



杜素芳 陈 群著

中老年迪斯科健身舞

广东人民出版社

中老年迪斯科健身舞

杜素芳 陈 群著

林春华 绘画

广东人民出版社

中老年迪斯科健身舞

杜素芳 陈 群著

林春华绘画

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东出版技校彩印厂印刷

787×1092毫米24开本 3印张

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数 1—18,650册

ISBN 7-218-00182-3/G·38

*

定价: 1.60元

跳出一个愉快、健康、长寿的晚年

——祝贺《中老年迪斯科健身舞》出版

胡 毅

读着《中老年迪斯科健身舞》手稿，脑幕中就自然而然地出现市老干中心多功能大厅里那些在强劲的节奏中跳起自由奔放的健身舞的老同志。这些久经风霜的老人翩翩的舞姿，脸上流露出来的欢乐，象是一幅晚晴的霞辉组成的光彩夺目的夕照。

许多上了年纪的人，常有一种可爱的“不服老”的倔劲儿。然而我们是唯物主义者，须知人过中年随着岁数的增加，体质也自然慢慢地变衰弱，病也多了。这是不可抗拒的自然法则。既承认老，又不服老，这就要进行抗老的健身锻炼。“中老年迪斯科健身舞”编制者杜素芳、陈群两位舞坛伉俪，就是离休不肯休、年老不服老的有心人。他们出于对艺术事业的热爱和对中老年人健康的关心，满腔热情地从事健身舞的传播和研究活动。他们凭着深厚的艺术素养和对人休运动科学的研究，编出了融音乐、舞蹈、体育于一炉的中老年迪斯科健身舞。这是献给神州体坛的一枝鲜花，也是对人民健康事业作出的可贵贡献。

对舞蹈艺术和体育科学，我虽然都缺乏研究，是个外行，但我深信健身舞运动一定能健身抗老。有一位同志曾告诉我，早在战国初期，一本叫《引气玉佩铭》的书，就记载了称为“引导术”的体育疗法，这种包括呼吸运动和肢体运动的“引导术”能起舒筋活血的作用。再看现在人们熟悉的“太极拳”、“八段锦”等等，都是以运动促进健康，达到防病治病的。这些说明了以各种运动健身抗老，在我国是有很深的历史渊源的。我相信“中老年迪斯科健身舞”也必将成为华夏健身活动中的一枝鲜丽的新花，越开越艳。

广州市老干部活动中心积极开展和推广“中老年迪斯科健身舞”，成立健身舞协会，创办健身舞学习班，深受广大离退休干部的欢迎，取得了娱乐和健身的显著效果。许多参加健身舞活动的老同志都称赞这个健身舞蹈好，它既是轻松愉快的运动，又对一些慢性和老年性疾病有防治的奇妙功效。凡参加健身舞活动而又持之以恒的，都得到了很大的裨益。

我们应该向两位作者致以敬意，同时，也祝愿爱好迪斯科健身舞的中老年朋友们，跳出一个能胜任四化建设的强健体魄，跳出一个愉快、健康、长寿的晚年。

童 心 未 老

(代 序)

陈 雄

健身抗老，祛病延年，再为人民发一分热，闪一分光，这是老一辈人的美好愿望。他们为祖国、为人民奋斗了大半生，而今虽年逾花甲，离开工作岗位，但童心未老，还想有所作为，有所贡献。

“中老年迪斯科健身舞”的产生和传播，正是出自这一美好愿望。编舞者杜素芳、陈群两位都是离休老干部，是一对艺术伉俪，早在四十年代他们就开始从事舞蹈艺术的创作和表演。新中国诞生之后，他们是华南文工团的舞蹈编导和主要演员。五十年代初，他们曾先后到过东柏林、莫斯科参加世界青年联欢节，后来又曾随中国青年文工团到苏联及东欧各国访问演出。几十年的舞蹈创作实践，使他们深深体会到音乐舞蹈对于人的身心健康有着极其重要的积极意义。离休前他俩就着手研究，如何把这种表演艺术运用于中老年人的保健上，使广大离、退休的干部和职工能够过上一个健康幸福的晚年。

根据医学专家的见解，悦耳的音乐，通过人的听觉器官传入大脑，能对神经系统产生良好的刺激作用；能松弛大脑、降低血压、治疗神经衰弱。老人参加舞会，是晚年健康心理的保护剂，是祛病延年、防止衰老的良方，因为跳舞能促进血液循环，调节体内新陈代谢。在优美的音乐中舞蹈，既能陶冶性情、活跃身心，又锻炼了身体，使老年人恢复青春活力。

