

● 征集第二卷

中华

体育健身方法

主编：伍绍祖



国家体育运动委员会

编

关于在全国征集体育健身方法的通知

各省、自治区、直辖市、计划单列市体委、教委、教育厅(局)、科委、民委、文化厅、广播电视厅(局)、卫生厅、工会、共青团、妇联、总参军训部、总政文化部、行业体协、体育院校、体育科研院所：

为认真执行《中华人民共和国体育法》，贯彻落实《全民健身计划纲要》，向广大人民群众提供科学、简便、有效的体育健身方法，加大全民健身工作宣传力度，增强全民健身意识，在全社会形成浓郁的全民健身氛围，把全民健身工作扎实、深入、持久地开展下去，决定在全国开展征集体育健身方法活动。现将有关征集事宜通知如下：

一、征集目的、意义

(一)执行《中华人民共和国体育法》关于“体育工作坚持以开展全民健身活动为基础”的规定和落实《全民健身计划纲要》关于“推广简便易行和适合不同年龄、性别、职业特点与体质状况的体育健身方法”和“全民健身一二一工程”中倡导“每人学会二种以上体育健身方法”的要求，为广大人民群众提供可选择、实用、有效的体育健身方法，指导群众科学锻炼。

(二)通过有领导、有组织面向社会广泛征集，使征集过程成为一次有效的宣传《中华人民共和国体育法》、《全民健身计划纲要》，动员广大人民群众积极参与体育健身活动的过程。使征集活动产生强烈的宣传发动效应。

二、组织领导

此次征集活动将成立由国家体委主任伍绍祖同志任主任、国家体委副主任刘吉同志任副主任,有关部委、体委有关司、体育院校和新闻单位、群众组织等负责同志组成的“全国征集体育健身方法组委会”。同时,将成立由有关专家和行政工作人员组成的“全国征集体育健身方法评审委员会”和由有关业务干部、院校教师组成的“全国征集体育健身方法办公室”。

三、征集时间

全国体育健身方法征集工作从1995年11月1日至1996年4月底。

四、征集内容与原则

(一)征集内容包括不同年龄、性别、职业特点及体质状况,现代体育和民族、民间传统体育的各种体育健身方法。

(二)征集原则

1. 健身性。对增强体质、增进身心健康有明显效果。
2. 科学性。符合人体生理特点与规律,经群众或个人体育锻炼实践证明有明显锻炼效果,且对身体无损害,安全可靠。
3. 实用性。即简便易行,对场地、器材要求不高,便于普及推广。
4. 群众性。为群众喜见乐见,具有广泛的群众性。在群众中或在民间、民族地区较为普及或较易普及。
5. 趣味性。锻炼方法与形式新颖活泼,易吸引群众参与,乐此不疲,持之长久。

五、征集范围

在全国范围广泛征集。

六、征集方式

(一)发挥新闻媒介的作用,面向社会、面向群众广泛征集。

(二)发挥各级体委、教委、工会、共青团、妇联以及部门、行业、系统、院校、科研单位的作用,精心组织,广泛征集。

七、推荐、报送方式

(一)可由个人直接推荐报送。

(二)可由部门、系统或单位有组织的推荐报送。

八、推荐报送材料要求

(一)来稿请写明姓名、年龄、邮编、地址。

(二)推荐报送体育健身方法的确切名称。

(三)准确的动作要领、技术规格及完整的练习方法。

(四)体育健身方法所适应范围及所需条件。

(五)健身的科学机理。

(六)用实际数据或有关证明材料说明实际锻炼效果。

(七)所推荐的体育健身方法如需配合使用器械(器材),要加说明。所使用器械(器材)如在市场上已销售,要说明其确切名称、规格、型号、价格、商标、生产厂家等。如尚未在市场上销售,可提供实物照片,并对其名称、规格、构造、使用方法等做详尽说明。

(八)所推荐报送的体育健身方法,除文字说明外,提倡提供照片、配乐录音带、演练带以及正式出版物等资料。

(九)无论以个人或单位推荐报送,其材料均直接寄天津体育学院社会体育科研所“全国征集体育健身方法办公室”。邮编:300381 联系人:于善旭

九、评选、表彰与奖励

全国征集体育健身方法组委会将根据此项活动开展情况,设

若干奖项,对“热心参与者”以及“获得向社会推荐的体育健身方法”、“群众最喜爱的体育健身方法”等的推荐报送单位和个人颁发荣誉证书并予奖励。对在组织征集工作中做出显著成绩的单位予以表彰。

