以飨读者。

一九五七年十月

沈老健康访问记

一九五七年的春天，我来北京学习。学校在颐和园旁边。适逢沈老来西郊休养，邀我去叙谈。见到沈老，首先给我的印象是，这位八十四岁的老人，身体还是这样健康，银色美髯，精力充沛，给人以“老当益壮”的感觉。

我们的谈话，很自然地涉及到他的健康问题。他说他长期以来一直坚持着身体锻炼。

他告诉我，关于这本运动的书，几位苏联医生也很感兴趣，他们已翻译成俄文在研究。

接着，他阐述了“运动和修养的合一”和“身心俱建”的健康理论。他说，只有身体和心理都健康的人，才能称得上真正的健康。身体是精神的物质基础，身体不健康就很难把精神振作起来。因此，在个人修养上，培养乐观主义精神是很重要的。具体谈，就是要求一个人心地开朗，有积极进取的精神，有正确的世界观和人生观，要树立实事求是平易近人的作风，要生活在群众之中，与群众共甘苦，要经常检查自己的缺点，严肃地进行自我改造。沈老谈到这里，举了一个例子：比如对于“钱”的关系和看法上，他认为自己平凡的一生，可以作为特点之一的是不爱钱，不计较钱，乐意帮助别人。他老人家笑着说，一个人能帮助人，解决一些别人的困难问题，确是人生一件美事和乐事。

沈老继续讲，他认为一个人如果老是追求名誉地位待遇，孳孳于私利，这在思想上是极不健康的表现，而且在利欲薰心的思想基础上永远也不能使你得到满足。他认为这种不健

康思想的产生和滋长，来源于没有建立正确的世界观。当然，就不可能培养革命的乐观主义精神。

从他这一段谈话中，可以看出，他是一直把思想修养与身体锻炼联系在一起看的。在他看来，一个身体强壮，但思想肮脏的人，其实是不健康的。

其次，谈到身体锻炼的重要性。沈老说，有了正确的人生观和乐观主义精神，并不等于就有了健康的身体，还有赖于长期从事科学的身体锻炼。比如有些脑力劳动者，热心工作，孜孜不倦，但不善于休息，不注意运动或者运动太少，因而感患长期慢性病如神经衰弱、高血压……等，以致影响工作和学习，成为精神上严重的负担，甚至对恢复健康缺乏信心，产生了悲观情绪，这是不对的，也是用不着的。沈老认为，遇到这种情况，除了听从医生诊治指导外，要很好安排自己的工作学习和休息，还应该“动”起来，坚持长期的适当的身体锻炼。

至于做些什么运动，这要随各人的兴趣和身体的具体情况而定，如系统的全面锻炼，如工间操、室内运动、球类活动、散散步都可以，总之每天要有一定时间的运动，要使全身关节、肌肉得到锻炼的机会，使周身血脉加速运行，以加强肌体的新陈代谢作用。这样坚持下去，对增强体质就会有很大的帮助。

沈老数十年来是坚持运动的，他希望把自己运动的体验告诉朋友们，希望朋友们也重视运动、增强体质，使工作更有效，生活更愉快。

沈老举了自己患病痊愈的例子。由于几十年来不断的运动，体质的基础很好，好比一座大厦的基石坚固一样，能够经得起严重的风雨袭击和考验。他在一九五二年十月突然染

患肺炎，一开始热度就很高，来势凶猛，情况恶化，经过医生抢救，服用超量的药物才使热度消退。后来医生说，这多得力于沈老的体质基础好，不然的话，不仅高热度受不了，同时使用超量的药物也是受不了的。沈老讲：这次大病痊愈，当然应感谢医生们的治疗得法，但也确与体质的基础好有关系。

病后，他体质虚弱，连自己的名字也忘了，念数字也连不上，周围的亲友也不复能认识了。在恢复健康和恢复记忆力的过程中，他在床面前挂了毛主席的像，经常看看，思索往事，记忆力就慢慢地恢复了。

病后对于锻炼意志他也有一段小小经历，他说，我们可以培养自己的意志，要做自己身体的主人。在大病之后，晚上不能安睡，闹了几次失眠，精神很痛苦，医生给他吞服安眠药片，但有反应，早上起来脑子里昏沉沉的挺不舒服。后来，他下了决心不服安眠药片，在睡时对自己下了一道命令，对自己说：“在病中，严重的时候就可能会死，而一死都了了，现在，应该是睡的时候了，那你为什么不肯睡呢？”沈老开玩笑地说，“我的组织性很强，这道命令发生效力，催促入睡了。直到今天，一向睡得很好，也就没有再吞服过安眠药片。”

