

涂玲慧 编著

中华戏曲健身操十段锦

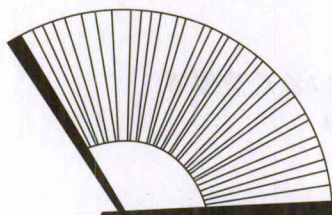


# 折扇



 高等教育出版社

中华戏曲健身操十段锦



折扇

涂玲慧  
编著



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中华戏曲健身操十段锦. 折扇 / 涂玲慧编著.  
北京: 高等教育出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-04-027846-0

I. 中… II. 涂… III. 保健操-基本知识  
IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 152176 号

项目策划 龙杰 策划编辑 于嘉 吴勇 责任编辑 于嘉 吴勇  
封面设计 张志奇 版式设计 张志奇 杨虹 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
总机	010-58581000		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	<a href="http://www.landrace.com">http://www.landrace.com</a>
印刷	涿州市星河印刷有限公司		<a href="http://www.landrace.com.cn">http://www.landrace.com.cn</a>
		畅想教育	<a href="http://www.widedu.com">http://www.widedu.com</a>
开本	787×1092 1/16	版次	2009年9月第1版
印张	5	印次	2009年9月第1次印刷
字数	90 000	总定价	19.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27846-00



叹九十六叟刘曾复家中耗腿

## 序

三年前小涂同志打电话给我，请我给中国戏曲学院高研班授课，我欣然接受。她亲自来接我到学院（那年我九十三岁）。此后她常常来我家请教我所知道的戏曲早年间的的事情，谈话间她也特别关注我的健康理念，询问怎样才能像我这样健康长寿，有什么秘诀。我告诉她三条，第一不生气，第二不着急，第三练戏曲功。她特别感兴趣的是戏曲功居然能健康长寿，她说现在有个戏曲进社区的项目要做，希望社区群众在感受戏曲艺术魅力的同时，也能感受到健康的理念。她在我家总是坐到很晚才走，看到年轻人对戏曲艺术的执著热爱，我深深感动，倾囊解答。

前日小涂给我看她给社区编创的《中华戏曲健身操十段锦》的样片光碟，并请我写序。我认为这件事做得非常好，很有创意，是惠及民众的事。同时，我告诉她在编创的时候要简单易学，不要有难度，随意练习，爱学爱练就好，此《周易》所谓“易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功。有亲则可久，有功则可大”也。

我从七岁爱好戏曲，至今不辍。我的本业是生理科学研究，而闲暇之时则多出入于戏曲坟籍掌故之中，所悟良深，所获良多。戏曲之发声喊嗓、行腔运气、山膀云手、行科使范与古代的五禽戏、八段锦以及瑜伽、内丹的导引服气皆当有理脉可循，固生命科学之一端也，兹亦可证之《庄子》所谓“吹响呼

吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。孔子说：“加我数年，五十以学《易》，可以无大过矣。”我则戏云：“加我数年，九旬以思考戏曲生命科学，可以无大憾矣。”

最后，我祝贺《中华戏曲健身操十段锦》的付梓刊行，相信它也会给大家带来健康长寿。

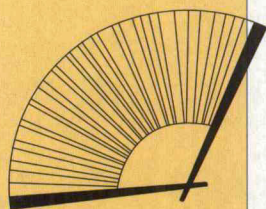
九十六叟刘曾复<sup>①</sup>

2009年7月于北大医学部家中



<sup>①</sup> 刘曾复，京剧研究家，生理学教授。祖籍北京，1914年生于南京，3岁随父母迁居京城。1937年毕业于清华大学。其父刘诒孙，曾任总统府秘书，因酷爱戏曲与“九阵风”阎岚秋交谊甚厚，“九阵风”常带刘曾复去戏园看戏，逐渐入迷，从酷爱、学戏、登台到研究。得益于众多名家传授与指点，文武不挡，王君直、王荣山、王凤卿、阎岚秋、侯喜瑞、钱金福、钱宝森、王福山、刘砚芳等人，均曾为其说戏，实际教授。精于京剧脸谱研究，手绘京剧脸谱1200多幅。梅兰芳在书中点名称赞他是行家。在医学领域，公认为生理学专家。从医70余年来，以“整合生理学”和“定量生理学”的研究在国内外学界享有盛誉。任首都医科大学生物医学工程学院名誉院长、北京市戏曲学校艺术顾问、中国戏曲学院首届研究生班导师。主要著述有《京剧脸谱图说》、《京剧脸谱艺概》、《京剧新序》、《神经生理概要及术语注释》等。