健身舞的编者正是依据这一医学观点，根据中老年人的生理变化和心理特征，选取动作自由奔放、动感很强、且富自娱性的迪斯科舞蹈作为健身舞的基础。它的舞蹈律动是通过腰胯的扭摆、膝部的颤动和拍手踏脚，使全身每个部位和关节都能得到运动和锻炼。他们又参考中外医学和养生术，吸取现代健美操的长处，针对中老年人身体一般比较容易发病的部位编制相应的动作，并通过一些病例进行试验，

反复修正，按人体生理解剖循序渐进，把健身舞分为：1. 热身活动；2. 脚的步法；3. 手的伸展；4. 腰膀扭摆；5. 全身挥动；6. 手舞足蹈。

这六个部分共有三十个动作，它是健身舞的主体。而在健身舞的开头，编者又设置了八个单项保健动作，分坐式和卧式。坐式针对人体四个主要骨骼关节进行锻炼，这四个主要关节是：脚腕、膝盖、腰椎和颈椎。早晨起身先做这四个动作，会起到活动关节和舒筋活络的作用。卧式的四个动作用于活动人体的中段部分，能促进肾、胃、肠的功能，并增强性腺荷尔蒙的分泌，防治更年期前后可能产生的各种病症。这四个动作适合于睡觉前在床上做。

健身舞的结尾部分，编舞者本着寓锻炼于娱乐之中这种意图，为进一步达到消除老年人在离退休之后可能产生的孤独和寂寞之感，特编制了两组迪斯科对舞，更加强了健身舞的自娱性，给健身舞添上一笔欢快的色彩。每当学员们跳起迪斯科对舞时，他们会流露出一种发自内心的喜悦，强烈地感到自己童心未老，青春再现，这就是中老年迪斯科健身舞之所以能引人入胜之处。

目 录

一、单项保健动作及图解	2
坐式	2
卧式	8
二、健身舞动作及图解	14
热身活动	14
脚的步法	18
手的伸展	21
腰胯扭摆	24
全身挥动	31
手舞足蹈	36
三、对舞动作及图解	42
对舞第一组	42
对舞第二组	47
四、健身舞的医学根据、疗效及社会反响	52
附：健身舞学习班学员体会六则	57
附：手、脚、背椎穴位神经末梢图	60
五、后记	62