现在，他一般是晚上十时睡，早上六时起身，中午睡二小时，一般是睡得很甜。他说，这样看来，对付失眠是有办法的，就是在睡前作些运动，用温水洗洗脚，重要的是在睡前要扫除思想上的杂念，这样就不致失眠了。此外，应该不要依赖安眠药片，要有决心安排生活秩序。他接着说，有时偶而也有睡不好的时候，起来在床上静坐片刻，也就很快能入睡了。

大病以后，他逐渐恢复健康，现在身体很好，没有腰酸背痛等类毛病。同时他有严格的生活规律和卫生习惯，他不论站着坐着，挺胸竖背已成习惯，从不斜着站或斜着坐；行走时步伐稳健，不用拐杖；每天按时休息；饮食定量，细嚼慢咽；不抽烟；不饮酒；寝室里整齐清洁，空气流通。沈老给我看了他那银色的长髯，他两鬓的长须也在由白变黑了，这是老年人健康的征象。

我问起病后这几年的运动情况。沈老讲，病后，把运动简化了些。过去每天早晨是做一套“四十二式运动”（见本书后文），现在简化和改进为十六个式子。如果朋友们想学习的话，对“四十二式运动”中究竟采取哪些式子以及每式动作进行多少次，可随各人的兴趣和体力而定，不必拘泥于一定的顺序和次数。

沈老说他每天早晨起床后，先大便，再漱口、洗脸，然后进行他这套系统的运动。

为了对沈老的健身运动作较为全面的说明，笔者曾请教沈谦、沈诚二位先生，承告：

“家父的床上运动，是采取静坐盘腿式，运用按摩方法，摩擦身体各个部分，从足部开始，进到腰、背、腹部，再进入头面部，使这些部分受到摩擦而生热力，使周身气血得以流通，全身感到舒适，精神愉快。

简单说明一下摩擦运动对生理上的作用：

人体所有器官、组织及其机能，各有专职，必须经常保持它们的能动功效，使他们像机器一样，一面消耗，一面生产——发生新陈代谢，才能使身体保持健康。因此必须使身体的整个内部组织经常合理地运动，而按摩就是推动它们运动的积极性的助力。

人身上一切疾病主要是因为神经机能失常，以及神经有关部门起了变化而产生的。而采取按摩方式就是使每个部分，经过摩擦受到刺激，通过皮肤的感受，神经系统的感应与反射作用，影响到脏腑及各个有关部分，于是全身机能得到调整，发挥了活力，因而改善了人们的健康状况。

在全套运动中头部运动和腰背运动为主要部分，因为这两部分运动皆通过大脑皮层和脊髓神经，而引起极大作用。这两部分神经系统是总管全身神经的关键。

如头部运动，头顶前后、左右颈项、鼻、眼、耳各部分，经过按摩运动，发生的压力和热力，深入皮肉，引起大脑皮层强烈的感受而产生反应到各联系部门发生作用，因而对头痛、头晕、脑充血、五官机能消退，以及神经衰弱、神经麻痹等疾病起预防作用或者帮助治疗。

如腰、背、脊椎运动，是经过摩擦腰背脊椎，将压力与热力深入皮肉使每个脊椎神经得到感受而发生强烈的反射作用，从而联系到各个有关脏腑组织等部门，凡腰背疼痛、诸脏器机能性疾患都能起到积极有效的作用，使身体得到健康。”

