

医疗保健操



北京市医疗保健操研究会

(内部学习资料)



数据加载失败，请稍后重试！

医 疗 保 健 操

内部学习资料，供各地练操使用

书店、书摊不供应

版权所有·不准翻印

北京市医疗保健操研究会编印

一九八八年十月

陈明强



数据加载失败，请稍后重试！

目 录

- 一、前言..... (1)
- 二、参加医疗保健操辅导站锻炼须知..... (2)
- 三、经络与脏腑的关系..... (3)
- 四、功能锻炼的方法与好处..... (4)
- 五、医疗保健操的十大疗效..... (4)
- 六、医疗保健操取得疗效的实例..... (5)
- 七、北京市部分医疗保健操辅导站地址介绍..... (8)
- 八、医疗保健操的动作、作用与图解..... (10)
1. 游臂; 2. 晃腰; 3. 甩臂; 4. 双摇臂;
5. 推拳; 6. 拍胸; 7. 叉跳; 8. 打背;
9. 扩胸; 10. 单摇臂; 11. 甩拳; 12. 搂拳;
13. 左右弯腰; 14. 原地跑步; 15. 慢游臂; 16. 擦手;
17. 上摇球; 18. 中摇球; 19. 下摇球; 20. 抓空;
21. 摇放轱辘; 22. 摸鱼; 23. 大晃腰; 24. 挖泥;
25. 打膝盖; 26. 回头看足眼; 27. 大弯腰;
28. 前后弯腰; 29. 晃腰; 30. 转膝; 31. 压腿;
32. 前踢腿; 33. 原地小跳; 34. 七敲; 35. 八打;
36. 蹲堆; 37. 打膝盖; 38. 抱后脑颠足跟;
39. 托腹; 40. 左右蹬腿; 41. 后踢腿;
42. 转脖颈或搓脖颈; 43. 揉搓压膝; 44. 洗脸;
45. 摸眼皮; 46. 摸鱼腰; 47. 晃承泣四白;
48. 拿睛明; 49. 洗鼻; 50. 按迎香; 51. 指耳;
52. 震耳; 53. 搓手; 54. 全身抖动。

一、前 言

1977年成立“北京医疗操领导小组”，1981年改名为“北京回春医疗保健操总站”，1985年改名为“北京市回春医疗保健操研究会”，1988年改名为“北京市医疗保健操研究会”。这套医疗保健操（原名回春医疗保健操），是由一批热心保健操的积极分子和许多同志集体创造的。根据康复疗法和按摩疗法的原理与方法，通过实践，逐步完善。这套医疗保健操简便易学，好学好练，无副作用。只要认真锻炼，持之以恒，有病治病，无病防病，效果很好，很受群众欢迎。

医疗保健操，人人都可以学练。凡坚持参加活动者，无不感到受益大，精神爽，不能工作的上了班，不能承担家务劳动者也担当起来了，对国家、对个人都有好处。医疗保健操还需在现有的基础上继续充实、提高，希望热爱医疗保健操的同志们，协助我们共同作好这一工作。在编印过程中，得到有关单位和一些同志的支持与帮助，我们表示衷心的感谢。限于编者水平，有不完善的地方，希望大家提出宝贵意见，以便修改。

北京市医疗保健操研究会

一九八八年十月

二、参加医疗保健操辅导站锻炼须知

1. 自愿参加，来去自由，不登记，不收费。

2. 根据年龄、身体强弱和疾病的不同，可以参加整套操，也可选择一部分动作进行锻炼，最好全套都做。用力大小，速度快慢，次数多少，也要因人而异，不强求一致。但要按照本书规定的动作和要领做，不要改变动作，防止出偏差。

3. 动静结合，思想集中，全神贯注，意守丹田。做操时不说话、不吸烟。讲文明，守纪律。不随地吐痰，不践踏花草。互相学习，取长补短，能者为师。

4. 集体练操和个人分散活动相结合，积极练操，持之以恒，受益更大。但是，要劳逸适度，逐步提高，不要急于求成。每节动作，都要适应老年人特点。身体不要过于前倾后仰，弯腰低头不要太大，回头转身、小跑小跳不要太快，要坚持科学锻炼，全身有节奏的活动。要始终做到身体放松，自然呼吸，动作要舒展自然。