# 目 录



前言	二	第七组 控制运动	四十二
楔子	三	第八组 平衡运动	四十八
折扇操起势	四	第九组 全身运动	五十四
第一组 健脑运动	八	第十组 小跳运动	六十
第二组 健眼运动	十二	第十一组 中跳运动	六十四
第三组 健臂运动	十六	第十二组 大跳运动	六十八
第四组 健腰运动	二十二	折扇操收势	七十二
第五组 健腿运动	二十八	跋	七十三
第六组 提踵运动	三十六	后记	七十四

## 前 言

中华戏曲艺术源起于民间、盛行于民间、传承于民间，有着广泛的民众基础，并一直在传统文化艺术的血脉中繁衍生息。艺术源于生活又高于生活，同时，也回归生活，反哺生活。中华戏曲作为艺术的支脉，道理亦同。换句话说，在一以贯之地探讨戏曲具有“艺术通感”的审美实质时，我们也不应该忽视其艺术功能的多样性，即对“健身功能”的研究。在2008年中国戏曲学院与北京市丰台区共建“戏曲进社区”活动中，笔者结合多年的戏曲舞台实践与教学体会，编创出《中华戏曲健身操十段锦》。它促使我生发戏曲身段符号在健身功能上的新认识，进一步地把对戏曲身段的审美体验同健身功能结合起来，并试图与大家一起探讨“戏剧对社会的服务作用”这一话题。

人类的原始行为，是一种自娱性的自我体验活动，在各国、各民族、各戏剧形式中普遍存在。古人说，歌唱无法传情时“手之舞之足之蹈之也”（西汉毛亨《诗经》大序），这是手足自运、情动于中而行于外的结果。而戏曲“身段符号”起源大体上也脱离不了这个脉络。所以，我在编创《中华戏曲健身操十段锦》的时候确定的目标是：要找到接受者的生存需求，引发健身的热情，让习练者喜闻乐见，得到艺术审美与健身强体的双重快乐。

简单地把戏曲身段组合在一起显然不成，所以，我从生理科学的角度、健康观念等方面，寻找到了戏曲身段的通感符号，它是什么呢？我首先想到的是戏曲身段的基本元素“云手”、“山膀”、“兰花指”、“弓箭步”、“鹞子翻身”等。分析这些身段符号的来源，可能是原始先民对于大自然中各种形态进行的模拟。示意山的巍巍存在，就产生“山膀”这个动作；象征幽幽的兰花，就拟化出“兰花指”；狩猎捕获、拉弓射箭形象地产生了“弓箭步”；那飞禽舞动不自主地让人模仿“鹞子翻身”；并且人们认为这些都有着神的灵性，向神模仿以求福祉。系列身段符号艺术由此产生、繁衍、沿用至今。那么，今天我们研究运用戏曲身段符号，是从它的运动规律、健身效果、实用性出发，进行编创研究，深度挖掘其文化艺术内涵。力求《中华戏曲健身操十段锦》受众面广，实用性强，健身功能明显，在艺术服务社会方面进一步地去尝试，去发挥更大的作用。

《中华戏曲健身操十段锦》共分十集，即云手、折扇、水袖、马鞭、花枪、单剑、双剑、云帚、手帕、乾坤圈，是按照戏曲不同功法形式编创的系列健身作品。每一集由基本动作形态和十二组动作组成，从头到脚，从慢到快，同时每组动作可以拆开锻炼。《中华戏曲健身操十段锦》是在戏曲功法的基础上，根据人体各部位运动需求而编创的。习练者可以根据自己的喜好随意组合锻炼，不必拘于成法，成套刻板地练习。只要“健身、健心、健美”三结合，“动、静、跳”三结合即可，愿大家以兴趣爱好、运动愉悦、身心健康为锻炼宗旨。

