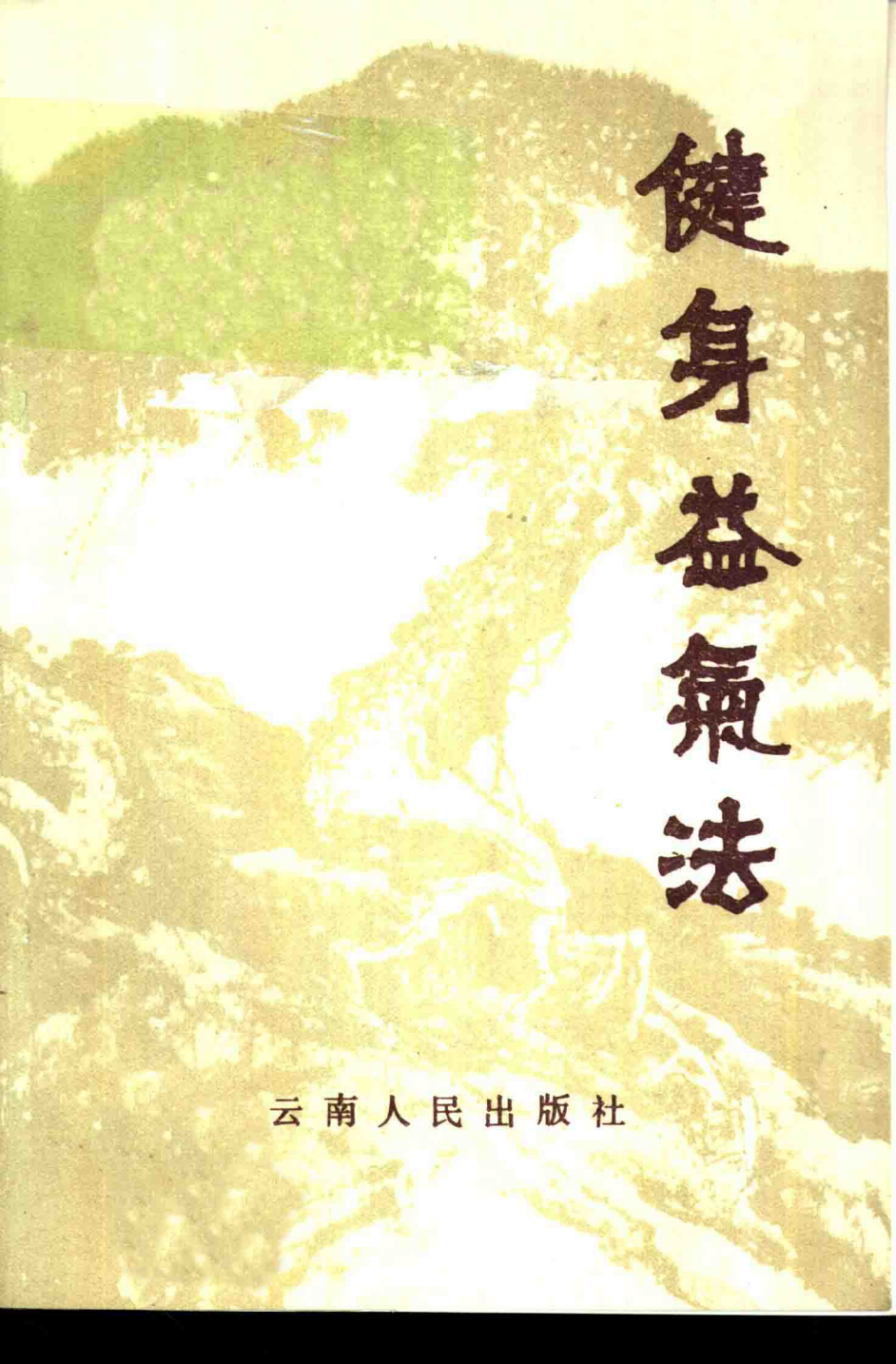


健身益氣法

沙
國
政



The background of the cover is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a rugged mountain landscape. In the upper left, a mountain peak is covered in dense, dark green foliage. A waterfall cascades down the center of the image, its white water contrasting with the darker tones of the rocks and foliage. The lower part of the image shows more rocky terrain and a path or stream winding through it. The overall style is characteristic of classical Chinese landscape art, with a focus on natural elements and a sense of depth and movement.

