

北京电视台体育节目中心 携手打造
健康专家 赵之心

健身·健康·快乐 三部曲



北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

快乐健身 一箩筐

(第二辑)

KuaiLeJianShenYiLuoKuang

健身百科全书

健康使用手册

北京出版社

赠 DVD

快乐健身 一箩筐

(第二辑)



北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

KuaiLeJianShenYiLuoKuang

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐健身一箩筐. 第2辑/北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》
栏目组编. —北京: 北京出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 200 - 07254 - 9

I. 快… II. 北… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070341 号

快乐健身一箩筐 (第二辑)

KUAILE JIANSHEN YI LUOKUANG (DI-ERJI)

北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 社 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16开本 13.25印张 238千字

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 07254 - 9

TS · 232 定价: 24.50元 (赠DVD)

质量监督电话: 010 - 58572393

《快乐健身一箩筐》(第二辑)

编委会名单

编委会主任：朱 江 王继田 王少华 赵之心

责任编辑：孙 松 高海宁 陈 欣 门秀丽

编 辑：(按姓氏笔画为序)

丁晓菲 冯 垚 冯 艳 刘 萍

孙佳炜 师 瑶 张雪冰 李 涛

孟 文 赵燕侠 徐 晨 曹 蕾

主 持 人：栗 坤 楚 邦 李 然 雨 霏

·序·

《快乐健身一箩筐》第一辑出版后不足5个月就推出第二辑，从时间上来说是有紧，但鉴于广大读者和电视观众对我们栏目的期待，我们愿意做这样的工作。北京电视台体育节目中心目前已经全力投入到2008年奥运会的报道工作中，这其中也包括《快乐健身一箩筐》这个团队，如果奥运会前不抓紧的话，第二辑的出版就要等到年底了。

图书是我们栏目的一个延伸产品，观众对第一本书的反应也是我们的一次意外收获。我们欣喜的不是图书的销量，而是感受到广大观众和读者能真正接受我们节目传递的健康理念，能利用我们提供的一些健身知识和方法，身体力行地参与到健身活动中去。北京奥运会除了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念，又提出了“健康北京、健康奥运”的口号。我们的节目愿意和大家一起付诸实践。

我们创办《快乐健身一箩筐》栏目的初衷就是让它成为一档京城老百姓自己的节目，栏目开播以来虽然取得了很大的成绩，但目前也面临着进一步改进和提高的问题。我衷心希望广大读者和电视观众为我们的节目献计献策，使它能够具有长久的生命力。

最后还是要感谢北京出版社。把一档谈话类的电视栏目变成图书，出版社的上上下下为此倾注了大量心血，这些都能从这本精美的图书中体现出来。

北京电视台副总编辑 朱江

2008 年 5 月

目 录 CONTENTS

1 解密不老健身术	1
2 长寿不是梦（上）	11
3 长寿不是梦（下）	17
4 与众不同的早锻炼	23
5 今天你走了吗（上）	31
6 今天你走了吗（下）	39
7 游泳全攻略	45
8 放飞情趣	53
9 出水芙蓉	59
10 头发	65
11 眼睛杀手	73
12 把耳朵叫醒（上）	81
13 把耳朵叫醒（下）	87
14 牙齿	93
15 嘴唇	99
16 胸椎	107

17 骨骼	117
18 穿出足部健康	125
19 您的心脏可健康	131
20 痛定思痛	137
21 夏日疾病全攻略	143
22 和“她”做朋友(上)	149
23 和“她”做朋友(下)	157
24 更年期的快乐生活(上)	163
25 更年期的快乐生活(下)	169
26 远离毒素(上)	175
27 远离毒素(下)	181
28 有问必答(上)	187
29 有问必答(下)	195

1. 解密不老健身术

✱温馨提示

双手托天理三焦,可使胸腔及腹腔内压力改变,加速血液循环

左右开弓似射雕,能够改善心理状态,减轻强迫、压抑、焦虑、敌对状态

调理脾胃须单举,能健脾胃、疏肝胆,促进脾胃化生气血

五劳七伤往后瞧,增大了颈部运动的幅度,活动了眼肌,对防止颈、肩、背部疾病和眼睛保健发挥作用

两手攀足固肾腰,可使腹直肌以及脚内侧静脉得以伸展,透过手的热量对肾脏进行按摩

攢拳怒目增气力,能够抵御亚健康

背后七颠百病消,能提神醒脑,还可缓解膀胱无力、子宫脱垂等症状,对治疗痤疮也有一定疗效

八段锦对改善2型糖尿病患者胰岛素抵抗有一定作用

李然：我们今天请赵老师给大家介绍一种健身方法——八段锦。赵老师，什么叫八段锦？

赵之心：八段锦是我国一门非常古老的健身术，也是最古老的健身操。我最近给它起了一个名字叫不老的健身操。今天我教给大家8个动作，每个动作都有一个突出的内容，通过锻炼这8个动作可以全面地锻炼身体。八段锦是由很多动作组成的，很多人都能创出新的动作，但是我们只抽出其中一些非常经典、非常有代表性的动作，就是说要好中选好。八段锦的意思就是说挑选8个最好的动作的意思，锦就是锦上添花。

