



中华中老年
健身舞

江苏人民出版社

中华中老年健身舞

江苏人民出版社

中华中老年健身舞

罗修善

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 溧阳印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/24 印张 3.75

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数 1—17530 册

ISBN 7-214-00058-X/J·3

统一书号: 8100·256 定价: (贴塑)1.10元

舞蹈设计	罗修善		
文字整理	夏清芬	秦	静
绘 图	白 生	凤	亭
作曲编曲	孙承骅	赵	润

目 录

兼采中西之长，共收益寿之效(代序之一)····· 冯理达	(1)
新颖而科学的健身益寿之舞(代序之二)····· 许同庆	(3)
中华中老年健身舞·····	(5)
引 言·····	(5)
全套舞步详解 ·····	(10)
第一节 手腕翻掌，两臂伸展·····	(11)
第二节 前摆后甩，脚步踢踏·····	(13)
第三节 举手托盘，颈椎仰转·····	(15)
第四节 抬臂划圈，肩膀摆动·····	(17)
第五节 拍手推波，脚跟弹跳·····	(19)
第六节 单手推浪，手脚并行·····	(21)
第七节 顶天立地，双手托按·····	(23)
第八节 握拳挥手，眼球转动·····	(25)
第九节 头颈俯仰，目光跟随·····	(27)
第十节 半侧运转，左右对称·····	(29)
第十一节 左右推掌，头胯摆动·····	(31)
第十二节 踮脚转身，俯仰自如·····	(33)
第十三节 左右摇船，腿臂弹动·····	(35)

第十四节	湖心划船, 双桨行进·····	(37)
第十五节	踢踏舞步, 收腹运转·····	(39)
第十六节	滑步摇臂, 两侧转动·····	(41)
第十七节	舞步踢毽, 左右跳跃·····	(43)
第十八节	拍手叉步, 腰胯摆动·····	(45)
第十九节	人步滑动, 腕臂开合·····	(47)
第二十节	高枕举手, 左右眺望·····	(49)
第二十一节	头颈转动, 健美舞步·····	(51)
第二十二节	欢快跳跃, 腕臂压推·····	(53)

中华中老年健身舞主旋律谱

第一章	苏调 (一至三节) ·····	孙承骅编曲	(56)
第二章	故乡的云 (四至八节) ·····	孙承骅编曲	(60)
第三章	思乡 (九至十三节) ·····	孙承骅编曲	(63)
第四章	翩翩起舞 (十四至十八节) ·····	孙承骅编曲	(65)
第五章	京调 (十九至二十二节) ·····	赵 润编曲	(68)

副 编

我跳健身舞获益非浅·····	周凤山	(73)
促进血脉流通的健身舞·····	赖康群	(75)
健身舞是防疾祛病的良方·····	金 豫	(77)
我尝到了健身舞的甜头·····	聂培林	(78)
富有锻炼乐趣的中老年健身舞·····	金 星	(80)
后记·····	罗修善	(83)

兼采中西之长，共收益寿之效

—— 代 序 之 一

生命在于运动。适当的运动，对年轻人来说，可以焕发青春活力；对中老年人来说，可以增强体质，抗拒衰老，祛疾防病，延年益寿。但是，运动对于不同年龄的人来说，是应该有所选择的。人过中年，一般是各种器官逐渐老化，因而它们的功能减弱，精力逐渐衰退，难以适应剧烈的运动项目。而当今适合中老年人的运动形式，却种类不多，场所亦少，不论中国外国，都一直没有找到良好的途径。

罗修善同志精心编创的“中华中老年健身舞”，恰好可以弥补上述的不足之处。这套健身舞，兼采中西之长，即把我国传统的气功、太极拳、大雁功等健身锻炼项目，跟现代风靡于世的迪斯科舞的某些姿式有机地组合起来，伴以乐奏，融为一体，形成一套具有我国特色的、适合于中老年健身锻炼的操法和舞步。它的程序、运动量和节奏，都能照顾到中老年人的生理特点，是一般中老年人的体力完全能够承受的，并且由于是身心各部分全方位的活动，更有益于全面调节和促进身心健康。

再说，这套健身舞还简便易学，费时不多，不限人数，不拘场地，单跳也行，对跳也行，集体跳也行，所以不论机关、工厂、学

校、街道、村镇，都好推广。它不同于某些单纯的运动项目那样刻板枯燥，动作复杂，难以掌握，难以坚持，却是一种雅俗共赏、易于普及，为广大中老年人乐于采用的体育舞蹈形式，可以起到健身、健心、自娱、娱人的作用。若每天早晚各跳一次，长年不辍，则此舞之益人也大矣。可以预想，这种健身舞不但在我国国内会获得中老年们的欢迎，甚至不久的将来，也会在海外产生应有的影响。

当然，此舞才开始试行，只是有了一个良好的开端。今后在推广的过程中，必将获得深爱此舞的群众去丰富它、完善它。希望作者不断总结实践经验，广泛听取群众的意见以及有关专家的意见，使这套健身舞更能达于尽善尽美的地步。

