

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。

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的佼佼者。

“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（办公室版）”。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“市民体育运动强”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，这是“练功十八法”。我跟着做了几天，不太难，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，做完后，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，朝逆时钟方向转一次，

再顺时钟方向转一圈，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！



爱我中华 全民健身
办大事 大家大舞台