

2017年上海城市业余联赛

“爱我中华”练功十八法家庭大赛

主办单位：上海市体育局 上海市体育总会 文汇报社

用一招一式的专注换取健康生活的源泉

这是一份最好的健康礼物,这更是一份暖暖的家庭温情。

2017年上海城市业余联赛——“爱我中华”练功十八法家庭大赛,在东方体育中心户外亲水平台举行,来自全市的练功十八法爱好者欢聚一堂。

力量与健康的水乳交融,温情与节日的相互交织……练功十八法散发出独特的魅力吸引着每一个人。一份专注、一份用心、一份流畅,突显出每个上海人对健康的向往,对美好生活的追求。这次比赛和以往最大的区别是,每组队员都是以家庭为单位,他们有些是姐妹,有些是夫妻,有些是连襟,还有姑嫂,甚至祖孙三代的身影也出现在了比赛现场……

此次比赛得到上海烟草集团有限责任公司的大力支持,特此感谢。



运动中的非遗项目

练功十八法由著名骨伤科专家、武术家莊元明创编至今已近半个世纪的历史。

作为上海市非物质文化遗产,练功十八法诞生于上海。练功十八法共分三套,每套十八节动作,各有自己的针对性。“前十八法”主要防治颈、肩、腰、腿痛。“后十八法”防治四肢关节痛、腱鞘炎、网球肘以及内脏器官功能紊乱。“续十八法”则主要针对中老年人慢性支气管炎、心肺功能衰弱的防治。

七十年代初,练功十八法正式向社会全面推广。莊元明走出医院,在上海外滩绿化风景地创立了中国第一个练功十八法辅导站。从此,练功十八法像滚雪球一样,从上海走向全国,现已在日本、新加坡、巴西、奥地利、德国、美国、法国、加拿大、西班牙等40多个国家和地区得到传播。其中,巴西卫生部门已将“练功十八法”推广到各基层卫生医疗中心作为运动医疗处方在临床中使用。

白领迷上十八法

“练功十八法”现在不仅仅

是中老年的锻炼项目,年轻白领因工作性质和环境压力,颈痛、肩痛、腰痛、腿痛接踵而来。所以,越来越多的白领迫切需要通过“练功十八法”练习,以缓解工作压力和疼痛烦恼,预防职业病的频繁发生。

据悉,参加本次比赛的选手中部分来自于淮海街道各楼宇中的白领,这些选手是从万千迷恋练功十八法的白领中脱颖而出佼佼者。

“练功十八法”嫡系传承人莊建申将原十八法精髓结合办公族的工作和生活特点,创新编制

出一套简单易学的“练功十八法(office版)”。莊建申介绍说:“这套办公室保健功法分为颈、肩、腰、腿四个部位的共八节动作进行练习,白领可以在工作间隙进行锻炼,既能有效治疗和改善颈椎病、肩周炎等办公族职业病,又能起到治未病作用。做几节动作也就3分钟左右。”目前,“练功十八法”办公室保健操的8节操视频已经通过微信公众号“中国楼宇体育”和“市民体育运动”发布,白领们随时可以通过手机跟着练习。

(魏跃明)

练功随笔

努力做个长寿老人

人上了年纪,各种毛病会不约而至。

选择什么运动呢?有人建议我打太极拳,但我膝关节不好,很是犹豫。

一天,我在公园散步,发现很多人在练一种操,我原来以为是广播操,再一看,不是,听练的人说,是“练功十八法”。我跟着做了几天,不大难,但做完后,很见效。

首先是第一节“颈项争力”。让颈部肌肉有酸胀感,从抬头仰望到低头俯视,做完了,脖子轻松多了。又如“左右开弓”,让颈项、肩、背部肌肉的酸胀感放射到两臂肌群,做完了,人的舒畅感增加。再如“左右转膝”,两腿弯曲,朝逆时针方向转一次,

再顺时针方向转一圈,做完后关节活络多了。

“练功十八法”的动作简单易学,而且从头到脚,各个关节都转动了一遍,过去僵硬的部位都得到了活动,久而久之,大有裨益。几位练“十八法”的老拳友说,他们在练吐气与吸气,只有在练操时做到正确吐气与吸气,才算真正入门。

三个月下来,我身体状况大为改观,脖子与腰腿痛明显改善。我后来又看过好几种功法,但大体没有超出“练功十八法”的范围。

不管别人练什么?我就练“练功十八法”,练他个十年八年,争取做个长寿老人吧!

