

中老年健身操

陈盛甫 著



247.3

中老年健身操

陈盛甫 著

山西人民出版社

中老年健身操

陈盛甫 著

•

山西人民出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

•

开本: 787×1092 1/32 印张: 1.75 字数: 32 千字

1984年4月第1版 1984年4月太原第1次印刷

印数: 1—49,000 册

•

书号: 7088-1160 定价: 0.18 元

前 言

中老年人的健康问题非常重要，这本书中的两套操，就是为他们的健康编写的。中年人是建设社会主义现代化的主力军，他们正担负着承前启后的繁重工作任务；老年人在保卫和建设祖国中，不同程度的出了力，作了贡献，积有丰富的社会经验。在目前“四化”建设的征途中，他们更愿把自己多年积累的知识、技术、经验传授给下一代。如果中老年人健康不良，经常吃药住院，或者久卧病榻，那就不只是力不从心，无法胜任工作，而且给国家和家庭增加负担，自己也很苦恼。所以，中老年人的健康不仅是个人幸福问题，而且还直接影响到“四化”建设的成效。“生命在于运动”是法国思想家伏尔泰的一句名言。我国古代人民早就发现了运动对人体健康的作用，曾用“流水不腐，户枢不蠹”的自然现象作例证，说明人体只有常动才能健康。战国时代的荀况在“天论”篇中曾经说过：“养备而动时，天不能病……养略而动罕，则天不能使之全。”毛主席也曾在《体育之研究》一文中指出：“人者，动物也，则动尚矣。”“动也者，盖养乎吾生、乐乎吾心而已”，“人独患无身耳，他复何患？善其身无过于体育。体育于吾人实占第一之位置”。大量实例证明，只要坚持运动，锻炼有方，是可以老而缓衰、延年益寿的。古今中外健康活过百岁的人不少，他们养生之道不

同，但是经常进行适量运动，保持心情安静则是共同的。这两套操是适应中老年人的生理和心理特点而编的。几年来有不少人经过实践，收到了明显的效果，所以深受广大群众欢迎。这两套健身操现正在推广中，希望更广泛地为中老年人的健康服务，以利于祖国社会主义的建设事业。

因本人水平有限，又加时间仓促，所编定有不少缺点和错误，望同志们指正。

本书承刘治平同志绘图，刘文娟同志协助编写练操对人体的益处，均在此表示谢意。

陈盛甫

一九八三年四月

目 录

一、健身操对人体的益处	(1)
二、健身操的特点	(3)
三、练健身操应注意的事项	(5)
四、中老年健身操	(7)
五、保健操十三式	(29)

附录

作用歌	(44)
健身格言	(44)
山西大学武术健身站座谈会纪要	(46)

一、健身操对人体的益处

（一）能改善和提高神经系统的机能

健身操要求精神集中，排除一切杂念，全神贯注于呼吸调节、肌肉放松和四肢运动的协调配合上，这样可使大脑皮层的相应神经中枢兴奋，其它区域进入保护性抑制状态，从而使大脑得到休息，消除疾病在大脑皮层引起的病理兴奋。长期锻炼下去，对治疗某些神经系统的疾病大有好处。

（二）能改善和提高呼吸系统的机能

健身操要求动作与呼吸有节律的配合，一般用腹式呼吸，先用“顺呼吸”（吸气鼓腹），渐改用逆呼吸（呼气鼓腹）。不论用那种呼吸，都使膈肌上下活动，增加肺的弹性，防止老化，以扩大肺活量，提高肺的通气量，进而改善氧与二氧化碳的代谢功能。长期坚持锻炼，就可提高呼吸系统的机能，延缓疲劳的产生，同时在活动后，不至气喘。

（三）能改善和提高心血管系统的机能

练健身操十分注重呼吸。吸气能促进上腔静脉血的回心，呼气能促进下腔静脉血的回心，从而提高了血液循环的机能，使心脏冠状动脉供血充足，心脏收缩有力，这样就能改善各器官的供血能力，提高了体内物质代谢机能。

（四）改善提高消化系统的机能

在提高呼吸系统机能的同时，因畅胸鼓腹，膈肌和腹肌

等活动加大，从而对消化器官起到按摩作用，有利于消化机能的顺利进行。

（五）改善和提高运动系统的机能

健身操要求全身骨骼、关节和肌肉不同程度的参加运动，尤以腰部运动为主，因而对增强脊柱的稳固性有着促进作用。人体各部完成各种运动质量的好坏，在一定程度上取决于躯干力量的强弱，特别是腰部力量的强弱。这是因为躯干是人体的中轴和支柱。练健身操对脊柱的形态和运动系统的组织结构都有良好的作用。它对增强腰背肌肉力量和脊柱的灵活性有显著效果，同时也可减少骨质疏松（这是衰老期的退行性变化）的发生率，避免由于骨质疏松而过早的产生脊柱畸形（如老年人的弯腰、驼背）。

