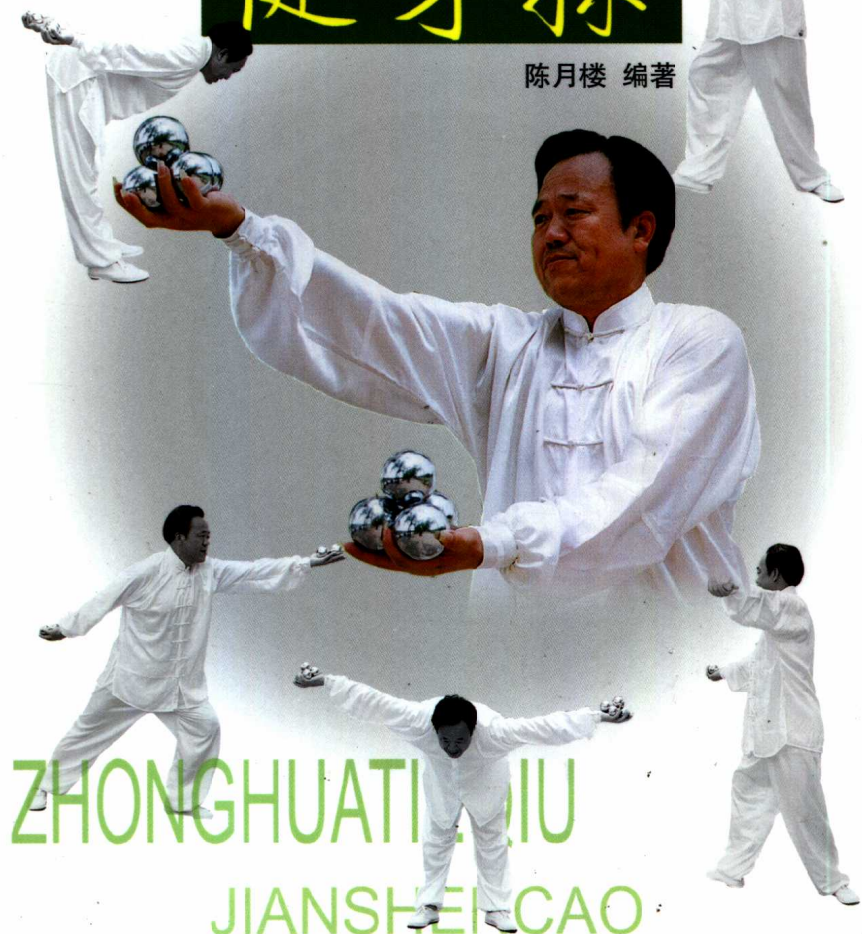


中华铁球

健身操

陈月楼 编著



ZHONGHUATI QIU

JIANSHI CAO

人民体育出版社

中华铁球健身操

陈月楼 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中华铁球健身操/陈月楼编著.-北京:人民体育出版社, 2001

ISBN 7-5009-2174-8

I.中… II.陈… III.保健操 IV.G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 058316 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 32 开本 3.5 印张 110 千字
2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷
印数:1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2174-8/G · 2073

定价:8.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

健身球俗称“铁球”，是中国传统的民间健身项目。

铁球在中国迄今已有800多年的历史，是一种平缓、柔和、高雅、文明、科学的自我健身运动项目。健身球运动不受时间、场地和环境的限制，简单易学。经医疗部门临床观察后显示，铁球健身对许多慢性病，诸如高血压、脑动脉硬化、中风后遗症、肩周炎和神经衰弱等均有一定防治疗效。

我国曾将有“东方瑰宝”之称的健身球赠送给美国总统里根及其夫人，在1990年亚运会期间还赠给了国际奥委会主席萨马兰奇先生。

铁球是中国的文化遗产。为挖掘并弘扬我国的优秀传统文化，我曾十九次前往健身球的发源地——保定，在那里调研、考察、交流，总结并创编了一套八节的“中华铁球健身操”和“掌上铁球健身操”。经北京市老年人体育协会组织的专家论证小组