南宋时就有关于八段锦的记载，在当时有不同的流派，分南八段锦、北八段锦，或者文八段锦和武八段锦。

温馨提示

八段锦形成于南宋，在历代流传中形成许多练法和风格各具特色的流派

雨霏：据说八段锦在练习过程中要动中求静，赵老师，是这样吗？

赵之心：八段锦的锻炼要动中求静，用行为引导意念，意念同时也引导行为，是一种行意结合、行神合一的锻炼法。“行”是动作，“意”是心头所想，要身心合练，这样练习效果会更好。我前段时间看过一篇新闻报道，法国人都在练八段锦，而且天天都在练，因为他们发现这种健身方法对促进身体健康的作用非常大。

雨霏：有很多观众朋友已经加入到练习八段锦的行列当中了，我们看一看她们锻炼后的体会吧。

八段锦健身实录

女1：我没练这功之前睡眠不好，而且我患糖尿病8年多了，后来看医院里面有个八段锦学习班，挺感兴趣的就参加了，练习了1年多的时间，确实挺受益的，睡眠好了，血糖也基本稳定了。

女2：我平时睡眠不好，再加上有点更年期的问题吧，血糖也有点高，大夫介绍我练八段锦，练完以后就觉得我的免疫功能提高了。

女3：我原来比较胖，血糖也偏高，通过练习八段锦这几个月，也不知道是因为自己饮食上注意了，还是锻炼的关系，反正各方面的因素都有吧，现在瘦了4斤，大家都说我气色也比以前好了；原来我血压也比较高，今天早上量了一下，116/65（mmHg），很正常，我觉得挺高兴的。

八段锦功法之一 双手托天理三焦（见图1-1、图1-2）

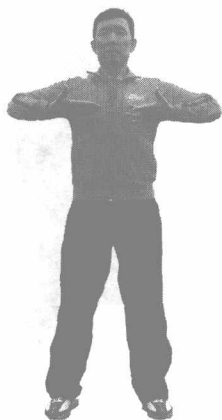


图1-1

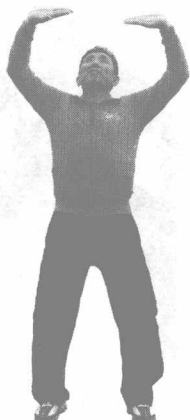


图1-2

赵之心：首先我先从外形姿势上讲给大家。很多人每天站着是这么窝着，坐着还是这么窝着，躺着呢，还是窝着，可是我们的内脏却是自然悬挂的，老是窝着，血液循环就会受到影响。双手托天理三焦这个姿势要求身体的姿态非常直，同时加上呼吸，并配合手部的动作，这种锻炼能把身体的状态全部拉开。

温馨提示

双手托天理三焦，可使胸腔及腹腔内压力改变，加速血液循环

赵之心：大家坐在办公桌前通常都是伏案工作，如果能够在椅子上坐直，然后练习这个动作，双手托起一两分钟以后，颈肩部的疲劳就能全部缓解，同时对内脏的健康也会非常有益。对老年人来说，可以站着，双手量力而行地举起来，然后坚持住。如果坚持不住，还有一种方法，就是把这个动作反复重复进行。

赵之心妙招

双手托天理三焦可以缓解久坐办公室导致的疲劳

年轻人扎马步也是一种不错的锻炼方法，关键是要把马步扎到底（见图1-3、图1-4）。别小看扎马步这个简单的动作，强度也是非常大的，坚持一段时间，对腿部、内脏的锻炼及对颈肩部的锻炼都非常有好处。

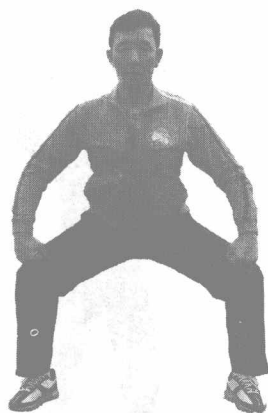


图 1-3



图 1-4

赵之心妙招

年轻人扎马步有益身体健康

八段锦功法之二 左右开弓似射雕 (见图 1-5 ~ 图 1-7)

