

职业健身法系列



武术

健身与防身

徐培文 / 著



高等教育出版社

健身与养生

（第二版）



职业健身法系列

武术健身与防身

徐培文 著

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

武术健身与防身/徐培文著. —北京: 高等教育出版社,
2008.9

ISBN 978 - 7 - 04 - 025338 - 2

I . 武… II . 徐… III . 武术 - 基本知识 - 中国 IV . G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145257 号

策划编辑	范 峰	责任编辑	王 玲	封面设计	张志奇
责任绘图	黄建英	版式设计	王艳红	责任校对	胡晓琪
责任印制	陈伟光				

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	中青印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880 × 1230 1/32	版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 张	4.875	印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷
字 数	130 000	定 价	13.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25338 - 00

序

中国武术在中华大地上走过了漫长的路程。从军旅中简单实用的攻战搏杀,到民间两两相当的格斗技艺;从军中教头到游侠保镖、江湖卖艺,武术长期以来作为一种社会技能存在于社会。

近代中国在西方体育的影响下,使这一具有健体强身功能的技艺得以拓展,走进学校、走进竞技场,以一种体育的形态出现于世。

新中国在毛泽东的“发展体育运动,增强人民体质”的号召下,其健身、竞技功能得以蓬勃发展。

当下,人们也逐渐认识了它的文化功能、教育功能,它所折射的民族文化光彩,所散发的民族自强精神,它所追求的文武兼备、德艺双馨的品格,日渐得到重视,成为教育青少年、传承民族文化不可或缺的重要载体和手段。

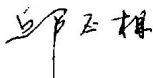
尽管如此,武术所具有的健身功能及其方法,防身功能及其方法,仍不失为它的主要传播内容,为广大众众所喜闻乐见,为世界各国朋友所逐渐认同,尤其是对太极拳,更加津津乐道。重要的是在这种传播中也反映出中国文化的一些内涵。

看到徐培文同志的书著是很令人高兴的。她的书著特点在于紧跟时代特征,根据不同职业、不同兴趣的人群有针对性地阐释了基本理念、动作要领和技术方法。在现代社会中人们最常关注的两件事:健康和平安,武术恰恰可以发挥很好的作用。

本书作者多年从事武术专业训练,师从著名的国家级教练陈顺安先生,无论在技术上、经验中都有颇深的体验,来自于实践,用之于实践,是一本值得学用的科普书籍。毫无疑问,对武术面向大众的推广也是极其有益的。

我们热忱希望更多的武术工作者,无论是教师、教练、社会体育指导员,都可以拿起笔来,总结自己的体验和智慧,呈送大众,武术的更繁荣的春天就会到来。

是为序。



2008. 7. 15

目 录

健身篇

第一章	现代人与体育	3
第一节	现代社会特征	3
第二节	体育与现代职业人发展	4
第二章	武术与健身	9
第一节	武术运动简介	9
第二节	武术与职业人身体素质发展	14
第三节	武术与职业人心理健康	18
第四节	武术与职业人社会适应能力	19
第三章	武术健身方法	21
第一节	发展柔韧素质的方法	21
第二节	发展力量素质的方法	28
第三节	发展灵敏素质的方法	34
第四节	心理调节能力的方法	35



防身篇

第四章	人体要害部位与安全防卫原则	47
第一节	人体要害部位	48
第二节	正当防卫	53
第三节	安全防卫技术原则与意识的培养	58
第五章	防身基本技巧	67
第一节	基本格斗姿势与基本步法	67

第二节	基本技术(拳、腿、摔法)	72
第三节	擒拿术	82
第四节	防守技巧	90
第六章	实用防身术	94
第一节	徒手防卫技术	94
第二节	应对手持器械的防卫技术	104
第三节	快速防卫武器制造法	113
第七章	典型职业的防身技巧	115
第一节	办公室职员的防卫方法	115
第二节	金融从业人员的防卫方法	124
第三节	野外作业人员的防卫方法	139
第四节	司乘人员的防卫方法	144



