

YILAOYONGYI

一劳永逸

运动养生1000法

郑宁 温瑞书 康锁彬 许秀兰



河北科学技术出版社

一 劳 永 逸

——运动养生 1000 法

郑宁 温瑞书 康锁彬 许秀兰

河北科学技术出版社

一劳永逸

——运动养生 1000 法

郑宁 温瑞书 康锁彬 许秀兰

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)

石家庄市东兴制版印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 11.25 印张 238000 字 1996 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 1 次印刷 印数:1-10000 定价 11.00 元

ISBN 7-5375-1462-3/R · 280

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

前 言

健康、长寿，是人类孜孜以求的；而运动，则是达到这一理想的有效途径。俗话说：“动则不衰”，“生命在于运动”，都是对运动的最完美、最有说服力的论述。

中华民族在延年益寿、防病保健方面，有其独特的方式方法，流传至今，仍光彩夺目，备受国内外各界人士的喜爱，其核心就是运动。通过各种各样的运动，来强身、壮体、协调阴阳，达到防病、治病、保健的作用。这些运动包括：最温和的全身运动——太极拳；最神奇的锻炼——气功；最古老的健身操——五禽戏；最完美的运动——跑步；最简单最愉快的运动——走；最舒适的享受——按摩；最天然的受惠——沐浴；最悠闲的运动——健身球。由此可见，我们的民族传统运动的历史悠久，形式多样，各有千秋，争奇斗艳，构成了中华民族传统文化的一部分，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

在当今社会人们倾向于家庭保健的大气候下，我们编辑此书，旨在为广大读者提供一套最简单、最有效、最实用、最受欢迎的健身方法，使人们在业余时间如法锻炼，起到最佳效果，即达到我们书名所希冀的那样——一劳永逸；一次投资，终生受益。

编 者

1994年10月

目 录

太极拳

1. 最温和的全身运动——太极拳 (1)
2. 太极拳的由来与命名 (2)
3. 太极拳的练法 (3)
4. 练太极拳注意事项 (70)
5. 太极拳的作用 (72)
6. 练太极拳的时间与场地 (75)

气 功

1. 最神奇的锻炼——气功 (77)
2. 五脏内景功 (77)
3. 五脏外景功 (82)
4. 通元既济功 (86)
5. 芳香智悟功 (90)
6. 道家秘传养生长寿功选介——鹏翔功 (115)
7. 武术气功选介——五禽图 (118)
8. 儒家最早的气功——气功十六字心诀 (149)

五禽戏

1. 最古老的健身操——五禽戏 (151)
2. 五禽戏的由来 (151)
3. 五禽戏的命名 (152)
4. 五禽戏的操作方法 (152)
5. 练习五禽戏的注意事项 (171)
6. 练习五禽戏的防病保健作用 (172)
7. 练习五禽戏的治疗疾病作用 (173)

健身跑

1. 最完美的运动——跑步 (174)
2. 再跑一次吧 (175)
3. 跑步的种类 (175)
4. 健身跑的方式 (176)
5. 跑步就是我的医生 (184)
6. 健身跑的注意事项 (198)
7. 健身跑中出现不适的自解方法 (202)
8. 健身跑的自我监督 (204)

健身走

1. 最简单最愉快的运动——走 (214)
2. 没有步行就没有人类 (215)
3. 健身走的最佳姿势 (216)
4. 健身走的速度 (217)

5. 健身走的时间	(217)
6. 健身走的距离	(218)
7. 健身走的最佳环境	(220)
8. 健身走的方式	(221)
9. 健身走的益处	(230)
10. 健身走的衣着及脚的保护	(240)
11. 走后调理	(242)
12. 走的自我控制	(242)
13. 健康状况的自测	(243)
14. 名人与健身走	(245)

健身按摩

1. 最舒适的享受——按摩	(249)
2. 按摩的由来	(250)
3. 按摩的方法	(253)
4. 按摩操作时常用介质	(267)
5. 保健按摩	(269)
6. 美容按摩	(281)
7. 按摩的作用原理	(286)
8. 按摩防治疾病的特点	(291)
9. 按摩的注意事项	(293)
10. 按摩的禁忌和异常情况处理	(295)

沐 浴

1. 最天然的受惠——沐浴	(298)
---------------------	-------

- 2. 沐浴的由来 (299)
- 3. 沐浴的种类 (300)

健身球

- 1. 最悠闲的运动——健身球 (330)
- 2. 健身球的发展 (331)
- 3. 健身球的种类与型号 (332)
- 4. 健身球的锻炼方法 (333)
- 5. 健身球的作用 (346)
- 6. 健身球操作注意事项 (350)