论证后,专家们一致认为“健身球为中华民族文化遗产,历史悠久,简单易学,非常适合中老年人,希望完善动作并逐步推广”。

中华铁球健身操经首都体育学院詹蜀明教授袁庆楫教授和体操教研室主任张学刚等人指导,在北京推广后,得到广大中老年朋友的普遍欢迎。

“中华铁球健身操”和“掌上铁球健身操”既可强身健体,又可作为一门艺术来欣赏。它们分别在2000年北京市第三届中老年人优秀健身项目表演赛和2000年首届中华民间绝技大赛上荣获“优秀奖”和“银奖”。

为了响应国家体育总局“全民健身”的号召,同时也为了将这项传统的民间健身项目发扬光大,现将“中华铁球健身操”编写成册,供健身球运动爱好者学习、参考。由于本人水平有限,不妥之处,请指正。

作者:陈月楼

作者介绍

陈月楼,1947年9月18日出生在河北省冀州市官道李镇衡上营村,1965年12月参加中国人民解放军,1967年7月1日加入中国共产党,在辽宁省丹东边防检查站历任战士、班长、连党支部宣传委员。

1971年3月复员到冀州市农机局官道李农机站任副站长,做会计工作,1974年调到市农机厂任供销科长,1984年在市供销社联合社、官道李供销社任副主任、主任、总支部书记,1988年被河北省供销社授予全省系统“劳动模范”称号,所在单位官道李供销社被评为地区级文明单位,1996年调任河北旭日集团任北京分公司经理,1998年7月1日任河北旭日橡塑制品有限公司调研员、驻北京办事处主任。

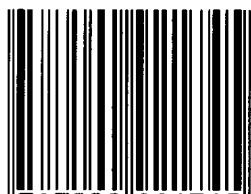
1988年因患高血压、心脏病,开始用健身球健身,每天坚持半小时。1998年开始专门研究健身球的健身作用,先后十九次前往健身球发源地保定调研、考察、交流,总结了一套铁球健身操,推广后受到好评。

责任编辑：刘沂 新砚

封面设计：邓津京

版面设计：闫建生

ISBN 7-5009-2174-8



9 787500 921745 >

定价：8.00 元

目 录

关于铁球的传说.....	(1)
浅谈“健身球”运动	(3)
健身球操对人体的六大功能	(7)
铁球健身十大好处	(8)
健身球健身防病24条96字	(9)
人体两大宝,双手和大脑	(10)
健身球的选择和使用	(11)
中华铁球的基本练习手法.....	(13)
中华铁球健身操	(19)
中华铁球健身操的练习要求	(55)
健身赠言.....	(56)
健身球的百种玩法	(56)
常见病的健身球锻炼与治疗方法	(76)
老俩滚明珠,欢乐度晚年	(89)
中华铁球健身运动比赛细则	(94)
中华铁球之歌.....	(102)

关于铁球的传说

我国民间很早就有人利用木球、石球和核桃球进行指力的锻炼。在旧社会,一些豪门贵族将玉球和玻璃球放在手中玩赏,这些就是早期的健身球。

最早的铁球是实心的。传说明朝嘉靖年间,保定府出现了专门打制铁球的烘炉作坊。铁球在社会上广为流传以后,保定府官员曾以铁球为贡品献给皇帝。

相传,当时保定府有个王铁匠,他技艺超群,打出的刀、枪、剑、戟等十八般兵器锋利无比,不崩不卷。他有个女儿年轻貌美,不幸遭到当地一个土豪劣绅的欺侮,正巧被当朝掌管军政的大臣宋御史搭救,才使王铁匠父女得以团圆。有一天,王铁匠听说宋御史遭奸臣陷害,被拷打致伤,在家休养。王铁匠以报恩的心情前去探望,却见宋御史言语不清,反应迟钝,半身麻木。王铁匠回家后,一直为宋御史的病情焦虑不安。有一天夜晚,他在似睡非睡时忽见唐代药王孙思邈驾临,并面授“玩握祛瘀、乐音和神”八个