武术健身与防身

健身篇



第一章 现代人与体育

第一节 现代社会特征

现代社会是以工业生产为经济主导成分的社会,是继农业社会或传统社会之后的社会发展阶段。其主要标志是经济、政治、科学技术、文化生活高度发展。我国经过近 30 年的改革开放,社会主义建设取得了举世瞩目的成就,正如胡锦涛总书记在十七大报告中指出的一样:国家“经济实力大幅提升。经济保持平稳快速发展,国内生产总值年均增长百分之十以上,经济效益明显提高,财政收入连年显著增加,物价基本稳定。社会主义新农村建设扎实推进,区域发展协调性增强。创新型国家建设进展良好,自主创新能力有较大提高。能源、交通、通信等基础设施和重点工程建设成效显著。载人航天飞行成功实现。能源资源节约和生态环境保护取得新进展。人民生活显著改善。城乡居民收入较大增加,家庭财产普遍增多,衣食住行用水平不断提高,享有的公共服务明显增强。”我国已开始步入现代化社会。一般认为,现代社会具有以下特征:

1. 经济科技快速发展

以大机器的使用和无生命能源的消耗为核心的专业化社会大生产占据了社会经济的主导地位。科学技术高度发达,生产效率全面提高并渗透到人类生活的一切领域。带来了大众从总体上由“温饱”进入了“小康”。

2. 社会分工更加细化

社会分工是指社会经济活动中的劳动分工,是对社会经济活动中



的不同部门以及生产中的不同工序配置不同的劳动力,实行分工协作,提高劳动生产率。

在人类的生产活动中,随着生产力的发展,生产劳动力高度专业化,分工形式也在不断地发展和变化。职业是社会分工的产物,在分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。社会分工越来越细,中国职业兴替的周期也越来越快。据统计,中国目前已经有了 1838 种职业,其中不少是新兴的职业,并且还有逐年增加的趋势。

3. 生活品质日趋提升

城市数量增加、规模加大,农业人口的比重降低至半数以下,生活消费的恩格尔系数普遍下降到 30% 以下,机械化的出现,减轻了劳动者劳动的强度与时间,劳动者财富的增加,交通运输工具和通讯联络手段高度发达,个人、群体、组织、区域、国家日趋开放。这也为需要一定消费能力为支撑的休闲体育创造了条件。

4. 个人权益获得尊重

个人发展的机会和自主程度增多。法治取代人治成为政治系统运行的基本方式,社会的民主化程度提高。人的思想观念充分更新,竞争意识和时间观念加强,崇尚科学、信服真理、追求变革成为人们基本的行为或价值取向。人们思想活动的独立性、选择性、多变性、差异性明显增强,国民普遍享受教育、医疗等权利。

第二节 体育与现代职业人发展

体育是人类活动中重要内容,在人的一生中,许多人并不是自觉地以个体的社会化为目的而去从事体育运动的,却在体育运动中实现或加速了自己的社会化过程,在现代社会中,体育的社会化功能得到广泛重视。

1. 劳动强度的变化,使人们对体育重新认识

现代科学技术在社会生活中的应用,使人们的生产方式和生活方式都发生了极大的变化,繁重的体力劳动大大减少,脑力劳动的比重逐





步增加。在动作技能上,过去那种大幅度、高强度的劳动动作,被由小肌肉群参加的小动作所取代;要求人们灵活、准确、协调地控制生产的过程,快速而准确地判断和处理许多仪表的数据;有时还要求屏住呼吸,注视屏幕或凝神细看。这些都使劳动者在生产过程中大脑皮质长时间地高度集中。这种集中要比单纯的肌肉活动对人体的要求更高,更容易使人疲劳,更需要进行生理上和心理上的调节。