最后，祝愿中老年同志们在且歌且舞的健身锻炼活动中，更好地焕发青春，健康长寿。

中华全国气功免疫学会会长 冯理达

一九八七年三月，于北京

新颖而科学的健身益寿之舞

—— 代 序 之 二

人们随着年龄的增长，各项器官都会出现某种结构上和功能上的变化，这就是“衰老”的现象。

导致衰老的因素很多，而且各人衰老的进展速度也不尽相同。如何延缓衰老，是当今医学上的一个重要课题。医学家们从不同的角度，提出了不同的方法，其中最重要的一条就是“运动”。通过适当的运动，可以锻炼肌肉和关节，可以促进新陈代谢和各种器官的功能，以起到延缓衰老的作用。

罗修善同志编著的“中华中老年健身舞”，其要旨就在于运动，几乎包括全身所有的关节、筋络、血管和肌肉；而且运动量又不过大，很适宜于中老年人健身锻炼之需要。

我国不乏传统的健身锻炼之术，它们各各起着特有的锻炼功用。人们自然依照自己的体质条件和个人爱好，择其善者而效法之。不过，就中老年人来说，其中最理想的健身锻炼形式，该是能把锻炼寓于娱乐之中和艺术欣赏之中，既有轻松的运动，又有心神的愉悦，

足以收到身心兼益的良效才好。依据此理，罗修善同志为中老年人编创的这套健身舞，正是体现了体育、舞蹈、音乐三者之结合。这是一种新颖而科学的锻炼形式，也是迄今最为理想的一套服务于中老年的健身之舞。

这套健身舞一共22节，每一节有每一节的健身功能。但各人由于体质不同，自然要根据各自的需要，选择其中的一节或数节侧重锻炼，这样非但不易导致疲乏，并且也会更富乐趣，更见实效，更能持久。总之，每日锻炼，持之以恒，则必能起到延缓衰老，促进健康长寿的作用。

江苏省老年医学
研究中心名誉主任 许同庆

一九八七年二月

中华中老年健身舞

引 言

中华中老年健身舞的录像新闻和录音报道，先后在南京电视台、江苏电视台、中央电视台和北京国际广播电台播发之后，受到广大电视观众的欢迎，特别是中老年们的反响更其强烈：纷纷要求尽快录制和播放这套健身舞的科教片，并且热切希望早日出版它的单行本。而这一切，却是我事先未曾料到的。

记得当初在琢磨这套健身舞的构想时，我实在还是有些踌躇的，唯恐由于自己的浅薄，不能得心应手地来编好这套健身舞。但所幸的是，正当我处于踌躇犯难之际，许多亲朋挚友和学者、专家们，再三勉励我，督促我，指点我，不吝予我以鼎力之助，诸如著名教育家罗元章，解放军海军医院院长冯理达，北京中医学院主任医师赵一平，上海音乐学院讲师陈白华，以及正在日本大阪医科大学进修的中国气功师罗明昭，他们都竭诚支持我编创一套适宜于中老年生理特点的健身舞步。说是眼下那些体育和舞蹈形式，一般都不大适合中老年人采用，或太偏于“动”，或太偏于“静”，或嫌枯燥单调，或嫌繁琐冗长，或则难度太大。罗元章教授讲得好，他说：“若能有一套兼采中西之长，动静相宜，深浅有度，雅俗共赏，为中老年们所喜闻乐见的健身益寿之舞，那将是一件大好事啊。祝你早日把这套好舞编出

来，我也要学着跳呢。”他们终于说服了我，再度鼓起了我的勇气。

我从小就爱好体育、舞蹈和音乐，早年毕业于四川音乐学院。年纪稍大以后，为了养生祛病，我又学了一些气功功法，学打太极拳。至于风靡世界的迪斯科舞呢，有空的时候，我也高兴跳上几节，一面琢磨它的健身功用，试着变换快慢的节奏。由此又进一步想到：能不能把我国传统的气功、太极拳和慢节奏的迪斯科舞揉合在一起，编成一套适宜于中老年跳的健身舞呢？我试着编了几节，并且利用假日，先后向南京、上海、北京、西安、成都、武汉的一些专家教授反复请教。在不断探讨之下，加以摸索，补充，修改，提炼。如此循环往复，经过两三年的努力，才初步编成了眼下试跳的这套健身舞。