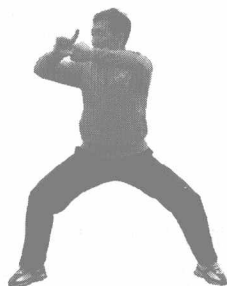


图 1-5

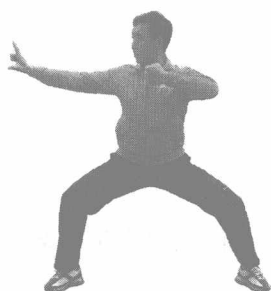


图 1-6



图 1-7

赵之心：左右开弓似射雕对调节精神状态、缓解灰色心理能起到非常重要的作用。

温馨提示

左右开弓似射雕，能够改善心理状态，减轻强迫、压抑、焦虑、敌对状态

这个动作要求上肢、胸部、颈椎、背部的所有肌肉都用力。使劲蹲下去，双臂用力，就像真的把弓拉开，然后再换另外一侧。

雨霏：那女性能练吗？

赵之心：这是柔性的锻炼，女性当然能练了。

八段锦功法之三 调理脾胃须单举（见图1-8、图1-9）

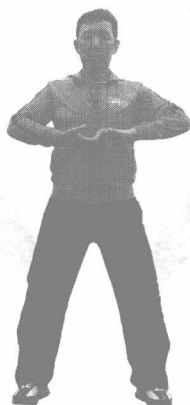


图1-8

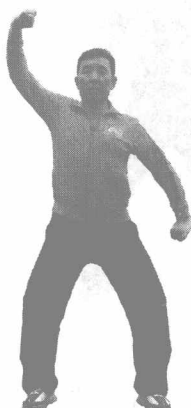


图1-9

赵之心：大家在做这个动作的时候，手就好像拉一样东西一样拉开，同时还要加上一种用力的方法，就好像有东西粘着一样，感觉像抻面似的，把它扯开，躯干在抻拉的过程当中，始终在动，这种锻炼方法对内脏有很好的调节作用。这个动作柔有柔的概念，力有力的概念，适合不同人群锻炼。一般人的胸廓、腹腔稍微受点攻击，碰一下、打一下，就容易受伤。通过这种锻炼，能够增强对内脏的保护能力。

赵之心妙招

抻拉上肢可保健内脏并扩展肌肉

有些人被撞上以后，导致肝破裂、脾破裂、肾破裂，就是因为他被撞的瞬间，缺乏内在的固定能力，这时候只要能固定住，很多时候就不会有问题。还有人摔一下肋骨就骨折了，也是因为肋间肌缺乏力量。通过练习调理脾胃单臂举，可以对内脏起到很好的调理作用。

温馨提示

调理脾胃须单举，能健脾胃、疏肝胆、促进脾胃化生气血

八段锦功法之四 五劳七伤往后瞧（见图1-10~图1-12）



图 1-10



图 1-11



图 1-12

赵之心：中医学上五劳指心、肝、脾、肺、肾五脏的劳损；七伤指大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。

温馨提示

“情志”过度引致五脏劳损：怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾

五劳七伤往后瞧，在练习过程中，除了身体的运动，还要转动眼球，而且是先转眼球，先向眼角外侧看。转动眼球可以促进眼肌疲劳的恢复。很多人的工作需要每天对着电脑屏幕看，眼球是固定的，脊柱的姿势也是固定的。通过转动眼球、身体向后旋转可以缓解眼球和脊柱的疲劳。