体育对人的身心发展起着主导的作用。第一,体育锻炼能促进人脑清醒、思维敏捷。长时间脑力劳动,会感到头昏脑涨,这是由于大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼可使疲劳的大脑获得积极休息,改善大脑的供血情况,使大脑保持正常的工作能力。另外,随着人的年龄增长,脑细胞会逐渐衰亡,大脑功能下降,致使人脑变得迟钝起来,但从事体育运动可以延缓这种衰老的过程。美国斯坦福大学医学专家们对 24~50 岁经常跑步的人进行调查,发现他们中间随着年龄的增长大脑迟钝的现象不明显,这说明锻炼身体能使年纪增大的人继续保持大脑的清醒敏捷。第二,体育锻炼能促进血液循环,提高心脏功能。实践证明,经常从事有氧运动,能使心脏产生工作性肥大,心肌增厚,收缩有力,心搏徐缓,血容量增加,这就大大减轻了心脏的负担,从而减少了冠心病、脑中风等现代文明病发生的概率。第三,体育锻炼能调节心理,使人朝气蓬勃,充满活力。从事体育活动,特别是从事那些自己感兴趣的运动项目,能使人产生一种非常美妙的情感体验,心情舒畅,精神愉快。由于运动的激励还可以增强自尊心、自信心和自豪感,增添生活情趣。运动还能调整某些不健康的心理和不良情绪以及缓解现代社会所带来的精神压力,消除紧张情绪。第四,参加体育锻炼还能提高人体对外界的适应能力。从事体育运动能提高人体的应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境。

2. 疾病谱的变化,使人们重树新的健康观

20 世纪 30 年代以后,由于产业化社会的发展和生产生活方式的改变,医学和人类疾病的模式经历着逐步的演化过程。第二次世界大战期间,从士兵到灾民,因紧张、焦虑和恐惧出现了精神病和心身疾病的增加;第二次世界大战之后,由于生活和工作节奏的加快,人际关系的复杂



化、竞争强度的加剧以及各种社会应急源的综合作用,致使人类的疾病谱和死亡原因的顺位发生了重大演变,特别是在大都市,这种演变显得更加突出。20 世纪中叶,人类疾病谱显示,人类的疾病主要是因卫生状况和营养不足而导致(如在我国出现的肺结核、营养不良、疟疾、各种典型性的炎症等)。到 20 世纪后叶至今,人类的疾病主要是心脑血管病、代谢性疾病、营养过剩、肿瘤、非典型性炎症以及环境污染引起的疾病,当然还有像艾滋病和 SARS 之类的病毒型新传染病。我国前四位死因顺位,1957 年是呼吸系统疾病、急性传染病、肺结核和消化系统疾病;1975 年为脑血管病、心脏病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病;1984 年至今变为心脏病、脑血管病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病。这种疾病谱和死因顺位已基本上与发达国家的相似。而这些疾病的致病因素已被证实是综合性的、多因素的,绝不是单纯的生物学因素。中国 19 个地区疾病因素分析结果显示,心脏病以生活方式与行为方式和心理社会环境因素为主要因素的占 64.85%;脑血管病以生活方式和心理社会因素为主的占 58.35%;恶性肿瘤以生活方式和心理社会因素为主的占 50.69%。而环境污染、营养不当和突发性公共卫生事件等更是与社会和人的行为有密切的关系。所以现代的医学模式从过去的生物医学模式已经嬗变为社会—心理—生物医学模式。而这些以心理社会因素为主导的疾病又被称为“现代病”。新的疾病谱和医学模式要求人们接受新的预防和治疗理念,即重视心理社会因素在防病治病中的作用。弘扬体育文化,而且使人们的生物体育观向人文体育观转化,便是这一新理念的首要环节。人文体育观认为,现代体育是一种社会性的人文精神与身体行为高度统一的动态过程。各种体育现象都是由生物、心理、社会三大方面众多因素综合作用的结果。人们通过体育锻炼想要达到的效果不仅仅是强身健体,而是要达到生物、心理和社会的综合效果。据调查,人们的人文精神的动因甚至超过了生理性的动因,这反映了体育文化内修自身、外结同道、乐群健体,提高生活质量的多元效应,而这种多元效应又从总体上强化了与人类心理—社会—生物医学模式相匹配的体育文化模式。从都市人的体育实践上看,越是离心理—社会—生物医学模式的疾病源较近的人群,越重视体育活动的参与。