十、有关要求

(一)此次征集活动既是执行《中华人民共和国体育法》、贯彻《全民健身计划纲要》,实施“全民健身一二一工程”,发挥政府职能部门的作用,依靠、动员社会积极支持、广泛参与,为全民健身工作扎实、深入、持久开展,为群众健身提供科学、简便、有效方法的一项重要的重要的全民健身基本建设,同时,又是加大全民健身计划的宣传力度,广泛进行社会发动的一项重大举措。各部门、行业、系统、单位都应积极配合,大力支持,发挥作用,通力合作,使活动达到预期目的。

(二)请你们采取有效措施,积极做好宣传、发动,文件转发、组织征集等工作。要取得新闻单位的支持,利用报刊、电视、广播等加大对活动的宣传,广造声势,发动群众广泛参与,各级体委、行业体协和群众体育组织要在此次活动中发挥重要作用。

国家体委	国家教委	国家科委	国家民委
文化部	广播影视部		卫生部
全国总工会	共青团中央		全国妇联

1996年1月5日

愿我们健康地迈向 21 世纪

(序 言)

我们中华民族曾拥有辉煌过去，但今后能否对人类有更大的贡献？每当我们思考这个问题的时候，一种努力提高中国国民素质的使命感油然而生。中国的事情能不能办好，有没有持续发展的后劲，关键在人。构成国民素质的要素是多方面的，其中最基本的要素包括思想道德、科学文化和身体心理等方面。三者之间，身心素质作为前两者的物质基础，毛泽东同志称之为“载知识之车，寓道德之舍。”

1995 年江泽民主席签发颁布了《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》)，国务院颁布实施了《全民健身计划纲要》(以下简称《纲要》)，这标志着社会主义中国的体育事业从此进入了一个崭新的阶段，是我国体育发展的具有里程碑意义的大事，充分表明了党和国家对体育事业，对国民体质的重视与关怀。我们贯彻落实《体育法》和《纲要》的关键所在，就是要坚持体现社会主义体育的本质和全心全意为人民服务的宗旨，真正把体育工作的重点转移到增强人民体质上来。这次由国家体委、国家教委、国家科委、国家民委、文化部、广播电影电视部、卫生部、全国总工会、共青团中央、全国妇联联合发起开

展的全国征集体育健身方法活动,就是宣传和发动群众积极参与体育活动,为群众健身办实事,努力提高群众科学健身水平的有益之举。

为了造就中华民族的强健体魄,我们中华民族在漫长的繁衍发展过程中曾创造了辉煌的健身文化,几千年来汇集而成的健身与健心相济、养生与健体并举的方式方法是东方文化的重要内容,也是世界文化的瑰宝。当我们将优秀的传统健身文化与现代科学有机地结合起来的时候,必然会放射出耀眼的光彩。

体育健身方法是在人们具有了一定的健身意识与动机之后,能否科学有效地进行体育锻炼的重要问题。方法选择得好,会起到事半功倍的效果。因此《纲要》规定:要推广简便易行与适应不同年龄、性别、职业特点和体质状况的体育健身方法。“全民健身一二一工程”中也向全民倡导:每人学会二种以上体育健身方法。

从事任何工作都要自觉地将目的与手段有机地统一起来。毛泽东同志曾将方法形象地比喻为达到过河目的的“船”和“桥”。关于体育健身方法,他在《体育之研究》中还提出过一个十分重要的思想:“应诸方用者其法宜多,锻一己之身者,其法宜少”,“盖此事不重言谈,重在实行,苟能实行,得一道半法已足”,“虽一手一足之屈伸,苟以为常,亦有益焉”。即可选择的方法要多,但在进行运动实践时方法贵少,注重实效,贵在坚持。在我国现实条件下推行全民健身计划,要特别注意因地制宜,因陋就简,因人而异,小型多样。当我们掌握了科学实用的健身

方法，又能自觉地坚持体育锻炼不辍，便可凭借这些“船”和“桥”顺利地抵达身心健康的彼岸。

征集和推广体育健身方法是一项取自于民，又用之于民的群众性活动，受到了广大人民群众的热情欢迎与积极参与。通过编写出版《中华体育健身方法》系列丛书的方式，进一步普及推广科学的健身方法，确实是一项极有意义的事情。虽然征集工作开展的时间还较短，书籍的编写可能还会存在一些不足，但是这一凝聚着广大人民群众积极参与和创造精神的劳动成果必将对弘扬我国优秀的体育健身文化，促进全民健身活动更加深入有效地开展，发挥出积极的作用。《中华体育健身方法·征集第一卷》的问世，将在我国体育健身发展史上留下不可磨灭的足迹。