健身益氣法

云南人民出版社

责任编辑：李鸿启

封面设计：蒋 力

封面题字：杨向阳

健身益气法

沙国政 编著

*

云南人民出版社出版

(昆明市书林街100号)

云南新华印刷厂印刷 云南省新华书店发行

*

开本：787×1092 1/32 印张：1.5 字数：27,500

1984年8月第一版 1984年8月第一次印刷

印数：1—40,000

统一书号：7116·1027 定价：0.28 元

前 言

人要健康长寿，必须运动，人们常说：生命在于运动。

据《吕氏春秋》和《路史》记载，早在远古时期，我们的祖先在同大自然的斗争中，为了强身健体，防治疾病，发明了吐纳、导引术。后汉三国时期，著名医学家华佗，不信“死生由命”的天命观，大胆提出锻炼身体可以健身治病，于是创编了“五禽戏”。后来又出现了“易筋经”和“八段锦”……解放后，在毛主席提出的“发展体育运动，增强人民体质”的号召下，全国亿万人民更加广泛地开展了各种形式的体育运动。

“流水不腐，户枢不蠹”形象地说明了任何生物在不停的运动中能抵制微生物或其他生物的侵蚀，这个道理同样适合于人类。华佗言喻：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”（见《三国志·华佗传》）

我自幼酷爱武术，于今已七十余年。现年逾八旬，仍精力充沛，眼不花、耳不聋、牙不脱，步履轻盈。这都是坚持锻炼的结果。近几年来，我从《通背拳》、《太极拳》、《行功》、《童子功》等拳术中精选出一些动作，合编为这本《健身益气法》奉献给读者，希望能在四化建设中，为提高中华民族的健康水平做一点贡献。

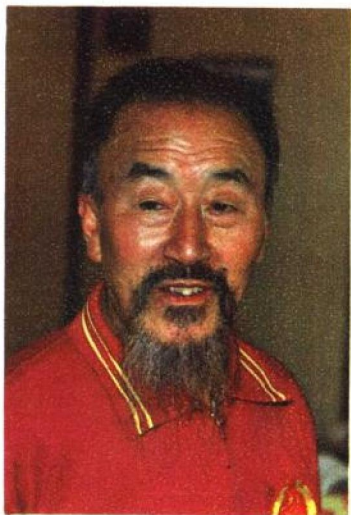
这套动作，均属于内家拳的范畴。运动起来，刚柔相济，犹如行云流水，令人心静体舒，调和气血，强筋健骨。全套仅八个动作，难度小，易学易练，运动幅度大而不剧烈，动作舒展，老幼皆宜。且不受时间、环境等条件的限制，在广场、公园、车间、办公室及宿舍均可进行。这套动作，对青少年是学习武术的基本功；对老弱病残者则是强身健体、延年益寿的保健操。

这套动作编成之后，先后在云南省、昆明市工会举办的文教、卫生、体育疗养班，云南省工人疗养院，全国出版局出版工作会议，全国少先队辅导员夏令营，云南省个旧云锡公司武术训练班，昆明军区疗养院等单位试行，一致认为效果很好，建议整理出版，以便推广。初稿拟成后，又向全国许多武术家广泛征求意见，大家反映也较好。在各方面的鼓励下，《健身益气法》和广大读者见面了，不过，此书的出版仍然在于起个抛砖引玉的作用。