一、单项保健动作及图解

单项保健动作分坐式、卧式，共八个动作。

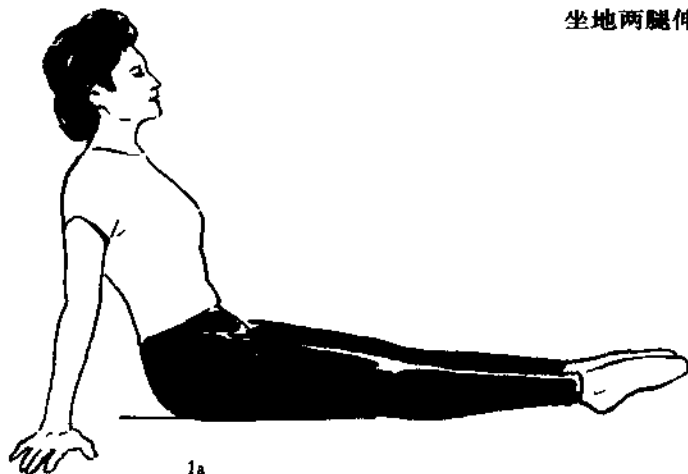
坐式保健动作目的在于锻炼脚腕、膝盖、腰椎、颈椎等四个主要骨骼关节。

具有舒筋活络的作用。早晨起床后，做这些动作，会令你感到关节灵活舒适。

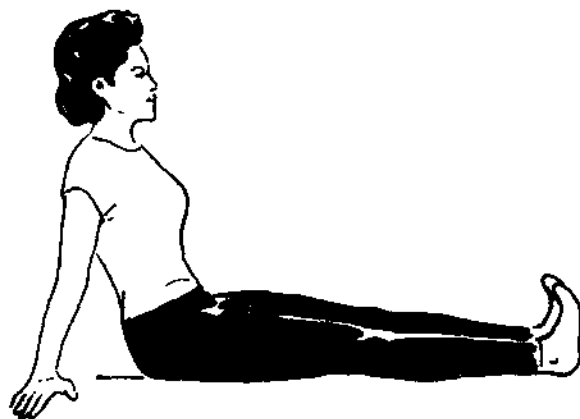
坐 式

第一节：坐地勾、翻脚腕内外划圈

坐地两腿伸直合拢，双手撑在左右



1a

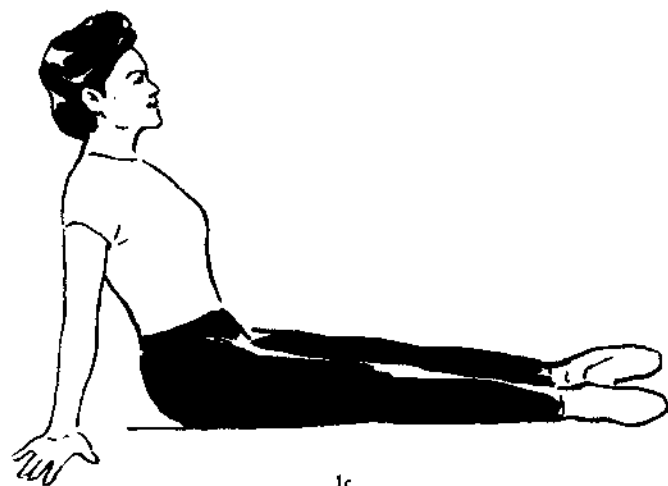


1b

侧略后，脚腕一拍勾起，一拍伸直：即勾、蹦、勾、蹦，连做八次。脚掌勾起向外划半圈四次，然后推直脚腕，继续向内划半圈四次。向内划圈时先推直脚腕，脚尾指先着地，从外勾回再推直，

这样轮流做四次，即外、内、外、内、外、内、外、内。（图1）

要点：动作松紧有节奏，勾时紧，蹦时松，目的在于使脚跟经络松开，关节灵活，小腿肌肉同时得到锻炼。



1c



1d

第二节：坐地吸腿、伸腿

坐姿与图1相同。单腿吸起，向前伸直，两拍一次，两腿轮流做，即一左一右连续做八次。（图2）

要点：伸直腿时，膝盖尽量伸直，大腿肌肉同时用力，双手在两侧按地帮助支撑腰力。目的在于锻炼膝盖关节和大腿肌肉。



第三节：坐地压腿

两腿伸直，双手放在膝盖上，上身
向腿部下压时呼气，尽量做到背朝天，

上身起来时吸气。（图3）

要点：双手尽量向前伸，以拉开背
肌、腰肌，使腰椎骨得到舒展。



3a



3b

第四节：头部运动

坐地，开膝与肩同宽，双臂摆放在膝上，手扶握小腿，端正脊椎，头前点、后仰，两拍一次。接着左摆、右摆，两拍一次。换成左绕圈，右绕圈，四拍一次，每方向绕两次，然后正坐，端正脊