总之，通过练健身操，不仅可以提高神经系统调节的机能，同时也可提高呼吸、消化、心血管和运动系统的机能，对身体起到全面锻炼的作用。它不但能健身防病，而且能医疗多种慢性病。

二、健身操的特点

本书包括两套健身操：一套是宜于中老年或患有慢性病的人练习的，定名为“中老年健身操”，共有十六节，分两段。前段八节简单易学，后段八节较复杂，但也不难学会。每节操都冠有形象化的名称，如乘风破浪、展翅飞翔、白鹤束翅……等，使练习者容易引起兴趣，并可帮助记忆。这套操，是作者根据中老年人的心理和生理特点，结合前人所总结的理论和人数十年的实践经验编写的。它的练法，要求精神集中、心平气和、机体放松、动作柔和、圆活连贯、慢匀协调、轻而不浮、沉而不滞、松而不懈、慢而不停。要意、气、体三结合，以意领气，以气推力，意动身随。呼吸与动作紧密配合（第一、第二和第六三节先呼后吸，其余各节均先吸后呼），注意气沉丹田。在姿势方面，要求：提顶顺项、沉肩坠肘、实腹畅胸、松腰塌胯、尾闾正直。动作有上肢、下肢、头、腰、腹、转体、平衡等运动，能使身体得到全面锻炼。从这套操的练法和作用看，可以说它是太极拳和气功相结合的运动，但是它比太极拳简单易学，比气功活泼，所以它可作为学太极拳或练气功的先导和辅助运动。练者可根据自己的体质，决定活动幅度大小、重复次数多少、间歇时间长短（密度），适当调节运动量。前后两段可以连续做，也可分开做。一般每节做十六拍（两个八呼），也可减做八

拍（一个八呼）。如每节做八拍，做完全套十六节，约用八分钟。练时要用自然呼吸，唇齿轻闭，舌抵上腭。可用鼻孔呼吸，亦可用鼻吸口呼，即在呼气时，唇齿微启，舌尖下垂。吸气鼓腹，呼气缩腹，这叫顺呼吸；如改用吸气时缩腹，呼气时鼓腹，则叫逆呼吸。

另一套是一般人（包括老年人）都可练习的“保健操十三式”。这是作者本着“古为今用，推陈出新”的方针，继承和发扬我国古老的武术运动特点，结合多年的实践体会编创的。内容包括：传统的医疗操、太极拳、八卦掌和长拳中的动作，也有几节简单易行的徒手操动作。它的难度和活动量较中老年健身操稍大，有刚有柔，有快有慢。练这套操的要求和中老年健身操一样，但不要求每个动作配合呼吸。这两套操的作用相同，可以同时并练。据山西大学武术健身站及不少单位近二年的实践证明，这两套操不但能增强体质，预防疾病，而且对患有神经衰弱、高血压、心脏病、肠胃病、动脉硬化、气管炎、关节炎等慢性病的人，也有良好的医疗效果。

三、练健身操应注意的事项

(一) 首先要树立为人民服务、为“四化”多做贡献而练好身体的“三心”——决心、信心、恒心。

(二) 坚持经常，一日不辍。“今日之运动承乎昨日之运动，而又引起明日之运动”。把参加锻炼看成日常生活不可缺少的内容之一。要坚持每早在空气新鲜的地方练习三十分钟至一小时。如能在晚睡前再练一次更好。

(三) 在操练前应作好准备：穿好便于活动的服装，衣服不要过厚。要松束腰带，解开领钮，以免妨碍血液循环和影响呼吸。早上喝一杯水（最好冷开水），要排空大小便，以免间断运动，影响思想集中。练操前要停止一切其它活动，使情绪稳定下来，然后散散步，做做已会的体操动作和深呼吸。

(四) 操练时要精神集中、认真细致、一丝不苟。按着毛主席在《体育之研究》一文中指出的：“运动之时，心在运动，闲思杂虑，一切屏去，运心于血脉如何流通，筋肉如何张弛，关节如何反复，呼吸如何出入，而运动按节，屈伸进退，皆一一踏实。”