3. 生活方式的变化,使体育活动生活化

体育是渗透在人类社会生活中的一个比较复杂的社会现象。体育活动是人类社会生活中的一个重要组成部分,是个人生活方式的一项重要内容。它是随着人类历史的不断发展而发展的自然历史过程。人们生活意识的改变带来了生活价值观的变化,形成了人们生活方式的三阶段变化的格局“20世纪50年代以前,人们把获得更多的金钱和物质享受当做是最大快乐;60年代,人们把快乐与肉体的满足等同起来,放纵欲望,寻欢作乐;而70年代后,人们又给快乐下了新的定义,认为生活快乐就是要使身体感到舒适与健康,这种快乐才是最高质量的快乐”。随着改革开放的深入进行与社会主义市场经济的不断发展,人们的自下而上质量的基点也在不断提高,它冲破了传统的社会化模式,比较深层的改变了人们的生活观念,唤起了人们对体育内涵的重新认识,从“物化阶段”迈向“精神享受阶段,体育成为提高人们生活质量,满足日益增长的享受和发展需求的一种特殊的生活活动。

4. 社会高度竞争的态势,使体育成为解压和适应挑战的有效手段

现代社会是在农业社会长久积累的物质和精神财富的基础之上演变而来的,更是对农业社会的超越,然而,工业社会中人与自然的的关系由顺应而至掠夺导致了生态环境的恶化;城市化的极度发展压缩了人们的生存空间;高节奏、强竞争的生活加重了人的心理负担和生理不适;人际交往中的事本主义导致了人与人之间的隔膜。而现代竞技比赛是在公正精神下体现的高竞争活动。体育活动的经历和欣赏体育活动的过程也是一种体验和接受积极健康的竞争价值观的机会。竞争意识是现代职业人必备的心理品质。美国普林斯顿大学在一份研究报告中指出:“现代的生产及生活方式,更接近于体育中的比赛,在机会相等条件下,谁的节奏更快些,竞争意识更强些,谁就有可能占据优势。”英国生物学家达尔文,证实了生物的进化过程遵循着自然选择、生存竞争、适者生存、不适者淘汰的规律,这是社会和自然界发展变化的基本法则。体育的竞争持续性恰恰体现了这一法则,只有竞争才有发展,只有竞争才有进步。体育一方面强化了竞争意识。竞争的本质就是超越他人和超越自我。这种竞争从一开始就已深深植入体育运动参加者的

主体意识之中。无论是参加比赛还是参加竞争性游戏或竞争性练习,都是为了取胜,为了更好地表现自我,而且在比赛、游戏过程中,同伴们的相互鼓励和决心,自身的求胜意识以及对手的影响,使这种竞争意识不断得到认同和强化。另一方面是体育培养竞争精神。体育运动的竞争性表现在实现目的(如射门、投篮、率先抵达终点、学习技术、完成动作等)的过程中,往往要受到来自各个方面的挑战和阻碍,其中有对手的、环境的、自身心理和生理上的,在克服这些内外因素的影响、争取目标达成的过程中,有利于培养体育运动参加者不畏困难、勇于进取的竞争精神。同时,体育也成为人们缓解压力,发泄不良情绪的有效手段。

5. 职业素质需求的提升,使人们注重体育的文化性

事业的成败与团队直接相关,社会流动性增强,血缘关系取代了血缘和地缘关系而成为人们社会关系的主要形式,今天,是一个团队至上的时代。所有事业和成就都是团队精神的一种反映,任何人都已经不可能在某个领域凭借一己之力取得很大的成就。现代社会科技飞速发展,更新新技术、新装备愈来愈快,操作也更加复杂,要完成一项工作往往需要多种专门人才的共同参与,需要通过集体的知识和智慧才能实现。可见,各行各业都需要合作,它是任何一个成功的行为不可分割的组成部分。

体育竞赛非常讲究团结合作,人人都应承认和尊重个人在集体中的价值,都应理解别人在比赛中的地位和作用,每个队员都应无私地互相协作,为提高全队的战斗力而去努力完成自己的任务。体育竞赛尽管只有少数队员代表全队上场比赛,但是它不仅要有几个愿意勇挑重担、善于合作和艰苦奋斗的队员为核心,替补队员心悦诚服地甘当配角,而且还要把全队的利益放在个人利益之上,使场上场下的队员同心同德,努力实现共同的目标。体育运动恰好给现代人提供了一个互相交流、互相尊重、齐心协力去争取胜利的锻炼机会。它可以培养现代人的团队精神,增强合作意识,使自己的思想、情感和行为与集体和谐一致,把自己溶化在整体之中,并相信集体努力的成果要比个人努力的成果重要得多。体育竞赛对现代人在实际工作中摆正自己的位置,体现个人的价值,团结一致去实现共同的目标有着积极的作用。