椎，头左转、右转，两拍转一次，各转两次。（图4）

要点：左右转要慢，不宜太快。头部动作主要是活动颈椎，使颈椎七粒椎骨及经络放松，起到保健作用。



4a



4b



4c



4d



4e

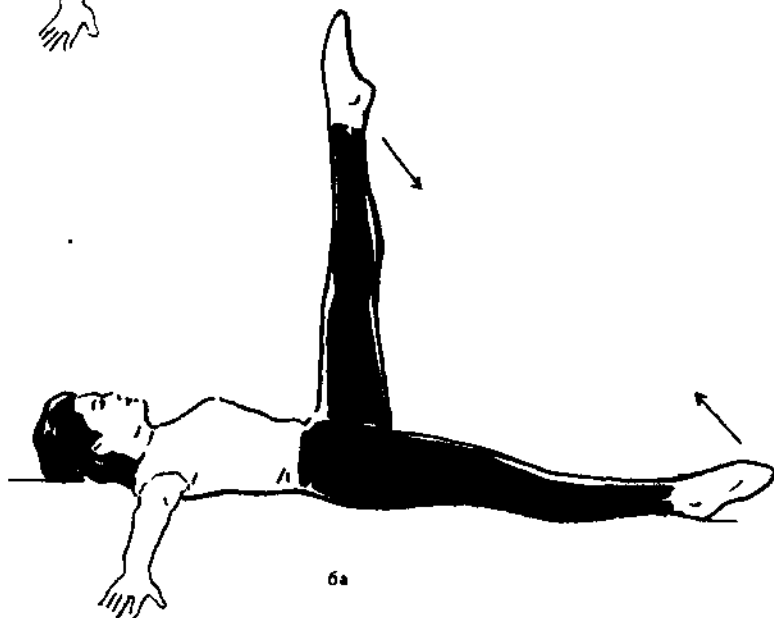
卧 式

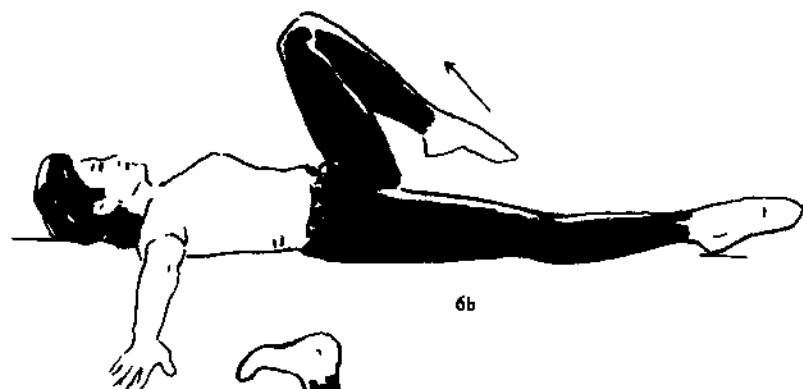
卧式保健动作目的在于锻炼人体中段躯干及内部器官。它具有锻炼腰肌、腰椎，强健肾功能；促进腹腔内大、小肠的蠕动，增进食欲；活动骶椎、尾椎，

强化肛门括约肌的作用。但高血压病患者不宜做此项活动。

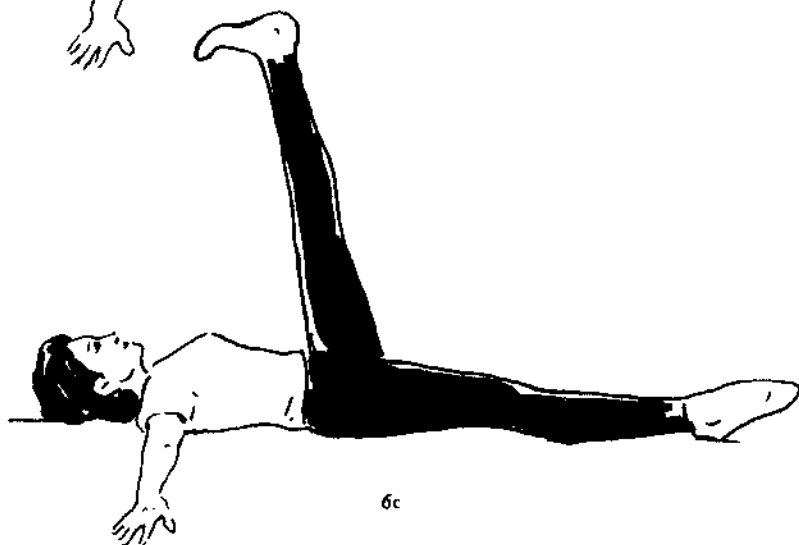
卧式预备姿势：身体卧地双手左右摆开，手心按地，双脚合拢伸直。（图5）

第一节：双脚打、蹬





6b



6c

成卧式预备姿势。左右腿轮流上下打动，连续做八到十次，然后双腿放下。左右腿轮流提起向上方做蹬自行车动作。做八到十次，然后恢复预备动作姿势。(图6)

要点：卧地时头要着地，腰要紧贴地面，不要挺腰，心窝必须放松，用腹部呼吸，动腿时大腿要主动抬起，膝盖要直。此动作能促进青春腺内分泌及新陈代谢。

第二节：吸腿、左右扭转腰

成卧式预备姿势。双腿弯曲吸起停在腹部，双手左右按地，双膝盖合拢倒落在左身侧，腹部放松，双脚板离地朝天，然后双脚回腹前，再向右身侧倒。

左右连续做八次。（图7）

要点：头要枕在地面，两肩贴地，双腿上提到腹前时吸气，膝盖倒落在左右身侧时呼气，心窝放松。此动作可使腰部肌能增强，改善肾功能。

