

健身良法

站

桩

于承年著

知识出版社

R247.2

R.

# 健身良法

## 站桩

于永年 著



知识出版社

## 内 容 提 要

站桩功原是中国武术的一项基本功。练站桩功对慢性气管炎、慢性肠胃病、慢性肝炎、心脏病、高血压、神经衰弱、慢性风湿性及类风湿性关节炎、全身性多发脂肪瘤、甲状腺肿大等慢性疾病都有一定疗效。本书对站桩练功的方法、姿势和疗效介绍详尽，对其生理知识也作了初步探讨。站桩练功不受时间、地点和客观条件限制，是男女老少极易掌握的一种健身手段，值得向广大读者推广。

### 健身良法：站 桩

于永年著

知识出版社出版

(北京安定门外外馆东街甲1号)

新华书店北京发行所发行 二二〇七工厂印刷

开本787×1092 1/32 4印张 字数80,000

1932年2月第1版 1932年4月第2次印刷

印数 20,001—120,000

书号：14214·2 定价：0.37元

## 前 言

站桩原是中国武术的基本功。河北省深县王芃斋先生于二十年代开始传授。后来逐渐流传，现在已有不少人为健身而练站桩。将来可能发展为医疗体育的一个新项目。

站桩功是以形意拳（又名心意拳、意拳、大成拳）为基础而发展起来的，其练法以站桩为主。它没有一招一式的活动，也没有固定的拳架子，只是摆好一个姿势稳定不动，直到不能支持为止。

我于1944年开始向王芃斋先生学习站桩。后来取其一部分姿势用以促进慢性病患者恢复健康，因而又名之为站桩疗法。根据我的初步体会，站桩看起来虽然身体外形并不运动，但却对身体内部发生作用，故有助于慢性疾病的医疗。

这本小册子写了这一方面的初步体会。提出的练法有不完全之处，希望大家补充订正。书中提到一些病例的疗效，只是个别的例子，仅供参考。至于涉及理论的问题，更是个人的推测，有赖与大家共同探讨。站桩的理论极为复杂。这里提出一己之见是想抛砖引玉，引起大家的兴趣，共同研究。错误之处，恳请读者指正。

于永年

1981年6月

# 目 录

## 健身良法：站 桩

前 言	1
第一章 站桩的锻炼方法	1
一 练功姿势	2
二 如何掌握与调节运动量	24
三 站桩中的意念活动	41
第二章 站桩运动的生理知识	55
一 运动与安静	56
二 位移运动与位静运动	58
三 第二随意运动	64
四 站桩对人体机能的影响	75
五 站桩的医疗作用	96
六 站桩疗法的机制探讨	112

站桩时，应背向太阳，以免阳光耀眼。秋季季节在阳  
站下，求  
其功时，空气要新鲜，

# 健身良法：站 桩

## 第一章 站桩的锻炼方法

在介绍站桩的锻炼方法之前，先谈一下练功中的一些注意事项：

站桩开始前，先排出大小便，以免影响正常练功；站桩前要敞开领扣，放松腰带，摘掉手表，解开鞋带，使肢体不受任何束缚。

身体衰弱者，站桩时不要闭眼。如每次练功在20分钟以上，并感到轻松舒畅时，可以自然地闭上眼睛。如果因闭眼而感到头晕或站不稳时，则不要勉强闭眼。

站桩时，嘴不要紧闭或故意张开，要保持自然，上下嘴唇与牙齿之间可微微留一点空隙。

站桩时，呼吸要自然、平稳，不要人为地憋气或加速呼吸。如练功时思想不易集中，可借默记呼吸次数帮助稳定情绪。

站桩时，应背向太阳，以免阳光耀眼。秋冬季节在阳光下晒背站桩，尤其舒适。在室内练功时，空气要新鲜，

温度要适宜，周围环境应尽量安静。

当腿部肌肉发生颤动、身体出现前后摆动现象时，要注意控制摆动范围，以免发生前倾现象。还可有意识地作左右摆动来限制前后摆动，但摆动要缓慢。

站桩停止后，应慢慢直起两腿，轻轻放下两手，手背叉腰在原地休息2~3分钟，待四肢的酸麻胀痛反应逐渐消失后，再离开原地。

失眠患者应在就寝前练功。有的人练功结束后，不久就能入睡；而有的人练功后反而比较兴奋。如是后者，最好在就寝前二、三小时站桩，以便有充分的恢复时间。兴奋过后，容易入睡。