字，说罢飘然离去。王铁匠被惊醒后百思不得其解，夜不能寐：“玩握”和“乐音”是指什么呢？又一天夜里，王铁匠正在朦胧之间，被一个魁梧大汉叫醒，他跟大汉来到烘炉前，只见大汉熟练地拿起铁锤叮当地打了起来，不大工夫，一对鸡卵大小、光芒四射的圆球摆在了他的面前。王铁匠拿在手中掂了掂又转了几圈，圆球发出了悦耳动听的声音，他顿感神清气爽。仔细一想，这不正是药王所说的“玩握祛瘀、乐音和神”吗！待他回头再看时大汉已经不见了。第二天，王铁匠按照大汉传授的技艺干了起来，三天三夜后，一个滚圆发亮、带着音乐的圆球制成了。打制第二个铁球时王铁匠实在太累了，于是他的妻子接着叮当打起来，就这样制成了第二个铁球。由于这对儿空心球是王铁匠夫妻二人合作而成的，所以被后人称为“雌雄球”。

王铁匠把这对球送给了宋御史，如获至宝的宋御史每天玩练，练到七七四十九天的时候他已大病痊愈，回朝官复原职了。有一次，皇帝问宋御史为什么能好得这么快，宋御史就把铁球一事告诉了皇帝，皇帝听后十分佩服，立即下圣旨召王铁匠进宫，专门为皇亲国戚、文武大臣制作铁球供他们玩赏。

从此，王铁匠打制铁球的名声远播四方。然而，

他家有个规矩，打铁技术传儿不传女。怎奈王铁匠一直没有儿子，只有一女。小女聪明伶俐，每天晚上都偷看父亲做铁球的绝技，父亲去世后，王铁匠的女儿出嫁便开了一间作坊专门制作铁球，还将自己的技术传授给别人，于是做铁球的人越来越多。

据清朝皇室大内档案记载，《四库全书》总撰太师太保纪晓岚平时喜欢铁球，曾向乾隆皇帝推荐铁球锻炼的好处。此后，乾隆也常玩铁球。事实证明，两人都得以长寿，乾隆皇帝活到了89岁，纪晓岚也活到了84岁。

今天的铁球制作全部是由机械加工，花色品种上百个。铁球既能健身，又是一种观赏品和收藏品，现在已经出口到几十个国家和地区。神奇的小铁球风靡世界，它为人类的健康长寿作出了不小的贡献。

浅谈“健身球”运动

我国是世界上老年人最多的国家之一，已步入老龄社会的行列。科学、合理的体育锻炼对于增强老年朋友的身心健康和延缓衰老具有十分重要的意

义。

健身球原名“铁球”，是我国宝贵的文化遗产，有着800多年的悠久历史。这项运动丰富多彩，简便易行，最适合中老年人和脑力劳动者。

健身球运动，能够强身健体，防病医疾，充实文化生活，增添生活乐趣。它的功能和作用已被越来越多的人所认识。这项运动不仅在全国各地广泛流传，而且还传播到美国、日本等几十个国家和地区，被誉为“东方的健身瑰宝”。

健身球原产于河北保定，是保定三宝之一。始于北宋年间，到了明朝嘉靖年间广为流传，据说从清朝乾隆时成为宫廷爱物，被列为宫廷特种工艺生产。

铁球运动在我国几起几落，1937年日本侵略中国，保定沦陷，铁球随之停产。直到1975年，曾在国民党统治时期三次出任河北省省长的商震先生从日本回国探亲到保定时，他提起铁球一事并索要铁球，这才引起有关部门的重视，开始恢复生产。党的十一届三中全会以后，铁球又成为保定的名特产品，定为“健身球”的雅名，并广为流传。

中国人民解放军总医院体疗室主任黄美光教授用现代测试手段，观察健身球运动疗效，专门写了论文《健身球医疗作用的观察》。

黄美光教授曾在临床上指导15例高血压病和15例颈椎病、肩周炎病人进行三个月的健身球锻炼,这15名高血压病人平均高压(收缩压)下降了20.4,低压(舒张压)下降了9.2,并总结出四点作用:

- 1.健身球运动对高血压病人有降压作用;
- 2.健身球运动有一定的健脑作用;
- 3.健身球运动有增强体力的作用;
- 4.健身球运动有促进血液循环的作用。

通过观察与测定,黄美光教授认为“健身球运动是一种简便易行的运动疗法”。它既有健身作用,又对某些慢性病有防治作用。国外一些医学专家在临床观察报告和科学研究论文中从另外的角度论述了健身球运动能防治疾病的原理。

