

生产操

电子工人操 眼睛保健操



北体师 B0004895

人民体育出版社

生 产 操

电 子 工 人 操 眼 睛 保 健 操

北京体育学院 编

人 民 体 育 出 版 社

生 产 操
电 子 工 人 操
眼 睛 保 健 操

北京体育学院 编

人 民 体 育 出 版 社 出 版

冶金工业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1975年7月第1版 1975年7月第1次印刷

印数：1—23,000册

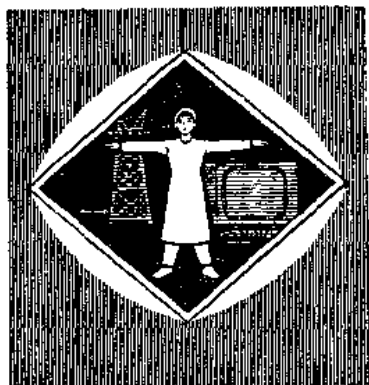
统一书号：7015·1495 定价：0.07元

毛主席语录

发展体育运动，增强人民体质。

体育是关系六亿人民健康的大事。

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。



电子工人操

电子工人操的作用

党和伟大领袖毛主席历来十分重视和关怀人民的健康。在毛主席的“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召下，我国群众性体育活动蓬勃开展，广大人民群众的健康水平普遍提高，对日益发展的社会主义革命和社会主义建设起了积极的作用。

为了更好地贯彻执行毛主席的革命体育路线，我们要进一步开展各种各色的体育运动。这里介绍的“生产操”，就是可以因人因时因地制宜，适于广泛开展的群众性体育活动之一。

生产操是根据生产劳动的特点、规律，劳动条件，以及全面发展身体，为了增进职工的健康，为了有利于抓革命促生产而编制的专门体操。

生产操简单易学，不需要特殊的场地和设备，所用时间也不多，并且不受年龄、性别的限制，是广大职工锻炼身体的一种较好的形式。进行生产操

锻炼，能促进机体的新陈代谢和血液循环，同时对呼吸系统、消化系统及神经系统均有益处。长期坚持做生产操，对职业病的防、治和增进健康、改善体质，都有一定的效果。

电子工人操是根据电子工人劳动的特点和条件编制的生产操。现逐节把电子工人操的作用简述如下：

第一节 头部运动

工人同志因要注意力高度集中地长时间低头工作，颈部肌肉就容易疲劳。通过头部做前俯、后仰、左、右扭转和绕环等动作，可使颈部肌肉得到锻炼和放松，并消除长时间低头工作所带来的肌肉的疲劳。

第二节 上肢运动

由于长时间用镊子在显微镜下操作，手指、手腕非常累而且得不到伸直。这节操使屈指、屈腕肌被动拉长，使屈肌得到锻炼和休息。自然摆臂运动能使臂部肌肉放松，以消除长时间架臂工作的疲劳，对于预防腱鞘炎、肩周炎等也有一定的作用。

第三节 扩胸运动

工人同志工作时，由于含胸弯腰，胸部肌肉、骨骼得不到舒展，长此下去会造成脊柱弯曲，同时引起肩带肌、躯干肌的疲劳。这节操能改变此种现象，使胸部肌肉得到舒展，脊柱伸直。另外，可调整呼吸，消除疲劳。

第四节 下肢运动

工人同志长时间坐着工作，下肢血管和神经受到一定的压迫，血液循环就受到影响。这节操能够促进下肢的血液循环，有助于解除疲劳，并增强股四头肌、髂腰肌等力量，以达到全面发展身体。

第五节 体侧运动

这节操主要使腰部两侧肌肉群得到活动。上肢的动作是为了加大幅度，增强腰部肌肉的锻炼，并促进其血液循环，有助于消除长时间坐着腰部得不到活动而带来的疲劳，一方面达到积极性休息，一方面预防腰肌劳损等现象。