5. 经过锻炼，医疗效果明显或有不适感，请主动写出来，交给现场辅导员转交本会，以便及时总结推广和改进。

三、经络与脏腑的关系

医疗保健操是慢性病的体育疗法，是从祖国医学经络、脏腑等基本理论上发展起来的，在练操活动中，最好明确经络与脏腑的关系。

古人说，直行的叫做经，由本经支出使本经和他经互相联系起来的，叫做络。经络在人的整体中，错综复杂地贯穿于全身，内通五脏

六腑，外连四肢百骸。

经络为：十二经脉、奇经八脉、十五络及若干孙络等。

脏腑为：肝、心（心包）、脾、肺、肾，合为五脏。胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦，合为六腑。

十二经脉为：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经，合称手三阳经与手三阴经。足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经，合称足三阳经与足三阴经。

奇经八脉为：任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阳跷脉、阴跷脉。

十五络为：肺络列缺、大肠络偏历、胃络丰隆、脾络公孙、心络通里、小肠络支正、膀胱络飞扬、肾络大钟、心包络内关、三焦络外关、胆络光明、肝络蠡沟、任脉尾翳、督脉长强、脾之大络大包。

经络和脏腑是互相联系的。由于脏腑相生、相克及相互制约的关系，就影响经络方面发生的反应变化，显示出阴阳、表里所属的一切情况。这不仅为人体生理自然现象，并且由此能了解病理变化，得出病势的趋向，使诊断和治疗有比较正确的论据。

医疗保健操是整体疗法，能调整全身各器官。人的整体，不论哪一部分发生病变，都与脏腑生克、制约有关。按经络分布的关系，内通五脏六腑，外连四肢百骸。以十二经脉统属脏腑，而脏腑与经穴也就有着密切的关系。因此，医疗保健操能治疗慢性病。

四、功能锻炼的方法与好处

（一）我国医学的按摩疗法手法很多，除医师运用手法实施治疗以外，还有一种方法叫“导引”，就是在医师的指导下，患者自己锻

炼（就是我们所做的医疗保健操）自摩自捏，伸缩肌肉，活动关节，把丧失机能的关节，由不动变为可动，由他动变为主动，由小动变为大动。以自动为主，他动为辅的治疗方法，使肢体恢复功能。“外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用”。因此按摩必须与导引相结合。病人需树立革命乐观主义精神，坚持向疾病作斗争的信心和决心，充分发挥主观能动作用，自觉地进行功能锻炼。

（二）锻炼的方法，首先要强调自主性的功能锻炼，反复进行，耐心细致，循序渐进，活动范围由小到大，速度由慢到快，次数由少到多，注意动作准确，才能收到良好效果。

（三）肢体功能锻炼，可使肌肉收缩，促进血液循环，肌肉活动使血管扩张，保证肢体内血量增加，不仅能提供对软组织恢复必须的物质，还能把淤血吸收，有增进代谢和活血化淤的功能。

五、医疗保健操的十大疗效

北京市医疗保健操研究会，在一九八四年对573位练操的群众作了一次书面调查。根据收回的资料统计，再一次证明这套操对老年人及慢性病患者有十大疗效。

1. 对神经系统的病效果最为明显。如神经性头疼、神经衰弱、神经官能证，有效率占84.8%。

2. 对高血压、心脏病、脑血管硬化、偏瘫患者，有效率占81.8%。

3. 肥胖病减轻体重的效率占81.4%。

4. 对风湿性关节炎、腰腿疼、肩周炎、硬腱鞘、抽筋、麻木，有效率占71.2%。

5. 对肠胃病、便秘、肝炎、肾炎、肾结石、胆结石、糖尿病患者，有效率占61.4%。

6. 对肿瘤病的有效率占50%。对癌症有一定防治作用。

7. 对气管炎、支气管炎、哮喘、肺气肿病，有效率占48%。

8. 对鼻病、鼻窦炎、鼻出血、嗅觉不灵，疗效也比较好，经常做洗鼻动作，能防治感冒。

9. 对眼病，如白内障、沙眼、花眼有较好的防治作用。

10. 对耳病、耳聋、耳鸣有较好的疗效。

六、医疗保健操取得疗效的实例

北京市医疗保健操研究会，收到了辅导员转来的大量资料，都是练操群众取得疗效后的反映。他们尝到了医疗保健操的甜头，热情地赞扬这套操。这里分类择要发表部分实例，值得所有学习这套操的群众认真一读，以增强学习这套操的信心、决心和恒心。