(五) 要循序渐进，量力而为，按个人体质强弱情况掌握运动量。量过小则收益不大，超量则有害。每次锻炼时以身体发热或出汗，但不觉过于疲劳为度。可采用增减动作的重

复次数、加大或缩小活动幅度、降低或升高活动架势等方法，调节运动量。不能操之过急，好高骛远。要本着少而精的原则，按部就班地、系统地进行科学锻炼。

中老年健身操

动作名称

预备式 分立抱掌

第一段 八 节

第一节	前推掌	(乘风破浪)
第二节	侧推掌	(展翅飞翔)
第三节	后伸掌	(白鹤束翅)
第四节	折抱掌	(折翅还巢)
第五节	上托掌	(霸王举鼎)
第六节	下按掌	(力捣龙潭)
第七节	左右下摆	(狮子摇头)
第八节	绕抱掌	(孔雀开屏)

第二段 八 节

第一节	左右下插掌	(乌龙入洞)
第二节	双手下插掌	(二龙戏水)
第三节	转身分掌	(大鹏展翅)
第四节	绕臂前推	(闭门推月)
第五节	左右搬掌	(猿猴搬枝)
第六节	前后穿掌	(青龙出水)
第七节	扭身缠腰扶耳掌	(苍龙返首)
第八节	摆臂抬腿	(大雁欢归)

动作说明

预备式 分立抱掌

(1) 立正，脚尖并拢，两臂自然下垂，目视正前方，呼吸自然（图一）。

(2) 左脚向左分开，与肩同宽，两腿直立，同时两臂屈，两手置腰间，掌心向上，手指自然分开，全身放松，呼吸自然，目视前方（图二）。

要点：提顶顺项、松肩坠肘、畅胸实腹、下颏微内收、口轻闭、舌轻抵上腭、用鼻孔呼吸。

注：这些要点，要贯彻于这套操的始终。

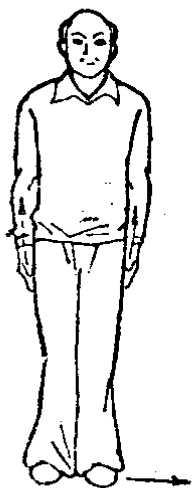


图 1

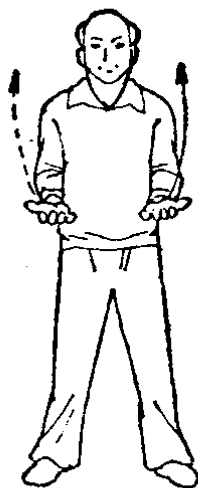


图 2

第一段 八 节

第一节 前推掌 (乘风破浪)

(1) 两手先上提至胸前，两小臂内旋使掌心转向前，随即两臂向前伸直，指端向上与眼同高，同时呼气，目视两手（图三）。

(2) 两膝微屈，同时两臂屈于胸前，两肘靠肋，屈腕使掌心向下、吸气、目视两手（图四）。

(3) 两腿直立，两臂前伸，手指翘起，掌心向前，同时呼气，目视两手（图三）。

(4) 同（2），（5）（6）（7）（8）同（3）（4）。

要点：要全神贯注。动作要缓慢柔和、圆活连贯，要上下协调一致，紧密配合呼吸。在第一动开始前先吸气。两臂伸屈走弧线，即前推时由下而平，后屈时由上回至胸前，形似波浪。



图 3

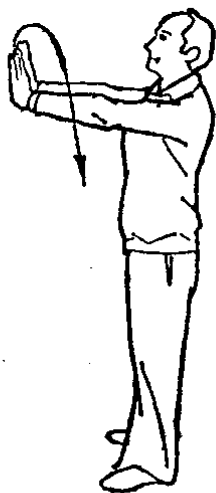


图 3 (侧)

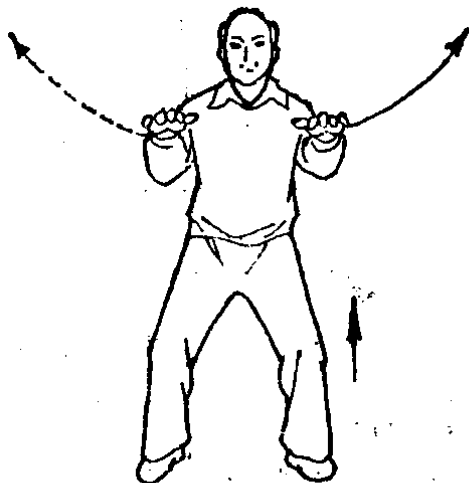


图 4