下面是沈老简化和改进了的十六式运动，分为床上运动和地上运动两部分。

甲、床上运动

一、足部运动一式

第一式 足部运动

在床上采单趺静坐式。将左右小腿弯曲盘坐，一脚叠于另一大腿之上，用手掌擦脚跟和脚心若干次，使之发热，然后换手再擦另一脚的脚跟和脚心(图一)。

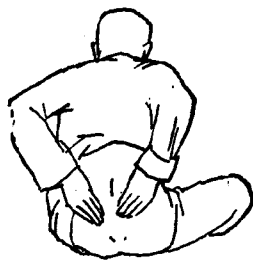
二、腰背运动三式

第二式 腰和大胯骨运动

以双手手掌，摩擦腰部两侧及后腰直到大胯骨若干次(图二)。



图一



图二

第三式 腰肾运动

二手离脊髓骨稍远，按住腰肾部分，左右二手四指骈列，同时用力由下向上推，推至不能再上时，随即向下推。如此

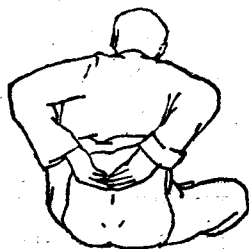
摩擦若干次(图三)。

第四式 脊椎运动

将双手按在背上,两手的食指、中指、无名指三指相对,紧贴脊椎骨,用力向上推至不能再上为止,然后直下推至尾间骨为止,并稍停。如此上下运动若干次(图四)。



图三



图四

三、丹田运动一式

第五式 丹田运动

用左右手交替摩擦腹部(丹田),来回若干次(这运动能顺气,使人感觉畅快)(图五)。

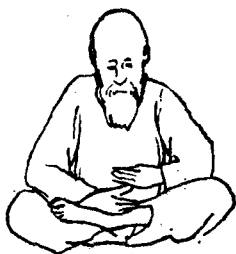
四、头部运动六式

第六式 太阳穴运动

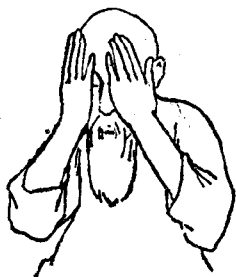
用双手大拇指同时用力在“太阳穴”处摩擦,先向内圈摩擦若干次,然后再向外圈摩擦若干次(图六)。

第七式 摩顶运动

用左手掌环摩头顶,然后用右手再摩,各若干次(图七、八)。进行此式运动时,如留有长发者,可以双手掌同时压



图五



图六



图七



图八

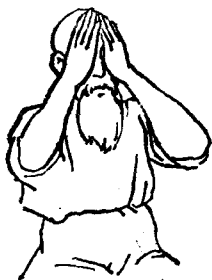
头发，由前向后推，如此反复推摩若干次。

第八式 面颊骨运动

双手按住面部，以食指、中指、无名指三个指尖稍用力，自额骨部分向下摩擦(图九)；然后回复从稍后鬓发部分向下摩擦(图十)；再从耳后向下摩擦(图十一)；如此三次为一式运动，这样摩擦若干次。

第九式 鸣天鼓运动

用两手手掌紧按耳门(手指向后)，两手食指各叠中指上，同时用力弹击枕骨若干次。此式即“十二段锦”中之鸣天鼓



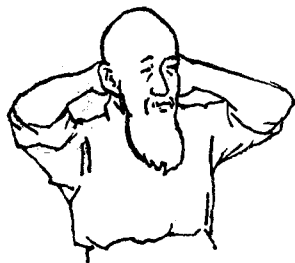
图九



图十



图十一



图十二

(图十二、十三)。

第十式 眼部运动

左手手掌掬成凹形，右手手掌侧成刀形，摩使发热（图十四），随以右手掌边重按自近鼻处摩至眼梢（图十五）。然后换左手如上法行之。二手轮流若干次。摩时眼须闭拢。

第十一式 鼻部运动

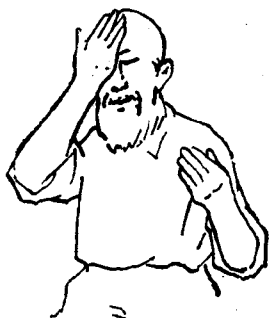
双手按住面部，以小手指重按鼻侧，上下推摩若干次（图十六）。



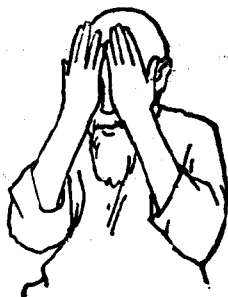
图十三



图十四



图十五



图十六

五、叩齿运动一式

第十二式 叩齿运动

盘坐、手自然置于腹前，拇指指尖掐在无名指的根节处。闭口，将舌尖顶住上颚。上下牙齿和嚼食物一样动作，但要轻而缓，重了牙齿易损。如此动作若干次，口津自然溢出，分次咽下，



图十七

右想缓缓送至“丹田”。

六、呼吸运动一式

第十三式 呼吸运动

双手张升两臂侧平举，使胸部扩张，作深呼吸若干次。
坐、站均可进行(图十八、十九)。



图十八



图十九