

145231

沈钧儒先生的健身方法



方学武 笔记
沈叔羊 绘图

人民体育出版社

016

071

2

7016

0071

K.2

145231

沈鈞儒先生的健身方法

方學武 筆記

沈叔羊 繪圖

人民體育出版社

統一書号：7015·563

沈鈞儒先生的健身方法

方學武 筆記

沈叔羊 繪圖

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 18千字 印張 $1\frac{16}{32}$ 插頁 1

1958年3月第1版

1958年3月第1次印刷

印數：1—15,000

定價〔9〕0.22元

責任編輯：吳高明 封面設計：喜 棟

筆記者的話

一九四七年秋天在上海，我因工作机会与沈鈞儒先生經常見面。那时他七十四歲。我筆記了他的健康理論和体育运动方式，以“七四老人健康訪問記”的書名于一九四八年十二月由生活書店在香港出版。

解放后，將這本書作了若干修正，改名为“四十二式运动”，在一九五〇年十一月由北京市三联書店出版。

現在，距初次筆記时整整十年，沈老已是八十四歲的高齡了。他的身体仍很健康，可見他那長期所坚持的运动方法对身体确好处。也可以証明他所提倡的“运动与修养的合一”、“身心俱健”的健康理論，是有科学根据的。这种运动方法，特別适合于年老及体弱的人們鍛煉。为了使得更多的人参考学习、借以增强体质，以便更好地为祖國社会主义建設服务，這本書的重印，还是有一定意义的。

現在，加入了最近对沈老的健康訪問記一篇，並把他簡化后的运动方式請沈老親做示范动作，攝成照片，再事出版，以响讀者。

一九五七年十月

沈老健康訪問記

1947年的春天，我來北京學習。學校在頤和園旁邊。適逢沈老來西郊休養，邀我去敘談。見到沈老，首先給我的印象是，這位八十四歲的老人，身體還是這樣健康；銀色美髯，精神充沛，給人以“老當益壯”的感覺。

我們的談話，很自然地涉及到他的健康問題。他說他長期以來一直堅持着身體鍛煉。

他告訴我，關於這本運動的書，幾位蘇聯醫生也很感興趣，他們已翻譯成俄文在研究。

接着，他闡述了“運動和修養的合一”和“身心俱建”的健康理論。他說，只有身體和心理都健康的人，才能稱得起真正的健康。身體是精神的物質基礎，身體不健康就難把精神振作起來。因此，在個人修養上，培養樂觀主義精神是很重要的。具體說，就是要求一個人心地開朗，有積極進取的精神，有正確的世界觀和人生觀，要樹立實事求是平易近人的作風，要生活在群眾之中，與群眾共甘苦，要經常檢查自己的缺點，嚴肅地進行自我改造。沈老談

到这里，舉了一个例子：比如对于“錢”的关系和看法上，他認為自己平凡的一生，可以作为特点之一的是不爱錢，不計較錢，乐意帮助别人，他老人家笑着說，一个人能帮助人，解决一些別人的困难問題，确是人生一件美事和乐事。

沈老繼續講，他認為一个人如果老是追求名譽地位待遇，孳孳于私利，这在思想上是極不健康的表現，而且在利慾薰心的思想基础上永远也不能使你得到滿足。他認為这种不健康思想的產生和滋長，来源于沒有建立正确的世界現。当然，就不可能培养革命的乐观主义精神。

从他这一段談話中，可以看出，他是一直把思想修养与身体鍛煉联系在一起看的。在他看来，一个身体强壮，但思想骯髒的人，其实是不健康的。

其次，談到身体鍛煉的重要性。沈老說，有了正确的人生現和乐观主义精神，並不等于就有了健康的身体，还有賴于長期从事科学的身体鍛煉。比如有些腦力劳动者，热心工作，孜孜不懈，但不善于休息，不注意运动或者运动太少，因而感患長期慢性病如神經衰弱、高血压……等，以致影响工作和学习，成为精神上

嚴重的負擔，甚至對恢復健康缺乏信心，產生了悲觀情緒，這是不對的，也是用不着的。沈老認為，遇到這種情況，除了聽從醫生診治指導外，要很好安排自己的工作學習和休息，還應該“動”起來，堅持長期的適當的身體鍛煉。