雨霏：赵老师，刚才我在跟着您做这个动作的时候觉得整个身体都在用力啊。

赵之心：对，整个脊椎全部动起来。很多人的脊椎健康成了一个大问题，颈椎病、肩背疼、腰椎病、腰肌劳损，就是因为缺乏这种锻炼。

温馨提示

该动作增大了颈部运动的幅度、活动了眼肌，对眼睛保健和防止颈、肩、背部疾病发挥了作用

八段锦功法之五 摇头摆尾去心火（见图 1-13 ~ 图 1-15）

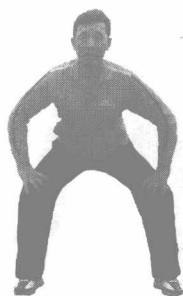


图 1-13

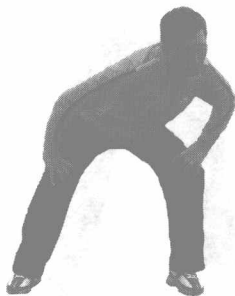


图 1-14

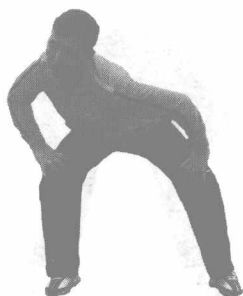


图 1-15

雨霏：摇头摆尾怎么还有能去心火的功效呢？

赵之心：现在的人因为工作压力大，生活节奏快等原因，很多人心火旺，容易发火、着急，睡眠不好，打嗝，嗝气，爱钻牛角尖。我给大家讲一下这个动作的练习方法。

预备姿势：马步站立，身体重心位于两腿之间，收髋敛臀，立腰竖颈，下颌微收，目视前方。

上体向右倾：右腿弯曲，左腿微屈，身体重心移向右腿，上体右倾，眼睛由目视前方转到用余光看右脚尖。

上体从右旋转到前倾：身体重心移向两腿之间，在上体前倾的状态下，下颌微收，眼睛的余光移到右脚的中内部。

上体左倾：左腿弯曲，右腿微屈，身体重心左移，眼睛的余光移至右脚脚跟。

向后摇头与向前摆尾：颈部后旋，尾闾前旋，颈部后旋的速度要稍慢于尾闾前旋的速度，这样才能保证转正时速度的一致。眼睛视线由右脚看到了左脚，并伴随着尾闾的转动，从左脚的外侧看到左腿外侧至左肩，伴随着颈部的放松摇转，目视头上方。

做这个动作的时候，会感觉到颈椎会响。躯干要慢慢地摇，它通过对内脏的揉捏和对脊椎的摆动，有非常好的健身作用。

八段锦功法之六 两手攀足固肾腰（见图 1-16 ~ 图 1-18）

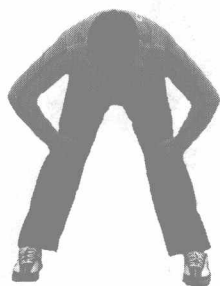


图 1-16

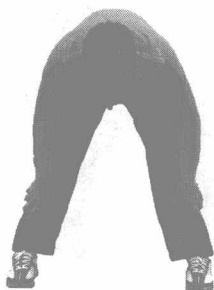


图 1-17

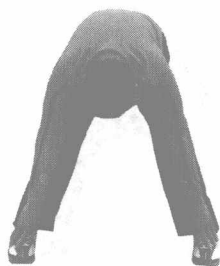


图 1-18

赵之心：这个动作对腰的活动能力是一个非常完整的锻炼，可以有两项收获，一是强身，二是固腰。这个动作不但抻拉肌肉，而且对血管也是一种有效的抻拉，这种抻拉对血管和肌肉都是一种锻炼。

温馨提示

此动作可使腹直肌以及脚内侧静脉得以伸展，透过手的热量对肾脏进行按摩

八段锦功法之七 攢拳怒目增气力（见图 1-19 ~ 图 1-21）

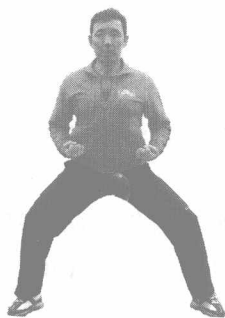


图 1-19

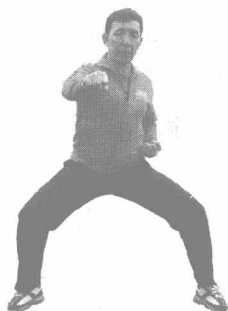


图 1-20



图 1-21

赵之心：这一式锻炼方法，首先是怒目，得把眼睛睁开，第二是冲拳，冲拳长气力，每出一拳的时候要喊一声。做这个动作的时候，“动作”、“力道”、“大喊”要结合起来，这对促进健康具有非常大的作用。大家可以想象一下，如果一群人边冲拳边大喊地锻炼，心情就会开朗起来，内心的压力和郁闷一下子就宣泄出来了。更关键的是，这么冲上 500 拳，很多人的某些亚健康症状就消失了。

之心妙招

攥拳出击抵御亚健康

八段锦功法之八 背后七颠百病消（见图1-22、图1-23）



图 1-22



图 1-23

赵之心：大家先按照我说的方法练习一下，把脚跟提起来，然后往下落的时候震一下。大家感觉身体哪个地方被震动了？

雨霏：我觉得小腿震了一下。

李然：我想上厕所。

温馨提示

此动作能提神醒脑，还可缓解膀胱无力、子宫脱垂等症状，对治疗痤疮也有一定疗效

赵之心：这种锻炼方法对盆腔炎、妇科炎症也有一定的缓解作用，对促进妇科健康可起到很好的作用。对膀胱、肾脏以及男性前列腺的保健也有一定作用。大家可以再震震，将足跟提起适力下落，认真体会磕足跟的震动传至小腹，沿脊柱传至后脑海处，这种刺激对健康有着非常大的意义。这里的这个颠的意思就是在足跟磕地的时候产生的这种震动，对人的健康不是一般的好，而是非常好。

李然：这样颠不会脑震荡吧？

赵之心：不会，反而能使人更聪明。

李然：赵老师，我学完以后，今后要天天做、时时做、刻刻做，一时