1. 最温和的全身运动——太极拳

太极拳是我国特有的一项民族传统体育运动，已有 300 多年的历史。它综合了我国的拳术、吐纳术、导引术等，要求意识、动作、呼吸高度协调，从而形成了锻炼方法上的整体性和内外统一性。太极拳具有以下特点：

(1) 动作连贯均匀

整套太极拳动作，从起势到收势，不论动作的虚实变化和姿势的过度转换，都是紧密衔接、连贯一气的，看不出有明显停顿的地方。整套练习起来，速度均匀，前后贯串，好象行云流水，绵绵不断。

(2) 圆活自然

太极拳的动作不同于其他拳术，它要求上肢动作处处带有弧形，避免直来直往，这是符合人体各关节自然弯曲状态的。通过弧形活动进行锻炼，有利于动作的圆活自然，体现出柔和的特点，也能使身体各部分得到均匀的活动。

(3) 协调完整

在太极拳运动中，不论是整个套路，还是单个动作姿势，都要求上下相随，内（意念、呼吸）外（躯干、四肢动作）一体，身体各部分之间要密切配合。打太极拳时，必须以腰为轴，手脚的许多动作都是由躯干来带动，并且互相呼应，不要上下脱节或此动彼不动，显得呆滞脱节和支离破碎。

(4) 轻松柔和

太极拳的架式比较平稳舒展，动作不僵不拘，一般没有忽起忽落的明显变化和激烈的跳跃动作。所以，练习一两遍之后，虽然感到身上微微汗出，但很少气喘，因此练后自觉全身轻松，精神愉快。

由于太极拳具有以上特点，可谓是一种最温和的全身运动。不同年龄、性别和体质的人都可以从事锻炼。尤其对体质较弱和患有某些慢性病的人，更是一种较好的体疗手段。另外，长期练太极拳可以有效地推迟衰老。

2. 太极拳的由来与命名

太极拳是明末民间流行的某些拳势同古代呼吸导引相结合的产物，有人认为是河南温县陈家沟流传下来的，太极拳还采用明朝戚继光《拳经》中的拳势，而《拳经》又是据民间十六家拳法综合编成的。所以，太极拳实是来源于民间。

太极拳以“太极”命名，是受我国最古老的哲学著作《易经》的启发。所谓太极，就是指阴阳互相环抱的太极图。此图表示宇宙以及万物都是由对立而又统一的阴阳两个方面的物质组成的。人体也不例外。要健康无病，也必须要阴阳和调，处于不断运动的动态平衡之中，太极拳这项运动就能达到此目的，加之这种拳术据太极图形编制，有动作圆活，动中求静，刚柔相济，内外相合，虚实相间，协调完整，首尾连贯等特点。因此，以“太极”二字命名。

3. 太极拳的练法

由于太极拳流行很广，形成各种不同的流派，影响较大的有陈式、杨式、武式、吴式、孙式，还有八十八式、八十一式等等。各家拳术都有其一定的特点。国家体委根据流行最广的杨式太极拳，整理了二十四式简化太极拳和八十八式老架子太极拳，推广全国。其中二十四式太极拳虽然节数不多，但它包括了多家拳术的基本姿势，在此基础上再学练其他套路，定能学得顺利扎实。在此，我们主要向大家介绍二十四式简化太极拳。

二十四式简化太极拳

这套由国家体委于1956年研究整理的“简化太极拳”共分八个小组，包括起势、收势共二十四个动作。这套简化太极拳易教易学，效果良好，是目前最为流行的太极拳。

①动作名称：第一组，一式起势，二式左右野马分鬃，三式白鹤亮翅。第二组，四式左右楼膝拗步，五式手挥琵琶，六式左右倒卷肱。第三组，七式左揽雀尾，八式右揽雀尾。第

四组，九式单鞭，十式云手，十一式单鞭。第五组，十二式高探马，十三式右蹬脚，十四式双峰贯耳，十五式转身左蹬脚。第六组，十六式左下势独立，十七式右下势独立。第七组，十八式左右穿梭，十九式海底针，二十式闪通臂。第八组，二十一式转身搬拦捶，二十二式如封似闭，二十三式十字手，二十四式收势。

②动作分解说明：“预备”：面向南方，身体自然直立；两腿自然伸直，两脚脚尖向前；胸部放松，不要故意挺胸或收腹；两臂自然下垂，两手放在两腿外侧，手指微屈；头颈正直，下颏微回收，口微闭，上齿轻叩下齿，舌抵上腭，面部表情自然，眼平看前方；精神集中，全身放松（图1）。

一式起势

第一动“两脚开立”：左脚向左迈出一步，前脚掌先着地，随即全脚踏实。脚尖向前，两脚距离与肩同宽，成开立步（图2）。

第二动“两臂前举”：两臂慢慢向前平举至两手高与肩平，两臂自然伸直（不要用力挺直），距离与肩同宽，两肘微下垂（肘尖不要外敞），两肩松沉，两手手心向下，手指微屈，指尖向前，眼看前方（图3、4）。