沈慧英 女 45岁 住西四大拐棒胡同12号。患腰腿疼、坐骨神经痛、颈椎病、肩周炎、高血压病，腿常年是肿的，干活肩膀抬不起来，上楼梯双腿象拖了一块石头似的。医院治疗不见效，天天吃药也没用。自从做了医疗操，上楼时腿也不累了，肩膀也能抬起来了，脚肿也好多了。过去高血压170，现在稳定，高压120，低压80。我体重131斤，锻炼了四个星期就掉了四斤。原来头痛时吃二片止痛片，现在做做头部按摩就不痛了。总之从练医疗操三个多月来，我就没吃过药，没去过医院看病。我相信只要坚持做医疗操，就能使血液循环增强，强健身体。

王寿山 男 八十二岁 住海淀区花园村十三单元四楼十一号。

我患白内障，右眼三年多看不见，做医疗操，坚持了一段时间，不知不觉眼睛就能看见了。我还有便秘病，做医疗操十五天，大便每天一次，正常了。还有骨刺病也基本好转，体重掉了四斤。原先感冒流鼻涕，现在基本好了。全身神经串着疼痛30多年，经过练医疗操，完全好了。

1982年9月9日

吕言夏 男 65岁，住东城区箭厂胡同3号楼206号。参加医疗操一个多月，饮食增加不少。大便过去4~5天一次，现在大便正常，体重由原来的184斤减到154斤，明显下降。

张惠彬 女 26岁，住石家庄留营公社南简良村，石家庄农机厂工人，因被车撞后，吃（激素）药的副作用，身体肥胖，走路困难。而且天天哭，自己控制不了。经过三个多月的医疗操锻炼，体重由原来的194斤减到154斤，饮食增加，走路快了，腿也有劲了。

卢日新 男 4岁半，后海幼儿园上学。平时大便非常干燥，每次大便非常吃力，总哭着喊“屁屁疼”，虽吃药也未见效。他当时的痛苦样，使大人看了心焦。给他每日吃蜂蜜，多喝水，起初稍有好转，但效果不能长久。自1981年8月，在地坛公园医疗操分站指导下，每日三次练100下托腹，一个月后，幼儿园老师惊奇地反映他食欲大增，大便不干燥了，至今一切正常，没请过一次病假。最近半年每日睡觉前练一次“托腹”，保持了健康体质。

家长 卢家强 致谢 1982年4月

佟爱义 女 80岁 家庭妇女。1982年8月份，右腿下窝骨痛，经玉渊潭医院检查，确诊为骨瘤，大夫要做截肢手术，她不同意截

肢。1983年开始在阜外立交桥练医疗操，后来又东单公园辅导站练操、在家里自己抽时间做操，经过一年的锻炼，骨瘤已基本痊愈。瘤子消失，不痛了。

王 泽 男 61岁 干部

1975年以来患高血压（150/110），颈椎病、半身麻木、手脚不灵、软组织受伤，常胸闷、胸痛、动脉硬化，供血不足，常失眠。经常大量服药无效。

1982年在朝阳门立交桥参加练医疗操，开始有些不适应，逐步锻炼，半年后，体重减轻十公斤，各种病都有明显好转。经公安医院全面检查，未发现任何疾病。高血压完全消失，半身麻木已完全好，动脉硬化的症状不明显了。停药一年半，未发现头晕现象，全身活动自如，精神状态和思维能力、记忆力完全恢复。家里人说，你神了，象二十年前一样。我自己也确有“回春”的感觉。谢谢总站，希望大力宣传医疗保健操，大力推广发展，使更多的人“回春长寿”。