由于水平有限，加上训练、表演任务繁重，写作时间比较仓促，错误缺点在所难免，敬请同志们批评指正。

山东荣成石岛 沙国政

一九八四年二月十四日



作者简介

沙国政是我国著名的老武术家。多次随中国武术代表团出国表演，并任教练。1982年在日本教学，获得好评。在国内外有一定影响。1982年、1983年荣获国家体育运动奖章。被评为云南省优秀教练员和最佳教练员。他编著的《太极拳对练》和《形意拳散手炮》已在国内先后出版，深受广大群众欢迎，日本、香港也翻印了他的著作。这次出版的《健身益气法》系沙国政同志的新作。

目 录

一、健身益气法的体疗作用·····	(1)
二、健身益气法的锻炼要求·····	(4)
三、健身益气法歌诀·····	(6)
四、健身益气法的动作说明图解·····	(8)
1. 风摆杨柳·····	(8)
2. 仙人画图·····	(12)
3. 怀中抱月·····	(17)
4. 老僧舞袖·····	(21)
5. 黄龙探爪·····	(24)
6. 狮子抻球·····	(26)
7. 樵夫指路·····	(30)
8. 渔翁撒网·····	(35)

一、健身益气法的体疗作用

“健身益气法”既健身又益气。坚持锻炼能增强机体的抗病能力。

（一）未病先防，扶正祛邪

祖国医学认为：“正气内存，邪不可干。”“未病先防，扶正祛邪。”“正”就是“正气”，是指人体本身的功能活动，表现为对致病因素的防御能力。“正气”的不足或下降，是人体发病的根源。“邪”就是“邪气”，是指一切致病因素。它是人体发病的条件。若“正”不能胜“邪”，就会生病。“正”“邪”在发病的地位中，一般“正”是主要的；但也不否认或排除“邪”在疾病发生中的作用，“虚邪贼风、避之有时”就是这个意思。用唯物辩证法关于“内因”与“外因”的观点来分析发病的“正”“邪”关系，那么“邪气”应该是疾病发生的外因，而“正气”不足才是疾病发生的内因。“正气”的盛衰又取决于人的体质因素、精神状态以及营养、锻炼等条件。

“扶正祛邪”阐明了在治疗疾病时，一种方法是“祛邪”以“扶正”，另一种方法是通过“动则谷气消”的体育锻炼，来达到增强体质、治疗疾病的目的，以“扶正”来“祛邪”。这种“未病先防”的方法比起前者更为积极

主动。“健身益气法”正是这种通过锻炼而达到预防目的的方法之一。

（二）对运动系统的作用

这套动作对头颈、四肢、躯干等部位的主要关节，分别有旋转、屈伸、内收、外展和环转运动，故能使骨骼、关节、肌肉、肌腱等得到有益的活动。凡患有颈、肩、腰腿疼痛的病人，通过练习“健身益气法”，能起到恢复功能、矫正体态的作用。

（三）对呼吸系统的作用

这套动作，由于固守深、缓、细、长呼吸的原则，故可使肺活量增加，改善肺通气。从生理学中关于肺泡通气量 = (潮气量 - 死腔量) × 呼吸频率 / 分的公式可以看出，呼吸愈深而慢，有效通气量就愈多，血液中含氧浓度愈高。长期锻炼可使肺活量明显增加，进而使全身的供血状况得到改善。故“健身益气法”适用于患有慢性支气管炎、哮喘性支气管炎、肺气肿、肺心病等疾病的患者。

（四）对循环系统的作用

这套动作运动量大而不剧烈，配合深、缓、细、长的呼吸特点，长期锻炼后可使心肌收缩力增强，心率减慢，心搏输出量及冠状动脉血流量增加，心肌耗氧量减少。另外，由于血氧浓度增高，可使血管外周阻力降低、弹性增强，故可不需剧烈的运动即可将血液输送到外周血管，使