第二章 武术与健身

第一节 武术运动简介

一、武术运动的起源与发展

武术起源于人类的生存自卫斗争,伴随着人类的产生而萌芽,随着人类社会的演进而发展。

先秦时期,武术受文化百家争鸣的影响,初具雏形。秦汉时期,盛行角抵、手搏、击剑。三国时期,曹丕的《典论·自序》中记载了他与邓展折蔗为剑,进行比试的情形。这种不伤害对方、单纯验证技艺的比试与近现代的短兵比赛类似。两晋南北朝时期,中国各民族的大融合促进了各民族武技的融合,佛教、道教的迅速发展为武术与其结缘提供了基础。隋唐两代都改革了原有的府兵制,并十分重视对府兵的训练。新的军事建制的采用必然会对整个社会的习武之风产生广泛影响,特别是从唐朝开始为选拔军事人才而实行的武举制,为一般百姓提供了一个能凭个人武艺能力进身仕途的机会,从而对社会习武之风起到了极大的推动作用。两宋时期,几个政权长期对峙,民族矛盾和社会矛盾错综复杂,战争频繁。因此,统治阶级十分注重军事武备,从而推动了武术活动的发展。但是,由于从这一时期起统治阶级提倡儒业理学远甚于武备,因此,从总的社会大环境而言,重文轻武之风盛行,尚武精神在主流社会普遍失落而转入到下层民众社会中。这个时期在城市勾栏瓦舍的武术表演中出现了打套子,类似于现在的武术套路,套子武术的出现是古代武术发展趋于成熟的一个显著标志。元代是统治阶级禁止





民间特别是汉人习武最严厉的一个朝代,两宋时期虽然也几次下发禁武令,但远远没有元代的严厉禁武对武术造成的影响之大。武术的许多内容不得不转移到当时兴盛的百戏中发展,这在一定程度上使武术朝花式表演的方向发展。

明清时期是中国武术大发展的时期,主要表现在:各类拳种大量涌现,门派林立,武术逐渐成为一个庞大的运动技术体系;武术开始借鉴吸收气功的一些内容,促使其逐渐成为一门内外兼修之术;许多武术拳种开始运用中国传统哲学来阐释拳理,使得武术逐渐成为中国传统文化的一个子系统;《武编》、《纪效新书》、《阵记》、《武备志》,以及《剑经》、《耕余剩技》、《手臂录》、《内家拳法》、《苕氏武技书》、《太极拳论》、《拳经拳法备要》等与武术密切相关的兵书和武术专业论著,极大地丰富了武术理论,使武术理论体系逐步得到完善。

民国时期,以精武体育会为首的形形色色的民间武术社团组织蓬勃发展,武术发展的重心也由农村转移到了城市,同学校武术一样,面向社会大众,集体教学,极大地促进了武术的普及与传播。在东西方体育的碰撞中,武术也开始演进转型,其体育价值渐渐得到了人们的重视,进而逐渐取代了实用技击价值而成为其主要价值。“土洋体育”的争论以及武术竞技活动的广泛开展使武术界某些原本披着神秘外衣的门派渐露真实面目,武术开始了科学化的征程。

新中国成立之初,朱德、贺龙、刘少奇等老一辈领导人都积极倡导发展武术,这对武术发展给予了极大的促进。1952年成立的国家体育运动委员会(以下简称国家体委),设置专门机构——民族体育形式研究会,对武术的发展实行科学的指导和管理,标志着武术被正式列入体育范畴,成为社会主义体育事业的一部分。1958年9月,中国武术协会成立。1959年国家体委正式批准施行新中国成立以来第一个《武术竞赛规则》,并将武术列为第一届全国运动会竞赛项目。武术对抗运动自1979年开始试点,到1989年,散打被列为正式比赛项目。20世纪90年代经过一系列从技术规范、竞赛规则、竞赛制度等方面的改革,到现在已发展成一个成熟的竞技项目,特别是从20世纪末开始展开的“散打王争霸赛”、中国武术与美国拳击的对抗赛,中国武术与泰拳的