涂玲慧  
2009年7月

# 楔子

每次习练时都请注意以下六点要求：

## 一、服装要求

衣服要宽松舒适，有利于动作舒展，经络、气血畅通运行。要穿平底布鞋或运动鞋，有利于腿脚左右旋转、前进后退。着装可以随着春、夏、秋、冬四季变化自行调节，在练操过程中尽量不受季节的困扰。

## 二、环境要求

空气清新、环境幽雅的地方最宜练功，习练时间最好在上午9时左右，下午4时左右。忽冷忽热，风雨交加以及浓雾污染时不宜练操。天气的好坏直接关系身体健康，在不良环境中习练，易为冷气、浊气、粉尘所伤。

## 三、心情要求

习练中给自己一个意识：“我就要进入美好的练习心境，从头到脚完全放松、自然，一切烦恼抛在脑后。”同时，用心去听背景音乐，做到“心随音乐走，操随心舞动，无意出真心，清心又寡欲”。姿态、韵律、运动、节奏、养生（饮食、营养平衡）这五个阶段循序渐进。要有毅力，练到一定程度，自然会感受到其中的健康乐趣。

## 四、呼吸要求

戏曲的呼吸讲究“自然”。自然呼吸是在没有任何意念支配下完全自在、均匀、柔和得无明显痕迹的呼吸，是一种婴儿式呼吸方式。习练时尽量使自己都感觉不到有呼吸的存在，“呼气微微，吸气长长”，不刻意呼吸喘气。

## 五、身法要求

戏曲中一切功法都讲究“精、气、神”三字。习练戏曲健身操也要精神抖擞，表情自然，眉梢上扬，两眼有神。同时做到：心到，身临其境，心神平和；眼到，眼睛始终引领手势；手到，手臂与身体距离适中，既舒展大方，还要保持韧劲；脚到，要抓稳地面，脚步干净稳健，切忌凌乱松懈。