第六节 体转运动

主要使腹背部肌肉得到锻炼。另外，在转体的同时腿部肌肉也能得到活动。其他作用均与上节操相同。

第七节 全身运动

这节操和第四节下肢运动一样，为了全面地发展身体，它能够使上肢、下肢、躯干肌肉都得到活动，腰部肌肉交替收缩和放松及脊柱的充分伸直和弯屈等，可促进全身的血液循环，并预防腰部酸痛，达到积极性休息的目的。

第八节 整理运动

主要使全身得到放松，使身体由兴奋状态转入安静状态，使紧张的肌肉放松，调节呼吸，为劳动做好准备。

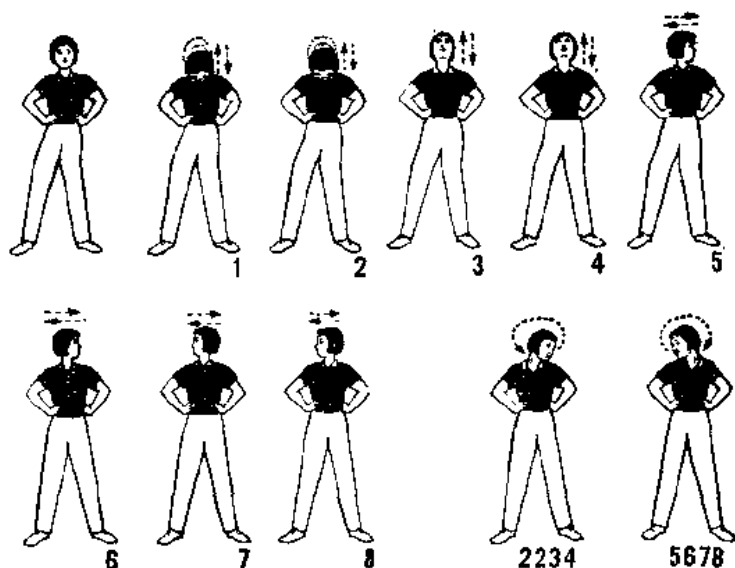
电子工人(装架工)长时间在近距离看着细小物体工作，对视力影响较大，因此他们还需专门做眼睛保健操。

本书介绍的这套眼睛保健操，是根据中医研究院梅花针室所发现的治近视眼的新穴位为主，参考了上海、北京等地所编和推广的眼睛保健操而编的。它的特点是简单易学，只按摩一个主穴也可以，所需时间仅一、二分钟（成套操最多四——五分钟），当眼睛感到疲劳时随时可做，易于掌握和推广。

电子工人操（包括眼睛保健操）也适用于类似工种的职工锻炼。凡坐着工作，主要运用两臂及手操作，所看物体比较小、时间长，眼睛容易疲劳的工种的工人，如：电讯局译电员、接线员，地质绘图人员，刺绣工人，照相行业的修版、着色人员，修理相机、钟表的职工，以及类似象牙、玉雕等工艺美术工种和从事一些体积较小、用眼较多的工作人员均可应用。

做生产操，特别是眼睛保健操的效果好坏，关键在于动作是否正确，操练是否认真，能否“持之以恒”。只要能长期坚持，就能增强体质，全面发展身体，更好地为生产、国防和社会主义建设服务。

第一节 头部运动(四个八拍)