饭前或饭后半小时内，不宜进行站桩，以免影响食欲及消化。

女同志月经期间，如无不适反应，可继续站桩，但应减轻运动量；如有反应则需要休息，待月经停止后再恢复练功。

以上所述，只是一些要点，练功中还有许多应该注意的问题将在下面各章节中叙述。

## 一 练功姿势

站桩功的基本姿势分为卧姿、坐姿、站姿和行姿四种。其中因站姿应用最广，效果最大，故统称站桩。

### 1. 卧姿

卧姿是躺在床上练功，这种方法适合于体力衰弱或经

常失眠的人。

卧姿分为四式，练习时先保持第一式的姿势，并且默记呼吸次数，待两肩感到酸麻难忍时即可将双手放下，然后依次改练下面各式。练习后，可以侧卧或依个人平日所习惯的入睡姿势自行入睡。冬季室内寒冷时，可只练第三、四两式，这样两手不必拿出被窝，以免受凉。有的人往往最初需要默记六、七百次呼吸才能逐渐入睡，经过一个时期的练习之后，默数三、四百次就可以入睡了。日子再长一些则更能减少。但是，因默数呼吸而影响练功的人，则不必勉强这样去做，应任其自然为好。默数呼吸的方法在坐姿、站姿当中都可配合使用。待练功到了一定的阶段之后，由于大脑皮层内抑制作用的增强，这一方法便可自然放弃。

#### 第一式：举肘弯腿

身体仰卧床上，两脚左右分开，约同肩宽，两膝弯曲，脚掌着床。两肘举起，离开床面约5~10厘米，保持悬空。双肘弯曲，手心向下，呈抱物状，或手心向上，呈推托状（如图1）。

#### 第二式：落肘弯腿

双腿姿势同第一式。两肘着床，两手仍保持悬空，手心向下，十指分开（如图2）。

#### 第三式：直腿摸腹

两腿伸直，平放床上，两脚左右分开，约同

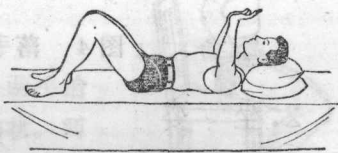


图1 举肘弯腿





图2 落肘弯腿

肩宽。两肘离开两肋着床；或微微离开床面，保持悬空，待感到疲劳时再着床。两手轻轻放在腹部，十指分开，不要用力；或微微抬起，保持悬空，待感到疲劳时，再着腹（如图3）。

第四式：落手仰卧

双腿姿势同第三式。

两手放在床上，两肘微微弯曲，离开两肋，手心向内或向下。手与肘交替离开床面保持悬空，待感到疲劳时再着床。最后利用此式自然入睡（如图4）。



图3 直腿摸腹

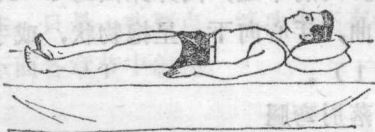


图4 落手仰卧

## 2. 坐姿

坐姿的运动量比卧姿大，又比站姿小。一般身体比较衰弱而不能长久站立的病人或老年人，可以采用这类姿势。坐姿又可作为站姿的辅助运动。一般长期伏案工作的

同志可以按第五式那样只锻炼腿部，两手仍可照常工作。

坐姿练功所用的椅子有大藤椅、普通坐椅和方凳三种。大藤椅座面宽大，有扶手和较高的靠背，适合于身体衰弱的人使用。练功时可将两肘放在扶手上，两手保持悬空，以减轻上肢的负担。将腰部靠在椅背上，两腿伸直，脚跟着地，脚尖跷起，只锻炼两脚。经过一个时期的锻炼，全身耐力有所增加时即可改用普通坐椅，以增加上半身的运动量。平面方凳的四周无依无靠，所以运动量更大一些。