## 六、姿态要求

**含胸拔背肘放松。**气息下沉，背部微紧，大椎骨有细微地向上提的感觉。

**立腰落胯膝灵动。**腰部要正、要松、要直，臀部向前微托小腹。

**头顶虚空颈自然。**主要是要求身体中正不偏，保持平衡。

**沉肩收腹巧练功。**双肩下沉，收腹时注意内紧外松。



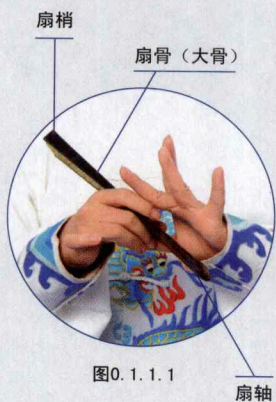


图0.1.1.1



图0.1.1.2



图0.1.1.3



图0.1.1.4



图0.1.1.5

## 折扇操起势

### 基本动作形态

折扇也叫聚头扇，是一种用竹木或象牙做扇骨、用纸或绫绢做扇面能折叠的扇子。折扇基本由扇面、扇骨和扇轴组成，其中扇骨分为大骨和小骨（图0.1.1.1）。

#### 一、折扇的女式基本拿法

1.托扇：以拇指、食指捏住扇轴以上的部位，中指、无名指紧贴在扇子的大骨上，将扇子放于虎口处。

2.开扇：将扇子打开，右手拇指按住扇轴部位，其余四指托住扇子，左手推动扇骨打开扇面，左手扶住一侧扇梢（图0.1.1.2）。

3.指夹扇：将扇子打开，左手的拇指、食指、中指将扇梢夹住，无名指、小指略往后翘，扇子的另一大骨贴在右手的小臂上（图0.1.1.3）。

4.翻扇：先成开扇状，随即右手手腕向里翻动一周成手心朝外状，将扇面正中部位贴在小臂上（图0.1.1.4）。

5.抱扇：将扇子打开，右手拇指横放于扇轴上部，食指横贴于扇子的大骨部位，中指、无名指按在扇轴部位，手腕稍向里扣，扇子的大骨贴在小臂上，形成怀抱状。

6.压扇：右手先成捏扇状，随即自里向外翻腕，顺势拇指、小指同时向上移动，贴在扇子的大骨上，而其余三指贴在扇子的小骨上，拇指、小指同时往上顶，贴在扇子小骨的三个指头往下压（图0.1.1.5）。

7.开扇、关扇：将扇子打开，右手捏住扇柄，左手拇指、食指、中指同时按住扇骨，将扇子闭合（图0.1.1.6，图0.1.1.7）。

#### 8.转扇

①双手转扇：双手食指在胸前夹住扇子中部，以中部为轴，转动扇子（图0.1.1.8）。

②单手耍扇：单手持扇中部，转扇时分别以食指、中指、无名指、小指为轴，通过拇指的下压、上抬，使得扇子逆时针、顺时针在指缝间依次转动，从食指始，到小指终，再回到食指（图0.1.1.9，图0.1.1.10）。

9.双指翻扇：双手食指、中指夹住扇梢，胸前亮扇，然后翻动手腕，扇子得以向外、向内转动（图0.1.1.11，图0.1.1.12）。



图0.1.1.6



图0.1.1.7



图0.1.1.8



图0.1.1.11

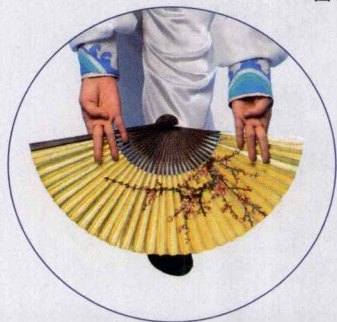


图0.1.1.12



图0.1.1.9

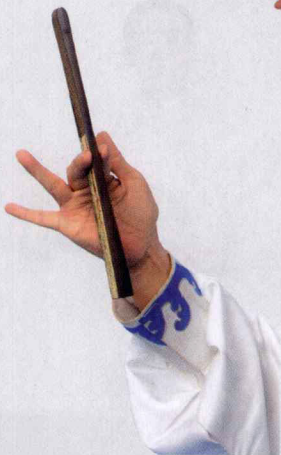


图0.1.1.10



图0.1.2.1



图0.1.2.2



图0.1.2.3

## 二、折扇男式基本拿法

1.拿扇：拇指、食指、中指捏住扇子，将扇平端于胸前（图0.1.2.1）。

2.持扇：右手食指按住扇子大骨，虎口托住扇子中部。

3.开扇：右手拇指按住扇轴部位，其余四指托住扇子，左手推动扇骨打开扇面，左手扶住一侧扇梢（图0.1.2.2）。

4.关扇：右手捏住扇柄，左手拇指、食指、中指同时按住扇骨，同时翻腕闭合扇子（图0.1.2.3）。

## 预备动作拱手礼

### 一、站姿

两肩放松，两臂在体侧自然下垂，含胸拔背，双腿夹紧，目视前方（图0.2.1.1）。



图0.2.1.1

## 二、行拱手礼

中国是礼仪之邦，在传统礼仪中拱手礼最为常见。拱手礼的姿势一般情况下是右手拳，左手掌，以示睦邻友好之意。在健身练习时更要有良好的心情去和周边的一切和谐相处，这样练习者可以感受到平和美好，而且观赏者也会赏心悦目。