预备姿势：两脚开立，两手叉腰。

动作说明：

1. 头前屈有弹性的稍抬起。

2. 同 1。

3. 头后屈有弹性的稍抬起。

4. 同 3。

5. 头向左转有弹性的稍回转。

6. 同 5。

7. 头向右转有弹性的稍回转。

8. 同 7。

第二个八拍：

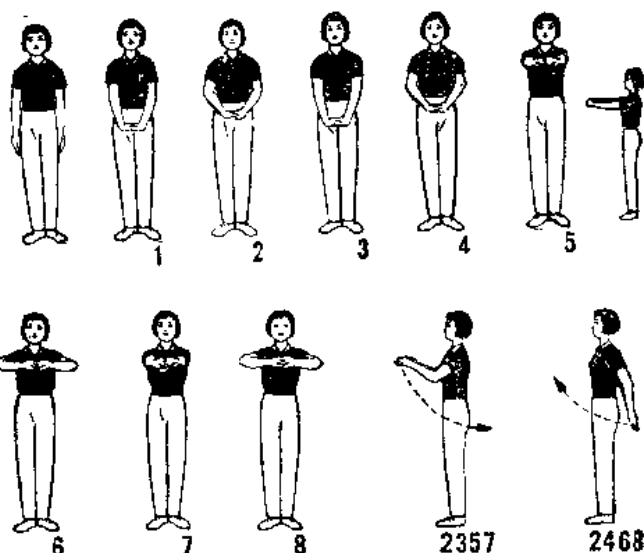
2—4 闭眼，头向左绕环一周。

5—8 闭眼，头向右绕环一周。

注意事项：

头绕环时口令喊得要慢。

第二节 上肢运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1. 两手在体前十指交叉，翻掌下压（掌心向下）。
2. 屈肘，两手稍回收。
3. 同 1。
4. 同 2。
5. 两手在腹前交叉，屈肘翻掌（掌心向前）经胸前推出至前举。
6. 屈肘两手稍回收。
7. 两臂再伸直一次。

8. 同 6。

第二个八拍：

2 3 5 7 两臂放松自然向后甩（以肘带手）。

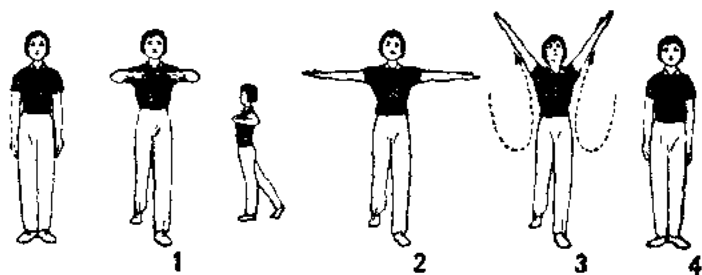
2 4 6 8 两臂顺势向前甩。

注意事项：

一、手指交叉向下、向前的动作要准确。

二、甩手时手指、手腕、两臂要尽量放松。

第三节 扩胸运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1.左脚向前跨出一步，重心前移到左脚上，右脚前脚掌着地，同时两臂胸前平屈，掌心向下，后振。

2.两臂经前举翻掌（掌心向上）至侧举，后振。

3.两臂从下经前成侧上举，掌心相对，抬头挺胸。

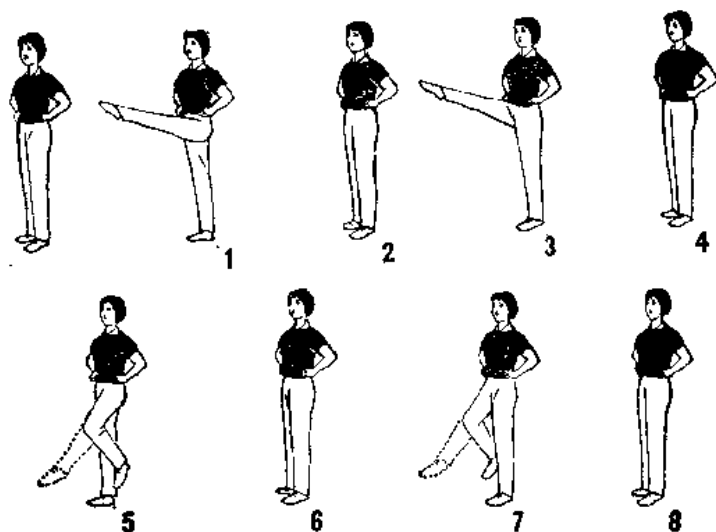
4.（收回左脚，两臂放下）还原成立正姿势。

5—8同1—4，但出右脚做。第四个八拍的最后一动还原成直立两手叉腰。

注意事项：

扩胸时动作要用力，臂上举时两臂要伸直。

第四节 下肢运动(四个八拍)