今天，伴随着改革开放的铿锵脚步，我们迎来了一个伟大的时代！让我们以积极参与全民健身的实际行动，在以江泽民同志为核心的第三代领导集体的率领下，沿着邓小平同志创立的建设有中国特色的社会主义道路，健康地迈向 21 世纪！

何继祖

1996 年 5 月 14 日

编写说明

《中华体育健身方法》是在向社会广泛征集体育健身方法的基础上编写出版的系列丛书,本书为第二卷。

全国征集体育健身方法自 1996 年 4 月底进行第一次评审以后,又进入征集的第二阶段。至 1996 年底,这一旨在动员社会各界广泛参与,宣传推广科学体育健身方法的群众性征集报送活动告以结束。

在国家体委下发的《关于做好全国征集体育健身方法第一阶段征集成果宣传推广和进一步开展好第二阶段征集活动的通知》和由第一阶段征集成果汇编而成的《中华体育健身方法·征集第一卷》的推动下,许多单位和个人继续通过各种形式踊跃报送。经征集办公室初步审查后,将第二阶段新报送的以及第一阶段报送尚未评审和进一步补充修改的近 300 份报送材料,提交全国征集体育健身方法第二次评审会议。评审委员会按照健身性、科学性、实用性、群众性和趣味性的原则,经过认真而慎重的评审,筛选出一批较好的体育健身方法继续向社会推广。本书编入的是其中有关武术和体育保健方面的内容。同时,还编入了第一次评审通过只在征集第一卷简介或尚未编入的部分方法。

由于是群众性的征集活动,报送的体育健身方法材料在质量上难免参差不齐。为了尽快地向群众介绍征集成果,本书在尊重原报送内容的基础上,只从文字和形式方面进行了一些必要的加工。有些编入的体育健身方法,还需要在实践中继续补充和完善。希望锻炼者在选择和运用这些方法时,注意结合自身的实际情况,并在实践中加以创造和发挥。

国家体育运动委员会作为征集工作的主要实施部门,领导和组织了本书的编写,全国征集体育健身方法办公室负责编写的具体工作。征集活动得到了社会各界和广大群众的关心和支持,许多同志为征集、评审工作和本书的编写出版付出了辛勤的劳动。天津体育学院《运动与健身》杂志社承担了出版的部分工作。在此,向所有积极参与征集体育健身方法活动和关心、支持本书出版工作的同志表示衷心的感谢。

1997 年 5 月

目 录

广播太极拳	(1)
益众保健十八桩	(25)
走太极圈	(32)
五禽导引法	(35)
健身行功	(45)
养生太极掌	(54)
五花炮拳	(82)
武功壮健操	(97)
外山太极健身九势	(108)
朱砂掌健身功	(116)
白鹤拳健身法	(126)
程派高式八卦掌	(129)
五禽戏健身操	(136)
陈式太极拳二十式	(144)
武术操	(155)
定位太极拳	(168)
太极长寿棒功	(181)
少林武术操	(189)

二十八式易筋经	(199)
天风太极扇	(228)
木兰剑	(243)
云步健身法	(260)
西域金驼强颈功	(270)
健身养生功	(273)
珍珠棍健身法	(278)
医疗保健太极功	(282)
近视眼按摩法	(295)
叩齿咽津	(299)
腰腿痛睡姿按摩功	(302)
全身拍打健身法	(305)
中老年健身益寿功	(308)
坐运健身法	(318)
颈椎病防治保健功	(323)
中老年康寿运动	(328)
聪耳按摩法	(338)
床上擦摩健身法	(341)
倒立养生健身功	(348)
老弱病残健身法	(351)
附录 全国征集体育健身方法积极报送者名单 ..	(353)

广播太极拳

太极拳是我国武术中一项优秀的民族文化遗产。广播太极拳是由太极拳衍变而来,在音乐伴奏下进行演练的运动形式。它动作幅度较大,可原地操练,具有姿势舒展、左右对称、简单实用、易于普及的特点。特别是配以柔和优美的乐曲,使人们在锻炼身体的同时,得到美的享受。

广播太极拳适合不同年龄、不同性别、不同职业的人锻炼,尤其是中、老年干部和知识分子。全套动作 5.5 分钟可以完成。

练习方法:

预备式

1. 身体直立,两臂自然下垂,成并步式,目视前方。
2. 重心下降,两腿微屈,左脚跟提起,目视前方。
3. 左脚向左侧横步,脚掌着地,两腿微屈,目视前方。
4. 重心左移,身体直立,成开立步,目视前方(图 1)。

