附件1

线上活动指导

**一、八段锦动作要领**

**1、两手托天理三焦**

　　动作要领：两足分开与肩同宽，松静自然，凝神调息，舌抵上颚，气沉丹田，鼻吸口唿，两手由小腹向前伸臂，手心向下向外划弧，顺势转手向上，双手十指交叉于小腹前；随吸气，缓缓曲肘沿任脉上拖，当两臂抬至肩、肘、腕相平时，翻掌上拖于头顶，双臂伸直，仰头目视手背，稍停片刻；随唿气，松开交叉的双手，自体侧向下划弧慢慢落于小腹前,仍十指交叉，掌心向上，恢复如起势。稍停片刻，再如前反复6-8次。

　　功效：从动作上看是四肢和躯干的伸展运动，和伸懒腰很相似，可以加强四肢和躯干的伸展活动，影响胸腹腔血流的再分配，有利于肺部的扩张，使唿吸加深，吸进更多的氧气，对消除疲劳有一定的作用。

**2、左右开弓似射雕**

　　动作要领：松静站立同前，左足向左横跨一步，双腿屈膝下蹲成马步站桩，两膝做内扣劲，两足作下蹬劲，臀髋呈下坐劲，如骑马背上，两手空握拳，屈肘放于两侧髋部，距髋约一拳许；随吸气，两手向前抬起平胸，左臂弯曲为弓手，向左拉至极点，开弓如满月，同时，右手向右伸出为“箭手”，手指作剑诀，顺势转头向右，通过剑指凝视远方，意如弓箭伺机待发，稍停片刻；随唿气将两腿伸直，顺势将两手向下划弧，收回于胸前，再向上向两侧划弧缓缓下落两髋外侧，同时收回左腿，还原为站式；再换右足向右横跨，重复如上动作，如此左右交替6-8次。

　　功效：这一动作的重点在胸部，用中医术语来说就是重点在上焦。通过扩胸伸臂可以增强胸肋部和肩臂部肌肉，加强身体血液循环，有助于进一步纠正姿势不正确所造成的病态。调理脾胃、防治肠胃病。

　**3、调理脾胃需单举**

　　动作要领：松静站立同前，两臂下垂，掌心下按，手指向前，成下按式站桩，两手同时向前向内划弧，顺势翻掌上，指尖相对，在小腹前如提抱式站桩，随吸气，翻掌，掌心向下，左手自左前方缓缓上举，手心上拖，指尖同右，至头上左方将臂伸直，同时右手下按，手心向下，指尖向前，上下两手作争力劲；稍停片刻，随唿气，左手自左上方缓缓下落，右手顺势向上，双手翻掌，手心向上，相接于小腹前，如起势，如此左右交换，反复作6-8次。

　　功效：这段动作是一手上举，一手下按，上下用力对拉，使两侧内脏器官和肌肉进一步受到牵引，特别是使肝、胆、脾、胃受到牵拉，使胃肠蠕动和消化功能得到增强，久练有助于防治胃肠病。

**4、五劳七伤往后瞧**

　　动作要领：松静站立同前，先将左手劳宫穴贴在小腹下丹田处，右手贴左手背上，配合顺腹式唿吸，吸气使小腹充满；随唿气，转头向左肩背后望去，想像内视左足心涌泉穴，以意领气至左足心；稍停片刻，再吸气，同时将头转向正面，以意领气，从足心经大腿后面上升到尾闾，再到命门穴；随唿气，再转头向右肩背后望去，如此交替6-8次。

　　功效：这一节动作是头部反复向左、向右转动，眼球尽量往后看，显然是一种头部运动。头部运动对活跃头部血液循环、增强颈部肌肉活动有较明显的作用，有助于预防和治疗颈椎病，保持颈部肌肉正常的运动功能，改善高血压和动脉硬化患者的平衡功能，减少眩晕感觉。

**5、摇头摆尾去心火**

　　动作要领：松静站立同前，左足向左横开一步成马步，两手反按膝上部，手指向内，臂肘作外撑劲；唿气，以意领气由下丹田至足心；吸气，同时腰为轴，将躯干摇转至左前方，头与左膝呈一垂线，臀部向右下方作撑劲，目视右足尖，右臂绷直，左臂弯曲，以助腰摆；稍停片刻即唿气，如此左右腰摆6-8次。