至於做些什麼運動，這要隨各人的興趣和身體的具體情況而定，如系統的全面鍛煉，如工間操、室內運動、球類活動、散散步都可以，總之每天要有一定時間的運動，要使全身關節、肌肉得到鍛煉的機會，使周身血脈加速運行，以加強肌體的新陳代謝作用。這樣堅持下去，對增強體質就會有很大的幫助。

沈老數十年來是堅持運動的，他希望把自己運動的體驗告訴朋友們，希望朋友們也重視運動、增強體質，使工作更有效，生活更愉快。

沈老舉了自己患病痊癒的例子。由於幾十年來不斷的運動，體質的基礎很好，好比一座大廈的基石堅固一樣，能夠經得起嚴重的風雨襲擊和考驗。他在一九五二年十月突然染患肺炎，一開始熱度就很高，來勢凶猛，情況惡化，經過醫生搶救，服用超量的藥物才使熱度消退。後來醫生說，這多得力於沈老的體質基礎好，不然的話，不僅高熱度受不了，同時使

用超量的藥物也是受不了的。沈老講：这次大病痊可，当然应感謝医生們的治療得法，但也确与體質的基础好有关系。

病后，他體質虛弱，連自己的名字也忘了，唸数字也連不上，周圍的親友也不复能認識了。在恢复健康和恢复記憶力的过程中，他在床面前掛了毛主席的像，經常看看，思索往事，記憶力慢慢地就逐渐恢复了。

病后对于鍛煉意志他也有一段小小經歷，他說，我們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，鬧了几次失眠，精神很痛苦，医生給他吞服安眠藥片，但有反应，早上起來腦子里昏沉沉的挺不舒服。后來，他下了決心不服安眠藥片，在睡时对自己下了一道命令，对自己說：“在病中，嚴重的时候就可能会死，而一死都了了，現在，應該是睡的时候了，那你为什么不肯睡呢？”沈老开玩笑地說，“我的組織性很强，这道命令發生效力，催促入睡了。直到今天，一向睡得很好，也就沒有再吞服过安眠藥片。”

現在，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。他說，这样看來，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，一这样就不致失眠了。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，就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，细嚼慢嚥；不抽烟；不饮酒；寢室里整齐清潔，空气流通。沈老给我看了他那銀色的長鬚，他兩鬢的長鬚也在由白变黑了，这是老年人健康的征象。

我問起病后这几年的运动情况。沈老講，病后，把运动簡化了些。过去每天早晨是做一套“四十二式运动”（見本書后文），現在簡化和改進为十六个式子。如果朋友們想學習的話，对“四十二式运动”中究竟采取哪些式子以及每式动作進行多少次，可随各人的兴趣和体力而定，不必拘泥于一定的順序和次數。

沈老說他每天早晨起床后，先大便，再漱

口、洗臉，然後進行他這套系統的运动。

為了對沈老的健身运动作較為全面的說明，筆者曾請教沈謙、沈誠二位先生，承告：

“家父的床上运动，是採取靜坐盤腿式，運用按摩方法，摩擦身體各個部分，從足部開始，進到腰、背、腹部，再進入頭面部，使這些部分受到摩擦而生熱力，使周身氣血得以流通，全身感到舒適，精神愉快。

簡單說明一下摩擦运动對生理上的作用：

人體所有器官、組織及其機能，各有專職，必須經常保持它們的能動功效，使他們像機器一樣，一面消耗，一面生產——發生新陳代謝的功能，才能使身體保持健康。因此必須使身體的整個內部組織經常合理的在运动，而按摩就是推動它們运动的積極性的助力。

人身上一切疾病主要是因為神經機能失常，以及神經有關部門起了變化而產生的。而採取按摩方式就是使每個部分，經過摩擦受到刺激，通過皮膚的感受，神經系統的感應與反射作用，影響到臟腑及各個有關部分，於是全身機能得到調整，發揮了活力，因而改善了人們的健康狀況。