辛秉礼 男 53岁 干部

1983年经市第四医院检查，诊断为高血压脑血栓，住院治疗两个月。出院后，留有脑血栓后遗症，右半身麻木，头晕，行走和写字均有困难，说话有时不清楚，周身无力。

1984年6月在东单公园辅导站参加医疗操，锻炼五个月后，去医院复查结果，血脂降低，血压正常了（130/90），脑血流量基本正常，在练操中，停服西药。只服中药。右半身麻木明显好转，说话清楚，走路和写字均无问题。头晕减轻，精力好，睡眠正常。

建议总站：认真总结提高，在区县和老干部活动站普遍推广。

七、北京市部分医疗保健操辅导站地址介绍

北京市医疗保健操辅导站，遍布市区各公园、各绿化地带、广场等约三百多处。有的散布在街头、巷口和机关大院、楼群小区。现介绍部分人数比较多的辅导站如下（练操时间每天上午六点左右）：

东城区：

- | | |
|-------------|------------|
| 东单公园辅导站； | 方巾巷南口辅导站； |
| 朝阳门小花园辅导站； | 美术馆辅导站； |
| 朝内大街辅导站； | 地坛公园辅导站； |
| 东华门筒子河边辅导站； | 青年湖公园辅导站； |
| 景山公园辅导站； | 安定门立交桥辅导站； |
| 和平里北街辅导站。 | |

朝阳区：

- | | |
|-------------|------------|
| 东郊工人体育馆辅导站； | 三里屯辅导站； |
| 农展馆辅导站； | 团结湖公园辅导站； |
| 团结湖北口辅导站； | 大北窑辅导站； |
| 东大桥辅导站； | 日坛公园辅导站； |
| 红领巾公园辅导站； | 左家庄小公园辅导站。 |

崇文区：

- | | |
|------------|------------|
| 天坛公园辅导站； | 龙潭湖东西湖辅导站； |
| 广渠门铁路桥辅导站； | 花市大街西口辅导站； |
| 永定门东河旁辅导站； | 琉璃井小公园辅导站。 |

宣武区：

- | | |
|-------------|-----------|
| 虎坊桥劳保馆辅导站； | 陶然亭公园辅导站； |
| 西便门滨河公园辅导站； | 宣武公园辅导站； |
| 象来街路旁公园辅导站； | 天宁寺辅导站； |

市府大楼北门辅导站；

西城区：

什刹海小公园辅导站；

官园辅导站；

阜城门立交桥辅导站；

三里河西口辅导站；

人定湖辅导站；

西直门立交桥辅导站；

新康街西口辅导站；

北京展览馆辅导站。

白纸坊辅导站。

后海公园辅导站；

大红罗厂辅导站；

月坛公园辅导站；

二里沟小公园辅导站；

人大会堂南门辅导站；

官园公园辅导站；

太平湖辅导站；

海淀区：

紫竹院公园辅导站；

公主坟辅导站；

北师大南门辅导站；

五棵松路南辅导站；

西土城辅导站；

双榆树东里辅导站；

军博辅导站；

翠微路辅导站；

北师大院内辅导站；

马神庙西三环路口辅导站；

玉泉路辅导站；

花园路小桥西花园辅导站。

石景山区：

苹果园辅导站；

老古城十万平体育场辅导站。

北辛安剧场辅导站；

丰台区：

莲花池辅导站；

双峪路矿务局礼堂辅导站；

黑山公园辅导站；

黑山北街辅导站；

新村辅导站；

河滩街心公园辅导站；

东奉房百货部辅导站；

铁路三局四处滨河道辅导站。

八、医疗保健操的动作、作用与图解

准备动作：两脚分开一肩宽，头正、眼平视，自然呼吸，自然站立，全身放松。上虚下实，上虚是指脐以上的上体要虚灵，上体好似空灵无物似的感觉；下实是指脐以下的下体要充实，下体好似精力充沛内气满盈的感觉。这同气功讲究虚胸实腹、气沉丹田的意思相仿。思想要安静，排除一切杂念，进入安静状态，即思想入静，同时意守丹田。这里所说的丹田，指的是肚脐。意守丹田就是把意念活动完全集中在肚脐部位。其作用是：使气脉中和，增强脾胃功能，促进消化功能的改善。