要点:头颈直立,胸肌放松,姿势力求自然,精神集中。

第一式 起式

1. 两臂徐徐向前平举,臂微屈,两肘尖向下,手心向下,目视前方。

2. 两手慢慢下按于身体左右两侧,手心向下,手指向前,两臂微屈。目视前方(图2)。

要点:两臂上举时要松肩、垂肘;下按时要沉腕,手指自然弯曲分开。



图 1



图 2

第二式 挤捋式



图 3



图 4



图 5

1. 两腿弯曲,重心偏左腿。同时两手向左右两侧弧形分开,两手指向下。目视前方(图3)。

2. 右脚跟微提起,同时两手由两侧下方向两侧上方弧形分举,手心向前,手指向上,目视前方(图4)。

3. 右脚向前上步,脚跟着地,成右虚步。同时两手由上向前弧形落举于胸前,两臂成圆形,右手心向内,左手扶于右手腕,手心向前,目视前方(图5)。

4. 右腿屈膝前弓,左腿自然伸直,成右弓步。同时以右手臂为力点,向前推挤,两臂平屈。目视前方。

5. 两手左右分举,约与肩宽,手心向下,手指向前,臂微平,肘尖向下。目视前方(图6)。



图 6



图 7

6. 重心后移,左腿弯曲,右腿微直,成右虚步。同时两手由前向下弧形捋举,两臂弯屈,手心向下,手指向前。目视前方。

7. 右脚退回,两腿微直。同时两手向下捋按于身体左右两侧,手心向下,手指向前,臂微屈。目视前方。

8. 两腿弯曲,重心偏右腿。同时两手向左右两侧弧形分开,两手指向下。目视前方(与图3方向相反)。

9. 左脚跟微提起。同时两手由两侧下方向两侧上方弧形分举,手心向前,手指向上。目视前方(与图4方向相反)。

10. 左脚向前上步,脚跟着地,成左虚步。同时两手由上向前

弧形落举于胸前,两臂成圆形,左手心向里,右手扶左手腕,手心向前。目视前方(与图5方向相反)。

11. 左腿屈膝前弓,右腿自然伸直,成左弓步。同时以左手背为力点,向前推挤,两臂平屈。目视前方。

12. 两手左右分举,手心向下,手指向前,臂微平,肘尖向下。目视前方(与图6方向相反)。

13. 重心后移,右腿弯屈,左腿微直,成左虚步。同时两手由前向下弧形捋举,两臂弯曲,手心向下,手指向前。目视前方(图7)。

14. 左脚退回,两腿微直。同时两手向下捋按于身体左右两侧,手心向下,手指向前,臂微屈。目视前方。

要点:前腿弓屈,后腿自然伸直时要松腰、沉胯;两臂弧形转动要缓慢、柔和,上下肢动作要协调一致。

第三式 斜飞式

1. 两腿弯屈,重心左移,右脚跟提起,成右丁步。同时身体微左转,左手臂屈举于身体左侧,手心向下;右手由右向前、向左弧形抄举于身体左侧,手心向上,两手心相对。目视左下方(图8)。



图 8



图 9



图 10

2. 右脚向右横跨一步,右腿自然伸直。同时右手向左前下伸举,手心向上,手指向左;左臂屈举于胸前,手心向下,手指向右。目视左下方(图9)。

3. 重心右移,两腿弯曲。同时右手由左向右弧形举于右前上方,手心向里,手指向上,右肘尖向下;左手向左侧下按,手心向下,手指向前,臂微屈。目视前方(图10)。

4. 重心右移,右腿屈膝侧弓,左腿自然伸直,成右侧弓步。同时右手弧形上举于右侧上方,手心向左,手指向上,臂微屈;左手向左侧下按,手心向下,手指向前,身体微右倾。目视左侧下方(图11)。



图 11



图 12

5. 重心左移,左腿弯曲,右腿自然伸直,右脚尖跷起内扣。同时右手向右前弧形举于前上方,手心向左,手指向上,臂微屈,肘尖向下,左手收于小腹左侧,手心向下,手指向前,臂微屈。目视前方(图12)。

6. 重心右移,身体微右转,右腿弯曲,左脚向右脚合并,脚掌着地,左腿微屈,成左丁步。同时右小臂内旋平屈于身体右前方,手心向下,手指向前;左手由左向右弧形抄举于身体右侧下方,手心向上,两手心相对。目视右下方(与图8方向相反)。