练功时，身体要坐直，两肩放松，不要憋气。同时两膝腘窝部，要能靠到椅边。否则抬腿练功的负担量过大，容易疲劳。练功完毕后，应在原位静坐休息 2、3 分钟，待酸麻反应消失后再做其他活动。

#### 第一式：弯腿叉腰

两腿弯曲，两脚与座位约成  $40\sim 50^\circ$  角，前脚掌着地，脚跟抬起。两手背轻轻叉腰，十指分开（如图 5）。

#### 第二式：直腿端坐

两脚平行，约同肩宽，全脚掌着地，大腿与小腿成直角。两肘离开两肋，两手放在大腿根部，手心向上或向下（如图 6）。

#### 第三式：端坐提抱

两腿姿势与第二式同。两手抬起与脐平，手心向上呈托物状。两腕相距约同肩宽，两肘离开两肋，十指分开微微弯曲（如图 7）。

#### 第四式：举踵提抱

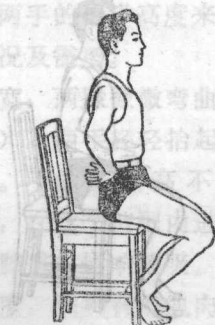


图 5 弯腿叉腰



图6 直腿端坐



图7 端坐提抱

两手、两腿姿势与第三式同。两脚跟抬起前脚掌着地（如图8）。

#### 第五式：伸足撑拔

两膝腘窝部靠到椅边。两腿抬起，左右分开，两脚距离略宽于两肩。脚跟距地面的高度，可量力而定。两手抬至胸上部，手心向内成抱物状（如图9）。



图8 举踵提抱

#### 第六式：勾足推托

两腿姿势与第五式同。两脚跟相对，两腿向外方拧转，脚尖向后勾曲，以加强两腿的运动量。两手抬至眉下部，手心向外呈推托状（如图10）。



图9 伸足撑拔



图10 勾足推托

### 3. 站姿

站姿是站桩最基本的锻炼方式。站姿分为养生桩与技击桩两种方法。

养生桩的各种姿势要求上身的重量由两腿平均负担，运动量的大小可由两腿的弯曲角度与两手的抬举高度来调整。因此，能够适应不同人的体力状况及需要。

养生桩是两足左右分开，约同肩宽，两膝微微弯曲如前跪状，臀向下坐（体弱者不坐亦可）。两手轻轻抬起，手心向内呈抱物状，或向外呈推托状。手的位置高不过眉，低不过脐，前不过尺，后不粘身，在这个范围内进行调整，以避免肩胸部姿势不正而压迫肺脏，影响呼吸。两腿的弯曲程度以不感觉疼痛难忍为限度。肩胸背部肌肉必须放松，使呼吸畅通自如。

技击桩保持稍息姿势，前腿的负担量较轻，后腿的负

担量较重，其比例开始为前四后六，而后逐渐改为前三后七。但其中降龙桩恰恰相反，身体重量多放在前腿。由于技击桩姿势使身体呈斜位，两腿的负担量不平均，故不适合一般的初练者。

站桩的特点就是摆好一个姿势不动，从中体会身体内部所发生的变化情况，直到两肩或两腿肌肉酸麻胀痛得使人不能再支持时为止。这时可以调整一下姿势，或将两手放低一些，或将两腿直起一些。如果过于疲劳，应当停止练习。初学者开始时每次可练5~10分钟左右，然后逐渐增至40分钟，最多不超过1小时。在开始练习的一两周内，身体各处可能有轻重不同的酸痛反应，但这些反应一般都可可在两三周内自然消失。