### 1. 女子拱手礼

①右别步站立，身体微侧，起势；

②双臂抬起，从身体两侧向胸前划圆弧（图0.2.2.1）；

③双手行拱手礼，右手扇，左手兰花指，面冲前方，收势（图0.2.2.2，图0.2.2.3）。

### 2. 男子拱手礼

①右丁字步站立，身体微侧，起势（图0.2.2.4）；

②双臂抬起，从身体两侧向胸前划圆弧；

③双手行拱手礼，右手扇，左手掌，面冲前方，收势（图0.2.2.5）。



图0.2.2.1



图0.2.2.2



图0.2.2.3



图0.2.2.4



图0.2.2.5

# 第一组

## 健脑运动

人体的健康要整体来看，健康的大脑依赖于健康的身体，健壮体魄必须保持恰当而持久的锻炼。强身健脑运动，有助于提高全身耐力与适应环境的能力。而身体的强健，哪怕只是某一部分的灵活也都可以促进头脑的康健，像眼睛的转动可以引导脑部运动，手指耍扇可以促进脑部神经活动。只要我们持之以恒地锻炼就会有良好的健脑效果。

### 一、为什么要进行健脑运动

最近，我走访了两位90岁以上的学者、专家，他们给我的第一感觉就是思维敏捷，思想紧跟时代的步伐。他们长寿的经验与方法非常自然，每天都要学习自己感兴趣的知识，在身体锻炼上也很随意，不需要很大的空间和复杂的健身器械，想到就练，累了就歇，运动幅度不大。从他们矍铄的神情中，我体会到生命首先在于脑部运动，然后以脑部运动为核心，带动全身运动，或许这就是东方人的健脑长寿秘诀。

### 二、怎样运动对脑部健康有益

对脑部健康最有益的是什么活动？专家认为“有氧运动是保持脑部灵活及年轻的最佳良方”。手指耍扇活动是日常健脑的最好方法，既灵活随意，又省时经济。常做点简单的手指耍扇运动，可以提高思维能力，防止脑部过早地衰老。加强脑部活动可促使脑部的血液循环，减少大脑发病的概率。

#### （一）每天随意练习“手指耍扇”

对于经常久坐在电脑前的白领，在手指僵硬、腕关节酸痛的时候，不妨捏捏各个指肚、握一握拳，以减少“腕管综合征”。经常坚持手指耍扇运动，不仅对心脑血管有益，还能够有效预防老年痴呆、便秘等多种疾病。从3岁幼童到耄耋老人，都可以练习简单有益的“手指耍扇”。刚开始练习时感觉有点难，只要每天坚持随意耍扇，自然会找到健脑的乐趣，日久也就有了成效。

#### （二）动静结合，每天好心情

人情绪激动时，如果能坐下来专心地耍耍折扇，慢慢练习“手指耍扇”的技巧，不久就会情绪安



定，冷静平和。当情绪低落、郁闷烦恼时，如果能练练折扇操，在挥洒间寻找美感，低落的情绪就能得到宣泄，使精神倍增，意气风发。

### 三、关于戏曲中折扇传情达意的简介

对于戏曲舞台上的道具——折扇的使用，有句谚语“文胸武肚轿裤裆，瞎目媒肩奶肚旁，道领青袖役半袖，牧髻农背秃光郎”。这是戏曲界的老前辈在多年的艺术实践中，根据真实的生活基础对不同身份、不同职业、不同生活习惯的人，在扇子扇动部位上的形象概括。

在戏曲舞台上，使用的扇子有很多种类，除折扇、团扇、羽扇外，还有特定人物专用的扇子，像《八仙过海》里的汉钟离用的是—柄木制的“芭蕉扇”；在表现宫廷生活的剧目中，宫女们使用“掌扇”。而即便普通的折扇，由于人物身份的不同，在材质、形制上也有讲究，像公主皇娘使用洒花金扇，以高贵示人；文生才子多持白纸折扇，以清雅自喻；妖狐鬼怪的扇子饰以黄黑色彩，暗含三分奇诡；武生花脸有时挥动特大纸扇（如钟馗、高登、花振芳等）彰显粗犷豪爽。