预备姿势：直立，两手叉腰。

动作说明：

1. 向上踢左腿。
2. 左腿还原。
3. 向上踢右腿。
4. 右腿还原。
5. 屈膝提左腿，向前下方放松踢左腿。
6. 左腿还原。

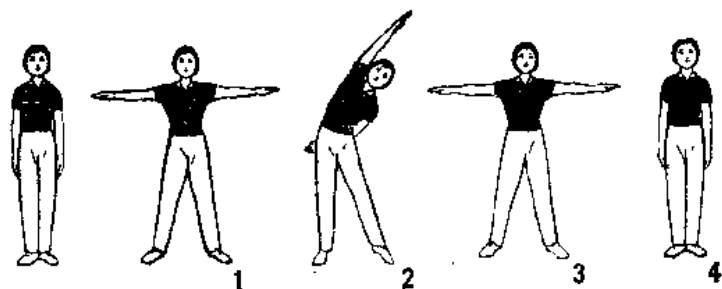
7. 屈膝提右腿，向前下方放松踢右腿。

8. 右腿还原，第四个八拍的最后一动还原成立正姿势。

注意事项：

向上踢腿时，两腿都要伸直，绷脚面。

第五节 体侧运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1.左脚向左跨出一步（与肩同宽），两臂侧举，掌心向下。

2.右臂上举带动上体左侧屈，左臂同时体后侧下摆。左脚尖点地。

3.同1。

4.还原成立正姿势。

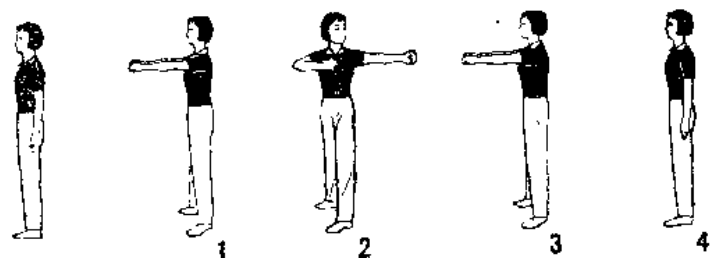
5—8同1—4，但出右脚做。

注意事项：

一、侧屈时不要低头、转头和转体。

二、侧屈时上举的手臂不要弯屈。

第六节 体转运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1.两臂前举，两手握拳（拳眼相对），同时左脚向左跨出一步（与肩同宽）。

2.上体左后转，左臂摆至侧举（拳心向前），右臂从体前摆至胸前平屈，眼看

左手，右手拳心向内。

3.同1。

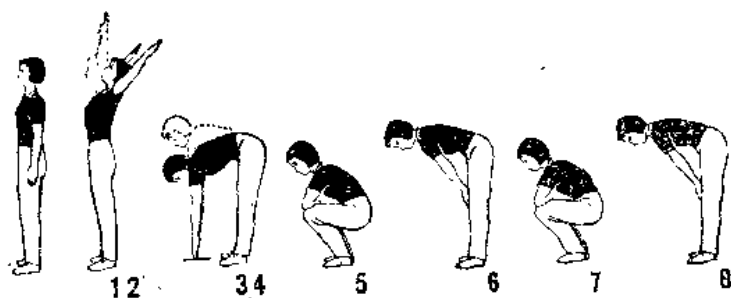
4.还原成立正姿势。

5—8同1—4，但方向相反。

注意事项：

体转时脚跟不要抬起。

第七节 全身运动(四个八拍)



预备姿势：立正。

动作说明：

1.两臂经体前至上举（掌心向前），上体后振挺胸抬头。

2.再振一次。

3.上体前屈，手指触地。

4.再触地。

5.两手扶膝，指尖相对，全蹲（并膝不起踵）。

6.两腿伸直，上体前屈，两手按膝。

7.同5。

8.同6。第四个八拍的最后一动还原成立正姿势。

注意事项：

一、后振时两臂要伸直。

二、体前屈时两腿要伸直。