

特稿

中國武術與保健

中國武術 具有獨特的風格和悠久歷史，它的動作，大多是從擊打搏鬥的攻防技術裏提煉出來的，富於技擊的特點。但是一個深明練武要義的人，都會懂得武術不只是用於搏擊，而更多的是用於健身、文化教育、醫療之中。事實也證明

武術確是一項很好健身與預防疾病的體育運動。

首先 武術的動作比較全面，有各種手法

腿法、身法和步法等，有利於促進身體各部位的全面發展。武術的動作變化多，有各種閃展騰挪，搶擺翻踢以

及平衡動作，動作幅度都比較大，關節的活動範圍也大，故能有效地提高柔韌性。武術中的踢打摔拿，拳拳踢腿，都要求迅速有力，各種步型更要求穩健，因而對下肢靜止力量的鍛鍊作用較大，

武術中有旋風腿、二起腳等多種跳躍動作，這又極大地鍛鍊了彈跳力。武術中動作的起伏轉折，快慢動靜，往返多變，尤其是對練中攻防的瞬息多變，這又

能很好地鍛鍊人的速度靈敏素質，武術一般都以套路運動為主要形式，每套幾十個動作，要求在一個短時間裏完成，因此它能使人的耐久力得到鍛鍊。

其次，武術動作變化多，每一個動作各有特點的要求。所謂「內外合一，上下相隨」，即不僅要求手眼、身法，

皮膚各個器官的活動與動作變化緊密配合。因此，經常進行訓練，能夠大大改善大腦活動的強度，均衡性和靈活性。例如練

太極拳時，因為「精神貫注」，即精力集中於運動之中，這就使運動中樞和第二信號系統處於高度的興奮狀態，而周圍區域則處於廣泛的抑制狀態。因此，在工間，課間打打太極拳，就能收到轉移興奮區、進行積極休息的效果。慢性病患者打太極拳，則通過病竈產生的抑制，起到良好的治療作用。

第三，長期從事武術練習，由於提高了中樞神經系統的調節機能，故體內各器官之間協調活動也得到了良好的改

善。

（上）

沙堆僑安會遷址啓事

現遷往喜市定街，新地址門牌百五十五號東邊，凡我僑僑并友好，自後若有信件由此寄來無誤。

沙堆僑安總會啓

一九七四年七月二號

現寓溫哥華五十九街百四十五號近西半英畝地，取價六萬貳千五，首期式萬六，其餘分開利息九厘，有意者請早

上七時至四時。電話 112-463-4305

小市鎮興旺百貨店急賣

離雲埠約五哩。Haney埠Driver Inn 磬館運營業，及住屋一間及大貨倉一間

半英畝地，取價六萬貳千五，首期式萬六，其餘分開利息九厘，有意者請早

上七時至四時。電話 112-463-4305