折扇的运用也旨在推动剧情，像京剧传统剧目《审头刺汤》（《一捧雪》一折），写义妾雪艳娘在陆柄帮助下，替主人莫怀古一家报仇，刺杀忘恩的汤勤一事。老生扮演的陆柄事先把“刺”字写在扇面并折好，在他要求雪艳娘嫁给老爷汤勤时，嘴上说着“你要小心伺候”，同时把折扇刷啦一下打开，把一个“刺”字亮给了雪艳娘和观众。折扇可以揭示人物性格，指天、地；指你、我；示意来呀、去吧、害羞、喝茶、饮酒等。它具备一定的戏曲表演语汇功能，要求形象逼真，同时折扇造型也多优美传神。





图1.1.1



图1.1.2



图1.1.3



图1.1.4

图1.1.5



图1.1.6



图1.1.7



图1.1.8



图1.1.9

## 动作演练

女式左手姿势为兰花掌，男式左手姿势为掌。

◎本组健脑运动，男、女习练者动作相同。

### 一、右转扇耍扇

起势（右手持扇，左手自然下垂）。

1. 屈左臂在胸前，右手持扇交替敲打左手掌，第一次左掌掌心朝前，第二次翻腕掌心朝上（图1.1.1，图1.1.2，图1.1.6，图1.1.7）；

2. 重复一次；

3. 双手的食指在胸前夹住扇子中部，以中部为轴，向外转动扇子两圈（图1.1.3，图1.1.8，图1.1.9）；

4. 右手耍扇两次（图1.1.4，图1.1.5）。

收势（右手持扇，左手自然下垂）。



## 二、左转扇耍扇

起势（右手持扇，左手自然下垂）。

1. 屈右臂在胸前，左手持扇交替敲打右手掌，第一次右掌掌心朝前，第二次翻腕掌心朝上（图1.2.1，图1.2.2，图1.2.6，图1.2.7）；

2. 重复一次；

3. 双手的食指在胸前夹住扇子中部，以中部为轴，向外转动扇子两圈（图1.2.3，图1.2.8，图1.2.9）；

4. 左手耍扇两次（图1.2.4，图1.2.5）。

收势（右手持扇，左手自然下垂）。



图1.2.1



图1.2.2



图1.2.3



图1.2.4



图1.2.5



图1.2.6



图1.2.7



图1.2.8



图1.2.9



## 第二组

# 健眼运动

眼睛是人感觉器官中最灵敏、娇嫩的器官。它可以从外界获取视觉信息直接传输到大脑，帮助我们了解现实世界，认知物质形态，及时反应做出判断。在日常生活中，我们的眼睛转动幅度很灵活，因此，眼神的运用也很丰富。

### 一、为什么要进行健眼运动

一般来说，眼睛转动的速度跟视角的宽窄正好相反。视角越宽，眼睛跟踪物体的速度越慢，而视角越窄，眼睛跟踪目标的速度也越快。人们的眼睛运动原本都是自然的运动。有意识的健眼活动，比如眼保健操，主要是通过手指在面孔上对相关部位进行按摩，借助外力达到明目的效果。而我们希望通过眼部肌肉的自主运动来健眼健脑，这是编创健眼运动的目的。

### 二、怎样活动对眼部健康有益

#### （一）每天随意练习“瞪眼”法

除了我们在《中华戏曲健身操十段锦》云手分册中提到的转眼法和凝神法外，还可以通过“瞪眼”法来明目抗眼疾。在每天起床之际，微合眼皮双眼旋转几圈，紧闭眼睛，猛然瞪大，一紧一松，一合一开。这种眼睛开合之法，有利于眼部的血液循环，能起到调节神经的作用，既锻炼眼部肌肉，又增加眼睛抵抗疾病的能力。“瞪眼”法简便易行，随时可做，也不限于清晨早起，平时工作之余均可运动。旋转的圈数和张闭的次数可以随自己的喜好来定。

#### （二）动静结合，每天好心情

操练结束后，两手十指从前发际到后发际，由上而下，由下而上做直线按摩；最后，两拇指在太阳穴，用较强的力量做旋转按动，先顺时针方向后逆时针方向，眼睛也随之转动。按摩头顶、转动眼睛，可促进大脑血液循环，提高智力，对于神经衰弱的患者也有益处。