第三动“屈膝按掌”：上体保持正直，两腿慢慢屈膝成半蹲状，松腰松胯，身体重心落于两腿中间。随屈膝下蹲的同时，两臂慢慢下落，两掌轻轻下按至与腹部同高，展掌、舒指，两肩松沉，两肘微下垂与膝相对；落臂按掌与屈膝下蹲协调一致。眼看前方（图5）。

这是起势的定式。



图 1



图 2



图 3

二次左右野马分鬃

第一次“左野马分鬃”。

第一动“抱球收脚”：上体微向右转至面向南偏西，身体重心置于右腿上。同时右手略上提收在胸前，右臂在右胸前平屈，肩部放松，右肘尖微下垂，右手手心向下，手指微屈。左手手心逐渐翻转向上，左臂屈肘向右下方划弧至与腹同高，左手手指微屈，置于右手下方；两手手



图 4



图 5

心上下相对，在胸前右侧成抱球状。左脚随之收到右脚内侧，脚尖点地，左膝正向南方。眼看右手（图 6、7）。



图 6



图 7

第二动“转体迈步”：上体向左转至面向南偏东，左腿膝部略向外开（膝盖向正东），随之左腿向左前侧方迈出一步，左腿自然伸直，脚跟着地；右脚保持原屈膝程度承担体重，两脚跟之间的横向距离约 20 厘米，随转体和左脚迈出，两手开始分别向左上、右下斜线分开。视线随左手移动（图 8、9）。

第三动“弓步分手”：上体继续向左转至面向东方；随转体左脚全脚掌逐渐踏实，左脚尖正向东方，左腿屈膝慢慢向前弓出，身体重心逐渐前移至偏于左腿，左膝与左脚尖上下相对在一条垂直线上；右腿自然伸直，右脚跟后蹬稍外展，右脚尖向东南方，成左弓步；上体保持正直，松腰松胯。随转体两手继续分别向左上、右下斜线分开，视线随左手移动，直



图 8



图 9

至左手向左上移至体前，高与眼平；手心斜向上，展掌、舒指；右手向右下方落按于右胯旁，手心向下，指尖朝前，坐腕、展掌、舒指；两臂肘部微屈，保持弧形；转体、弓腿和分手要协调一致。眼看左手（图 10）。

第一次“右野马分鬃”。第一动“后坐翘脚”：右腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至右腿；左脚尖翘起，微向外撇；左腿自然伸直。同时，上体微向左转，两手开始边翻掌边划弧，准备“抱球”。眼看左手（图 11）。

第二动“抱球跟脚”：上体继



图 10

续左转。同时两手继续划弧，左手在上，右手在下，两手心相对在胸前左侧成抱球状。同时，左脚全脚掌踏实，屈膝弓腿，身体重心慢慢移至左腿；随即右脚跟进至左脚内侧，脚尖点地。眼看左手（图 12、13）。

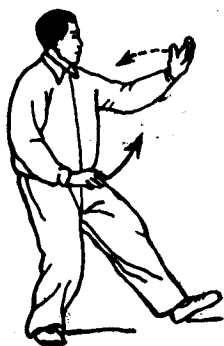


图 11

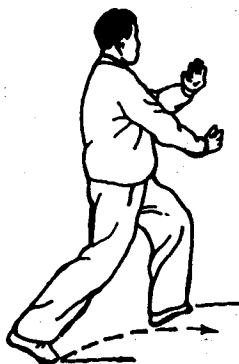


图 12



图 13

第三动“转体迈步”：动作说明与第一次“左野马分鬃”的第二动相同，只是左右相反，且转体幅度稍小些（图 14）。

第四动“弓步分手”：动作说明与第一次“左野马分鬃”第三动相同，只是左右式相反（图 15）。

第二次“左野马分鬃”。第一动“后坐跟脚”：动作说明与前边的“右野马分鬃”第一动相同，只是左右式相反（图 16）。

第二动“抱球跟脚”：动作说明与前边的“右野马分鬃”第二动相同，只是左右式相反（图 17、18）。

第三动“转体迈步”：动作说明与第一次“左野马分鬃”

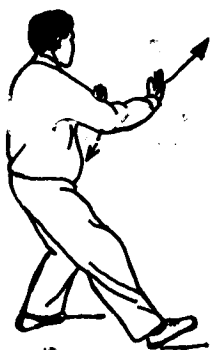


图 14



图 15



图 16



图 17

第二动“转体迈步”相同（图 19）。

第四动“弓步分手”：动作说明与第一次“左野马分鬃”