前联邦德国医师亨斯·霍丁在他所著的《中国健身球与健康》一书中,根据巴甫洛夫的学说,认为人体各部分器官之间,以及体表与器官之间,由神经系统相联结,这个神经系统是一个复杂的网络,身体内部器官的疾病会反映到这个器官特定的体表带上,人们可以通过体表来治疗内部器官的疾病。

亨斯·霍丁采用电针灸、凯林摄影图和热图法三种手段,对进行健身球运动前后的人体状况进行测试。他发现在健身球运动之后,气血增加了活性,热

辐射能量得到增强。这与血流的改善是一致的，他由此得出了“健身球治疗是真正的全面治疗”的结论。

这位前联邦德国医师概括了健身球的五种作用：

1.震动：由于球体的小震动能使组织得到放松，小震动传至深部，使小动脉血流改善，震动对神经发生镇静作用，同时使淋巴循环得到改善；

2.压迫：球的按摩产生对人体的压迫，脉搏波的泵作用加强，能疏松组织，改善周围血流；

3.温热：动能产生热量，使内部器官活动加强，同时扩张血管，改善血流；

4.音乐：它使人愉快、轻松、喜悦，能使人镇静；

5.重量：球的重量加强了手、臂肌肉的力量。

健身球的保健价值和医疗作用已经逐渐被中外医学界人士所认识，我国著名科普作家高士其对健身球的评价是“历史悠久，医学价值显著”。

美国费城美中贸易公司主席皮尔斯先生曾多次访问中国，他做过一个实验：他让一名9岁的男孩玩健身球，玩了不到半年，这个孩子变得情绪安定，聪明文雅，学习成绩有了长进。这说明健身运动有益于孩子们的健康成长。皮尔斯说：“健身球对人有百益而无一害。”他认为健身球有四种作用：

1.它构成了一种促进血液循环、帮助排泄二氧化碳、增进氧气吸入的治疗方法；

2.这种锻炼需要某种协调和集中，这样就减轻了精神病症的忧虑、手的震颤以及其他一些物理疾病；

3.这种运动能够扩张毛细血管，可以达到降低血压的目的；

4.健身球的互相摩擦以及它同人体的摩擦都有可能使球的内部和表面生电，而电本身就会产生热效应。

铁球在手上旋转，手指每小时活动上万次，加上颈部转动，肩部、腰部、上肢、下肢屈伸的锻炼，必能改善血液循环、扩张血管、提高大脑供氧量、增强皮肤弹性、增强肌肉的伸展性、润滑骨关节，这对抗病防疾、延缓衰老起到了积极的作用。

健身球操对人体的六大功能

1.对皮肤的功能：可增加皮肤弹性，促使皮肤的毛细血管扩张，改善皮肤呼吸功能，增加皮肤汗腺和皮脂腺的分泌。

2.对肌肉的功能:可增加肌肉的伸展性,增强肌肉弹性,增加肌肉的营养供应。

3.对骨关节的功能:可使关节囊的滑液更加润滑,可解除关节肿胀疼痛。

4.对神经系统的功能:能调整神经系统的兴奋和抑制过程,调节大脑皮质功能,增强记忆力。

5.对消化系统的功能:可促使胃肠蠕动,提高胃肠分泌机能,改善消化、吸收功能。

6.对心血管的功能:可改善脑部血液循环,提高大脑供氧量;可使血管扩张,血流量增加,有利于防治高血压、动脉硬化,改善心肌微循环,缓解冠状动脉痉挛,防治冠心病。

铁球健身十大好处

一增臂力防肩炎

二健双腕多灵便

三练四肢有弹力

四强五脏心气壮

五脏六腑齐运动

六要坚持持久性
七经八脉都强健
八方伸展气血通
九玩铁球多长寿
十指连心百病休

健身球健身防病 24 条 96 字

疏通经络	调畅气血
强健脏腑	增加功能
解除紧张	消除疲劳
锻炼指力	增强体力
活动关节	消除疼痛
改善循环	治疗麻木
温经御寒	预防冻伤
舒筋活血	医治偏瘫
调节神经	改善睡眠
帮助消化	增加食欲
降低血压	有益心脏
健脑益智	延年益寿