1. 游臂

动作：右掌心拍打身前丹田，同时左手背拍打身后命门穴（与丹田相对称），两臂一前一后交替进行。配合拍打，两腿膝部微曲。拍打64下。

见图1。

作用：震动腹部内脏，通过带脉勾通任督二脉，舒展经络。这一节是预备活动。



图 1

2. 晃腰

动作：意守命门。两手叉腰，拇指在后，膝稍弯，身下松，晃腰带转动转膝，从右向左转32圈，再从左向右转32圈。见图2。

作用：舒通经络，增加腰的血液供应。防治腰肌劳损，防止外伤，闪腰岔气。缓解肠粘连，消除腰疲劳，防治习惯性便秘。



图 2

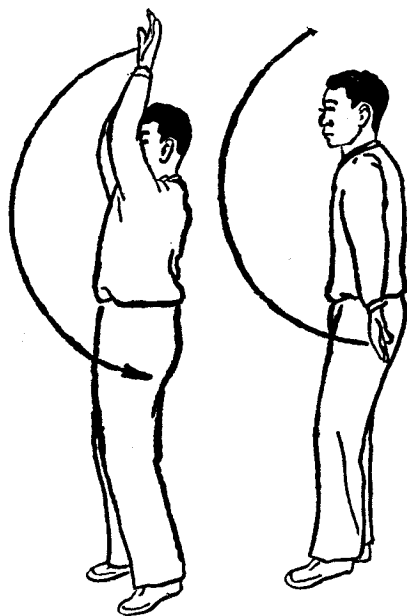


图 3

3. 甩臂

动作：两臂高举头顶，手心向外，自然下甩。甩臂时轻松自然，膝部微微曲伸，带动腰部颤动。甩32次。见图3。

作用：活动肩肘各部关节，增强手指末梢神经的经络活动，舒展内脏，防治肩周炎。

4. 双摇臂

动作：双手置面前，手心向里，再左右分开，臂伸直，双臂由前、下、后、上摇转16圈。反过来，由前、上、后、下方向再摇转16圈。摇臂完毕时，臂向前伸直，然后还原。见图4。

作用：活动背肩肘部经络。防治肩、臂、肘、腕关节疾病。

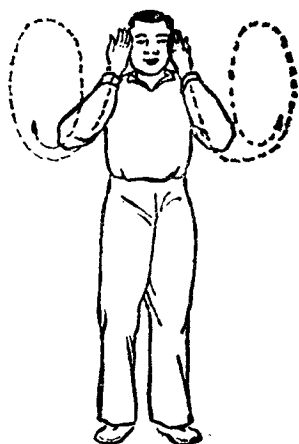


图 4

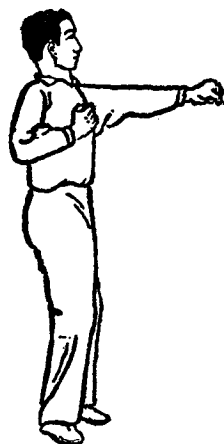


图 5

5. 推拳

动作：双手握拳，手心向上置胸前。先右手手心向下用力向前推拳，手心向上回拳。再左手，两手交替进行。共推64次。见图5。

作用：活动肩背胳膊经络，增强臂力，强身力壮。

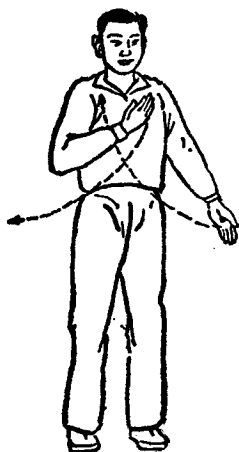


图 6

6. 拍胸

动作：右手拍左胸心前区，再用左手拍右胸肺区。交替进行。两边共32次。见图6。

作用：震动心肺，扩展肺络，促进周身气血畅通，对消除气闷、胸闷、胸痛有一定疗效。



图 7

7. 叉跳

动作：两臂自然下垂，交叉在身前，两臂一左一右，互相摆动。第一次摆动，右臂在前，左臂在后；第二次摆动，左臂在前，右臂在后。交替进行。同时两脚一上一下，原地跳动。跳64次。见图7。

作用：这是全身运动，轻松舒适，既活动关节，又震动内脏，并促进血液循环。