在全套运动中頭部运动和腰背运动為主要

部分，因为这两部分运动皆通过大腦皮層和脊髓神經，而引起極大作用。这两部分神經系統是总管全身神經的關鍵。

如头部运动，头顶前后、左右頸項、鼻、眼、耳各部分，經過按摩运动，發生的压力和热力，深入皮肉，引起大腦皮層強烈的感受而產生反应到各联系部門發生作用，因而对头痛、头晕、腦充血、五官机能消退，以及神經衰弱、神經麻痺等疾病起預防作用或者帮助治療。

如腰、背、脊椎运动，是經過摩擦腰背脊椎，將压力与热力深入皮肉使每个脊椎神經得到感受而發生強烈的反射作用，从而联系到各个有关臟腑組織等部門，凡腰背疼痛、諸臟器机能性病患都能起到積極有效的作用，使身体得到健康。”

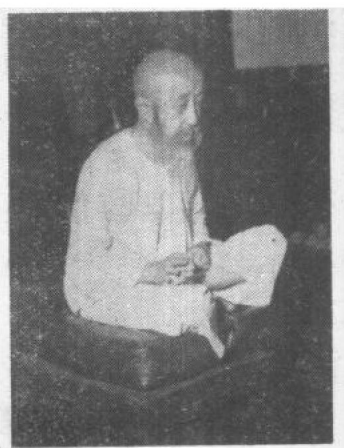
下面是沈老簡化和改進了的十六式运动，分为床上运动和地上运动两部分。

甲 床上运动

一、足部运动一式

第一式 足部运动

在床上采單趺靜坐式。將左右小腿弯曲盤坐，一脚叠于另一大腿之上，用手掌擦脚跟和脚心若干次，使之發热，然后换手再擦另一脚的脚跟和脚心（圖一）。



圖一

二、腰背运动三式

第二式 腰和大髀

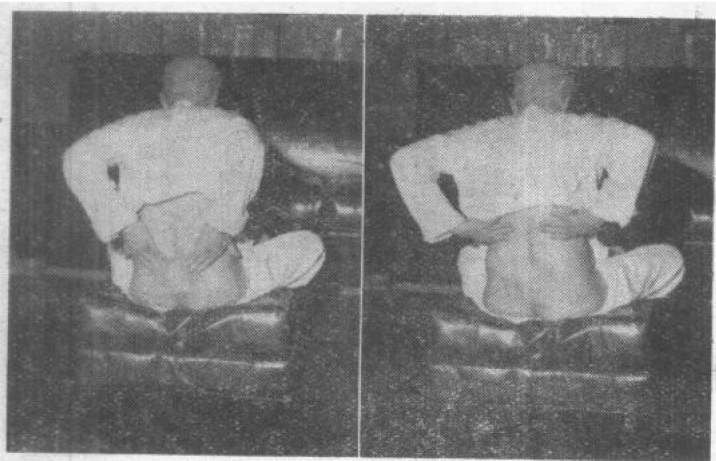
骨运动

以双手手掌，摩擦腰部兩側及后腰直到大髀骨若干次（圖二）。

第三式 腰腎运动

二手离脊髓骨稍远，按住腰腎部分，左右二手四指駢列，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（圖

三)。



图二

图三

第四式 脊椎运动

將双手按在背上，兩手的食指、中指、無名指三指相对，緊貼脊椎骨，用力向上推至不能再上为止，然后直下推至尾閭骨为止，並稍停。如此上下运动若干次（圖四）。

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)，來回若干次(这运动能順气，使人感觉暢快)（圖五）。