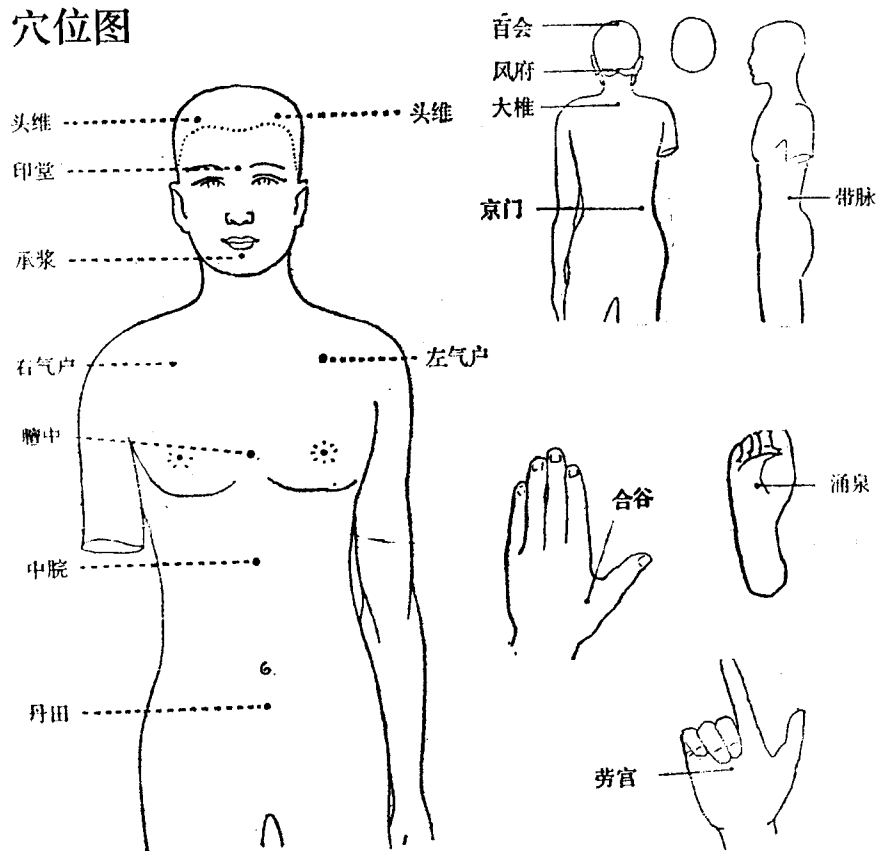
鉴于这套健身舞要能起到健身益寿的功用，所以比之一般舞蹈来有其特具的个性：一是节奏中速，节奏感强，让你跳起来从容不迫，绵绵流畅，不会吃力，不易疲乏。二是对身体各部位的锻炼比较全面，包括头、颈、肩、背、腰、胯、腹部、四肢、关节、韧带，都能得到锻炼。三是每节的姿势动作，都力求富有美感，加之配有优美的音乐伴奏，使你在健身锻炼活动的同时，也能获得艺术之美的享受。如此心悅神怡，也就不会觉得枯燥乏味。四是易学易记，便于推广。

还有一点要说明的是：由于各人的体质强弱有别，健康情况各

异，这类差别也得有所兼顾。所以这套舞中有近三分之一的动作，比如第一节、第四节、第十五节、第十六节、第十七节、第二十一节，都安排了一拍两个速度较快的动作进行锻炼。这种较快的速度，是照顾身体素质好的中老年人或青年人选择跳的；快慢交替，错综其间，却也别有风味呢。

当然，这套健身舞才刚刚诞生，不可避免地存在着许多疏漏之处，正有待于在推广试跳中，更广泛地征求意见，加以改进，直到完善为止。当此出版这套健身舞一书之际，我恳祈广大读者并有关学者、专家慷慨赐教，则不胜感激之矣。

穴位图



**中华中老年健身舞
全套舞步**

详 解

全套舞步详解

中华中老年健身舞的舞步，可跳中速和慢速两种节奏。其伴奏乐曲，可选用节奏适宜的民族乐曲，或者挑选自己喜爱的中外其它乐曲。为了方便读者，特将这套健身舞的主旋律谱一并附后，供大家选用。这套主旋律谱，既有我国传统的名曲，也有西方流行的名曲，节奏感强，旋律轻快，优美。

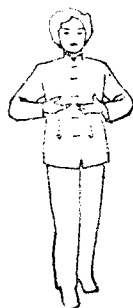
在运用呼吸方面，一般宜于用自然呼吸法，也可以在学会舞之后，配合以鼻式呼吸；至于有气功基础的，也可以配合使用气功呼吸法。

此舞要求在跳时，排除一切烦恼和杂念，心情愉悦，面带微笑，踩着节奏中速的音乐节拍，轻松而从容地在伴奏声中起舞。

全套舞步共22节，兹将每节分别用示意图象和说明文字，译解如下：——



1 拍



2 拍



3 拍



4 拍

第一节 手腕翻掌，两臂伸展（共八拍）

功能：主要是锻炼人体上肢和眼神，使之灵活；同时，也带动颈椎上拔，全身轻盈，慢步后退，可以强肾。

准备活动四拍。即定位跑步，右脚起步，加上头、颈、肩、胯的自然活动（每节前均有四拍准备活动）。

动作分解如下：

第一拍 两手手指在胸前相对，手心向下，两臂屈肘自“膻中”穴（即胸部）下压至肚脐，随即上提至“膻中”穴。同时，右胯向右摆动一下，右脚后退一步。

第二拍 两手手指相对，在“膻中”穴翻掌180°，手心向上，