血脉通畅，气血调和。因此，“健身益气法”既适应于一般病后体弱、处于疗养恢复期的病员，又适应于有高血压、肺心病、冠心病等疾病的患者。

（五）对消化系统的作用

“健身益气法”动作中的固守丹田（中丹田）的特点，有助于形成腹式呼吸，增强腹壁肌的力量，使腹腔内脏器官血液循环旺盛，胃肠蠕动增强，故可调节胃肠道的消化、吸收功能，从而增进食欲，并对某些疾病如内脏下垂、溃疡病、胃炎、慢性肠炎、消化不良、习惯性便秘等有一定疗效。

（六）对神经系统的作用

“健身益气法”整套动作强调全身放松，心无杂念，意守丹田，阴阳相乎，动静结合。久经练习，全身血液循环得到改善，血氧浓度增高，有利于脑组织的血氧供应。运动后，使人神经轻松自如，精神爽快，心旷神怡。故本方法既适应于有神经衰弱、脑血管疾病所致半身不遂的后遗症等慢性疾病的患者，也可消除健康人由于学习和工作紧张而造成的过度疲劳。

二、健身益气法的锻炼要求

（一）循序渐进，贵在坚持

有的同志锻炼身体急于求成，其结果适得其反，不但没有达到锻炼目的，反而造成身体不应有的损害。要使锻炼有效，应该掌握好运动量及方法，既达到增强体质的目的，又不致引起副作用。因此，必须按部就班，循序渐进，常年坚持不懈。

（二）全身放松，调匀呼吸

练功时，应排除杂念，全身放松，静净自如，做到动静结合，使阴阳调和。松和紧是相对的，只有做到动静结合，才能使松中有紧，柔中有刚，刚中有柔，切不可使僵劲。也就是说，只有保持身体的轻松，使出松劲才会柔中有刚，达到锻炼的目的。

同时，还要舌顶上腭，意守丹田。舌顶上腭，有助于唾液腺分泌。唾液为消化液，吞咽之于胃内，有助于食物的消化。意守丹田（即微微用意想着小腹部），有助于消除杂念，亦有助于形成协调的呼吸，做到上虚下实（胸虚腹实），使呼吸加深，血液循环增强，身体重心下移，这便于克服老弱病残者容易发生的头重脚轻的现象。也只有做

到了上虚下实，身体才能保持自然，活动起来才能灵便轻巧。

练功中，呼吸要自然、平稳，与动作协调一致。最好用鼻呼吸，也可口鼻并用，绝不可张口喘粗气，而应逐步做到深、细、缓、长，悠悠深吸气，慢慢轻呼气，使呼吸连自己都听不见。如果在室内练功，注意把窗子打开，使室内空气保持新鲜。

（三）神意自如，舒展大方

锻炼时，整套动作应全面活动，要表现出“风摆”、“画图”、“抱月”、“舞袖”、“探爪”、“捋球”、“指路”、“撒网”等特点。动作既要轻松缓慢，又要舒展大方，才能使头、颈、四肢和躯干部位的各个关节以不同的形式活动，使全身都达到锻炼治疗的目的。