站姿共有24式，分为辅助功、基本功和四肢功三类。

### (1) 辅助功姿势

辅助功比基本功的运动量小，因此，身体较弱者开始可以选练这类姿势，待体力有了增强之后再改练基本功。



#### 第一式：弯腿摸腹

两脚左右分开，约同肩宽，两膝微微弯曲。两手轻轻抚摸腹部，一上一下或一左一右。两肘离开两肋，默记呼吸次数，一呼一吸算作一次（如图11）。

#### 第二式：垂肘抬手

下肢姿势同第一式。两肘自然下垂，两手抬至腹部两

图11 弯腿摸腹

侧，约同脐平，手心向上，手指伸开，呈托物状（如图12）。

### 第三式：叉腰靠背

背部靠在墙上或大树上（也可将臀部、腿部靠在桌边或床头），两腿直立，脚跟并拢，呈立正姿势，脚跟也可微微离开地面。两手叉腰，手心向外，两肘左右撑开（如图13）。



图12 垂肘抬手



图13 叉腰靠背

### 第四式：弯腿扶墙

面对墙壁，两脚离墙约30厘米。两腿姿势与第一式同，脚掌着地，脚跟微微离开地面，待小腿疲劳时可落地。两手左右分开，略宽于肩，约同眉高。手指分开轻轻扶在墙上或扶在大树上（如图14）。

### 第五式：弯腰扶按

两脚左右分开，略宽于肩。脚掌脚跟均着地，或脚跟微微离开地面。身向前伏，腿向后靠，抬头前视。两手扶

住椅背（桌子、床头、栏杆等均可）。肩腹放松，使腹壁自然下垂（如图15）。



图14 弯腿扶墙

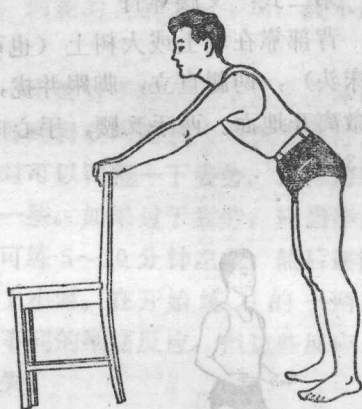


图15 弯腰扶按



图16 左右伸腰

第六式：左右伸腰

两手两腿可采用任何姿势，将全身的重心偏向一侧，偏移的限度以头部不超过脚面外侧为限，即不要超出重心支撑面。此式是减轻身体半侧运动量的方法，也是体验身体两侧内部变化的方法，在练养生桩的任何姿势时，都可以配合使用（如图16）。

第七式：左右通臂

两脚呈稍息姿势，后腿直立，前脚跟微微抬起，身体重心主要放在后腿上。左腿在前时，左手高举，肘部微弯，手心向上；右手下垂，手心向下，头部后仰，身向后靠（如图17）。

#### 第八式：左右抬腿

一腿抬起放在与髋同高的椅背、桌子或栏杆上，脚尖向后方勾曲，身体稍前倾。

两手抬至胸上部，双肘弯曲，如抱物状，手心向内，手指撑开，不要用力（如图18）。



图17 左右通臂

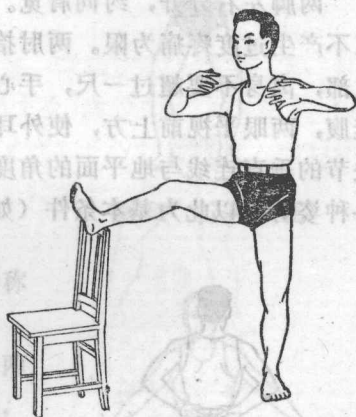


图18 左右抬腿

#### (2) 基本功姿势

基本功有8种姿势。其中前5式为养生桩的基本姿势，后3式为技击桩的基本姿势。这8种姿势是站桩中最常用的基本形态，其顺序是按运动量的大小依次排列的。第一式的运动量最小，可以作为预备式和每次练功后的恢



复式。

技击桩除列举的三个基本姿势之外，还可以参照四肢功灵活地改变双手位置，以调整手腕部及手指末梢的运动量。

### 第一式：手背叉腰

两脚左右分开，约同肩宽。初学者两脚摆成外八字型，习久后改为二字型。两腿直立，手背叉腰，手心向后，十指分开，两肩放松，不要用力（如图19）。

### 第二式：松肩提抱（简称提抱式）

两脚左右分开，约同肩宽。两膝弯曲，并逐渐下蹲，以不产生过度疼痛为限。两肘抬起，离开两肋，两手位于脐上部，离身不要超过一尺，手心向上。不要低头、弯腰、挺腹，两眼平视前上方，使外耳道、肩关节、髋关节、踝关节的垂直连线与地平面的角度成 $90^\circ$ 为原则。养生桩的各种姿势都以此为基本条件（如图20）。



图19 手背叉腰



图20 松肩提抱