四、头部运动六式

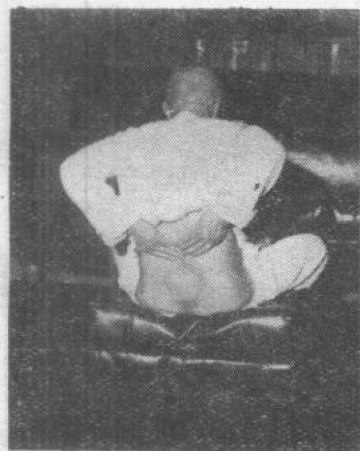


图 四

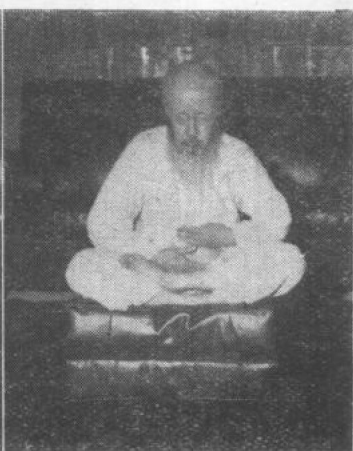


图 五

第六式 太陽穴运动

用双手大拇指同时用力在“太陽穴”处摩擦，先向内圈摩擦若干次，然后再向外圈摩擦若干次（圖六）。

第七式 摩頂运动

用左手掌环摩头顶，然后用右手再摩，各若干次（圖七、八）。进行此式运动时，如留有長髮者，可以双手掌同时压头髮，由前向后推，如此反复推摩若干次。

第八式 面頰骨运动

双手按住面部，以食指、中指、無名指三个指尖稍用力，自額骨部分向下摩擦（圖九）；然后回复从稍后鬢髮部分向下摩擦（圖十）；



图 六

图 七

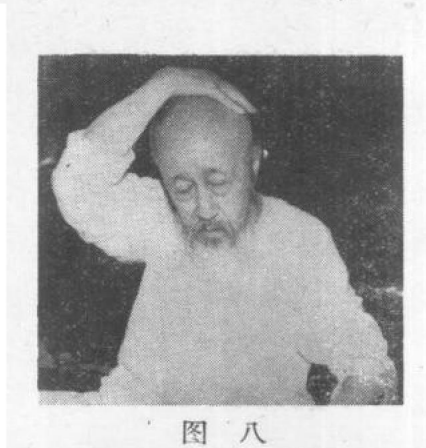


图 八

再从耳后向下摩擦（圖十一）；如此三次为一式运动，这样摩擦若干次。

第九式 鳴天鼓运动

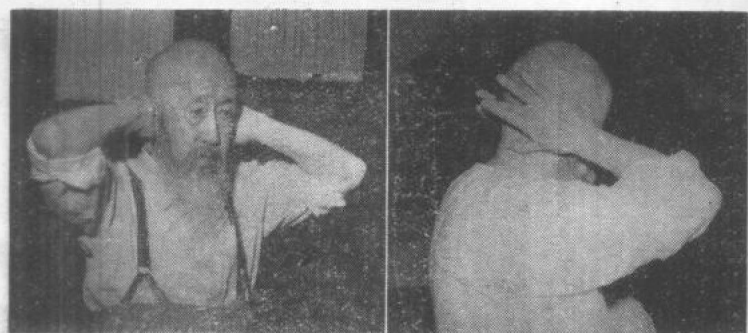
用两手手掌紧按耳門(手指向后)，两手食指各叠中指上，同时用力彈击枕骨若干次。此式即“十二段錦”中之鳴天鼓(圖十二、十三)。



图九

图十

图十一



图十二

图十三

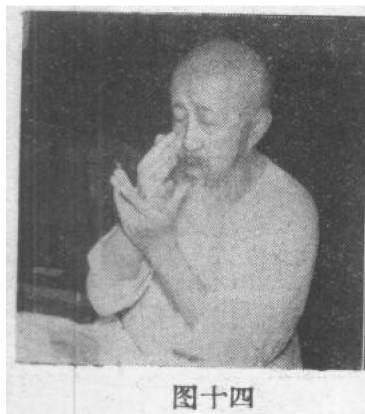
第十式 眼部运动

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。摩时眼须闭攏。

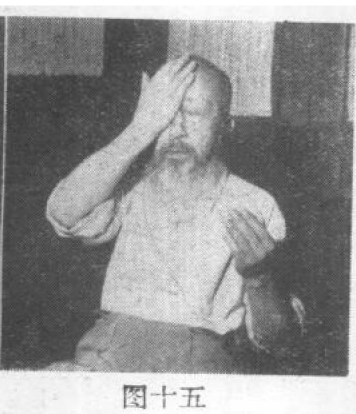
第十一式 鼻部运动

双手按住面部，以小手指重按鼻侧，上下

推摩若干次（圖十六）。



圖十四



圖十五



圖十六

五、叩齒運動一式

第十二式 叩齒運動

盤坐、手自然置于腹前，拇指尖掐在無名指
的根節處。閉口，將舌尖頂住上顎。上下牙
齒和嚼食物一樣動作，但要輕而緩，重了牙