这套动作一般可采用双八拍进行，亦可根据各人体质情况增减运动量。

三、健身益气法歌诀

1. 风摆杨柳

歌曰：左右两掌前后撩，形似春风吹柳条，身轻如羽飘花絮，功到自然疾病消。

2. 仙人画图

歌曰：松竹梅称三友图，仙人何不画松株？梅花开口含笑语，它在秦时为大夫。

3. 怀中抱月

歌曰：一轮明月挂天空，双手欲抱在意中，仰观明镜心中亮，屈膝下按一身松。

4. 老僧舞袖

歌曰：老僧蒲团常坐功，意导任督二脉通，两袖舞起阴阳转，气血调和病不生。

5. 黄龙探爪

歌曰：老龙懒卧卧山岗，静极属阴阳必伤，何不伸腰探探爪，阴阳相合气血畅。

6. 狮子捋球

歌曰：睡狮惊醒猛抬头，扭身探爪势捋球，若除慢性疾病苦，坚持模仿何须愁。

7. 樵夫指路

歌曰：樵夫终日奔山岗，登高远眺识四方，指出前途

健康路，到达延年益寿乡。

8. 渔翁撒网

歌曰：渔翁江边乐趣生，眼观流水耳闻莺，两手不闲
收撒网，劳动锻炼血脉通。

四、健身益气法的动作说明图解

1. 风摆杨柳

(1) 左风摆杨柳

预备式：

身体自然正立，两臂松垂，两手五指自然松开贴于大腿外侧，两脚跟靠拢，脚尖外摆，其开度约为六十度（图

1—1）。

要点：

①头颈正直，下颏微后收，舌顶上腭，空胸实腹，呼吸自然。

②神意安适，两眼平视前方。

动作说明：

①左脚向前迈出一步，屈膝前弓，右腿自然伸直成左弓右箭步；同时左手外旋，掌心向前，顺左胯往前、往上撩出，掌心斜向上，掌指向前上方，五指自然分开，高与眉齐；与此同时，腰微右转，右手内旋，向后反撩，掌心斜向后上方，掌指斜向后下方，五指自然分开，高与腰齐；眼看左掌尖（图1—2）。

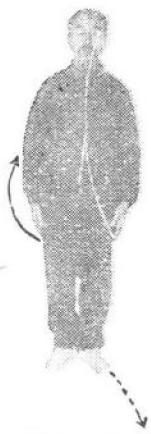


图 1—1

* 图中路线动作左手左脚为虚线，右手右脚为实线，下同。

要点：

①呼吸：此动为配合呼气，舌尖松下，鼻口兼呼，全身内外随着呼气尽量放松，肩、肘、腕均勿僵硬。

②左掌与左脚上下相照，前后掌成一斜直线。

②上动不停，身体重心后移于右腿，左腿微直，成右实左虚步；同时左手内旋，手心向下，由前向下顺左胯侧向后、向上反撩，掌心斜向后上方，掌指斜向后下方，五指自然分开，高与腰齐；与此同时，腰微左转；右手外旋，掌心向前，由后向下顺右胯侧向前、向上撩出，掌心斜向上，掌指向前上方，五指自然分开，高与眉齐；眼看右掌尖（图1—3）。

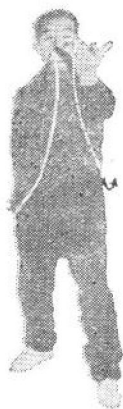


图1—2

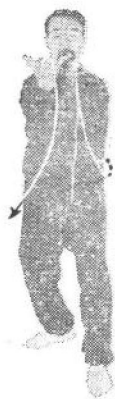


图1—3

要点：

此动配合吸气，舌尖微顶上腭，其余同第一动（图

1—2)之要点。

③上动不停，身体重心前移，左腿屈膝前弓，右腿自然伸直，成左弓右箭步；同时左手外旋，掌心向前，由后向下顺左胯侧向前、向上撩出，掌心斜向上，掌指向前上方，五指自然分开，高与眉齐；与此同时，腰微右转；右掌内旋，掌心向下，由前向下顺右胯侧向后、向上反撩，掌心斜向后上方，掌指斜向后下方，五指自然分开，高与腰齐；眼看左掌尖（参看图1—2）。

要点：

与第一动（图1—2）之要点相同。

说明：

①此为左式，继续练时由上动接练第二动（图1—3），如此反复演练，动作次数多少可根据各人的具体情况灵活掌握，但每次练习时的左、右式次数应相等。

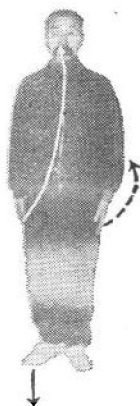


图1—4

②若换练右式时，由左式第二动（右实左虚步），右腿直立，左脚收回；两掌同时下落贴于两腿外侧，成正立姿势（即恢复预备式）。稍停，再开始右式练习。

（2）右风摆杨柳

预备式：

身体自然正立，两臂松垂，两手五指自然松开贴于大腿外侧，两脚跟靠拢，脚尖外摆，其开度约为六十度（图1—4）。