　　功效：摇头摆尾，旋转身体，可放松精神、提高全身各器官、各系统的功能，能够增强体质。

　　**6、两手攀足固肾腰**

　　动作要领：松静站立同前，两腿绷直，两手叉腰，四指向后拖肾俞穴；先吸气，同时上深后仰；然后唿气，同时上体前俯，两手顺势沿膀胱经下至足跟，再向前攀足尖，意守涌泉穴；稍停后，随吸气，缓缓直腰，手提至腰两侧叉腰，以意引气至腰，意守命门穴，如此反复6-8次。

　　功效：这一段动作，既有前俯，又有后仰，可充分伸展腰背肌肉，同时两臂也尽量向下伸展，既有助于防治常见的腰肌劳损等病，又能增强全身机能。

**7、攒拳怒目增气力**

　　动作要领：松静站立如前，吸气左足横出变马步，两手提至腰间半握拳,拳心向上，两拳相距三拳左右，两手环抱如半月状，意守丹田或命门穴；随唿气，将左拳向左前击出，顺势头稍向左转，过左拳瞪虎是目视远方，右拳同时向后拉，使左右臂争力；稍停片刻，两拳同时收回原位，松开虚拳，向上划弧经两侧缓缓下落，收回左足还原为站式。如此左右交替6-8次。

　　功效：有加大眼球活动范围和瞪眼怒目的动作，可以增强眼肌，防治近视。

　　**8、背后七颠百病消**

　　动作要领：松静站立如前，膝直足开，两臂自然下垂,肘臂稍外作撑，意守丹田，随吸气，平掌下按，足跟上提，同时，意念头向上虚顶，气贴于背，随唿气，足跟下落着地，手掌下垂，全身放松如此反复6-8次。

　　功效：这个动作简单，颠足而立，拔伸嵴柱，下落振身，可以放松身体、疏通经络、按摩五脏六腑，十分舒服。

**以上内容来自中国中医科学院西苑医院**

**二、太极拳动作要领**

　　太极拳的运动特点是：轻松柔和，圆活自然，协调连贯，内外兼修。而太极拳的练习要领是：松静自然，以意导行，气沉丹田，中正安舒，虚实分明，上下相随。

　　松——要求周身放松，这是太极拳最重要的要领。“松”才能“通”，通才能顺，才能气血畅通，达到既练外又练内的目的。

　　静——可以集中注意力，经过长期练习，就能使人体的中枢神经系统得到很好的训练；自然就是在练习中也要力求做到顺其自然，自然而然。尤其是初学太极拳的人，必须注意保持自然呼吸，不要有任何的勉强和约束。待动作熟练后，可根据各人的具体情况使呼吸与动作自然配合。

　　气沉丹田——是练习太极拳的重点要领之一。采用的是腹式呼吸，通过膈肌与腹肌的收缩与舒张，使腹压不断改变，从而改善血液循环，加强心肌的营养，其他内脏也可以得到规律性的按摩。所以经常练习太极拳对预防心血管方面的疾病，对治疗一些内脏的慢性病都是有一定的好处的。

　　中正安舒——通过太极拳的锻炼就可以增强人的“精、气、神”，增强人的“正能量”。从太极拳的要求来讲，从头到脚，从外到内都有具体要求。虚领顶劲，舌顶上腭，竖项沉肩，含胸拔背，空胸实腹，气沉丹田，松腰松胯……通过太极拳的练习，不断增强正气，而使自己舒服，当然也就带来了健康。

　　虚实分明、上下相随——练习太极拳要求“迈步如猫行，运劲如抽丝”，要做到这一点，就必须做到虚实分明，下盘稳定。而打太极拳又要求“一动无有不动，一静无有不静，上下相随，周身高度协调一致。这就必须以腰为轴，由躯干带动四肢来运动，所谓“四肢如轮，腰为中轴”。

**以上内容来自国家体育总局**

**三、“玫瑰书香”推荐书单**

1、《深入学习贯彻习近平总书记关于工人阶级和工会工作的重要论述》

2、《百年大党面对面》

3、《中国工会的历史细节》

4、《情系女职工，法在你身边》

5、《觉醒年代》

6、《功勋》

7、《态度：大国工匠和他们的时代》

8、《北斗导航》

9、《智能时代》

10、《这里是中国》（全两册）

11、《了不起的中华文明》

12、《故宫之美》

13、《濮哥读美文》

14、《阿紫诗歌朗诵集》

15、《女性干部的领导力》

16、《人世间》

17、《母爱的学问 : 名家忆母亲》

18、《我们仨》

19、《“言值”有理——TA中的女性沟通心理学》

20、《读懂孩子的生长规律》

 **以上书目来自中华全国总工会女工部“玫瑰书香”全国女职工主题阅读推荐。**