

不生病的 101 种健身小动作

让身体动起来



健康时报
人民日报社主办

sohu.com
搜狐健康
health.sohu.com

重点推荐读物

特聘健康专家

风靡全国的健身运动

人人都可学会 招招简便易行

中国企业家健康工程体质健康首席专家

北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家级社会体育指导员 **赵之心** 主编

中央电视台、北京电视台等多家媒体
科学健身类节目 特邀嘉宾

上班族间广为流传的健身小动作
全国多家电视台正在持续热播

2000 余场

全国巡回演讲



吉林科学技术出版社

全民健身 101 健康运动指南

让身体动起来



1. 运动的好处

2. 运动的方式

3. 运动前的准备

4. 运动中的注意事项

5. 运动后的恢复

6. 运动与饮食

7. 运动与睡眠

2002

全民健身 101 健康运动指南

中国体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

让身体动起来 / 赵之心主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5384-3748-5

I. 让… II. 赵… 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019045



让身体动起来

◎主编 赵之心

◎编委 纪康宝 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张迪
张俊 张莉 陈艳军 罗凌 李晓林 宋学军

◎选题策划 博克世纪 (booklogo@163.com)

◎责任编辑 李梁 孙默

◎封面设计 名晓设计

◎技术插图 孙明晓 张虎 张丛 赵婷 周鸿雁 艾明娜

◎出版 吉林科学技术出版社

◎社址 长春市人民大街4646号

◎邮编 130021

◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎编辑部电话 0431-85619083

◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

◎网址 www.jlstp.com

◎实名 吉林科学技术出版社

◎印刷 长春新华印刷有限公司

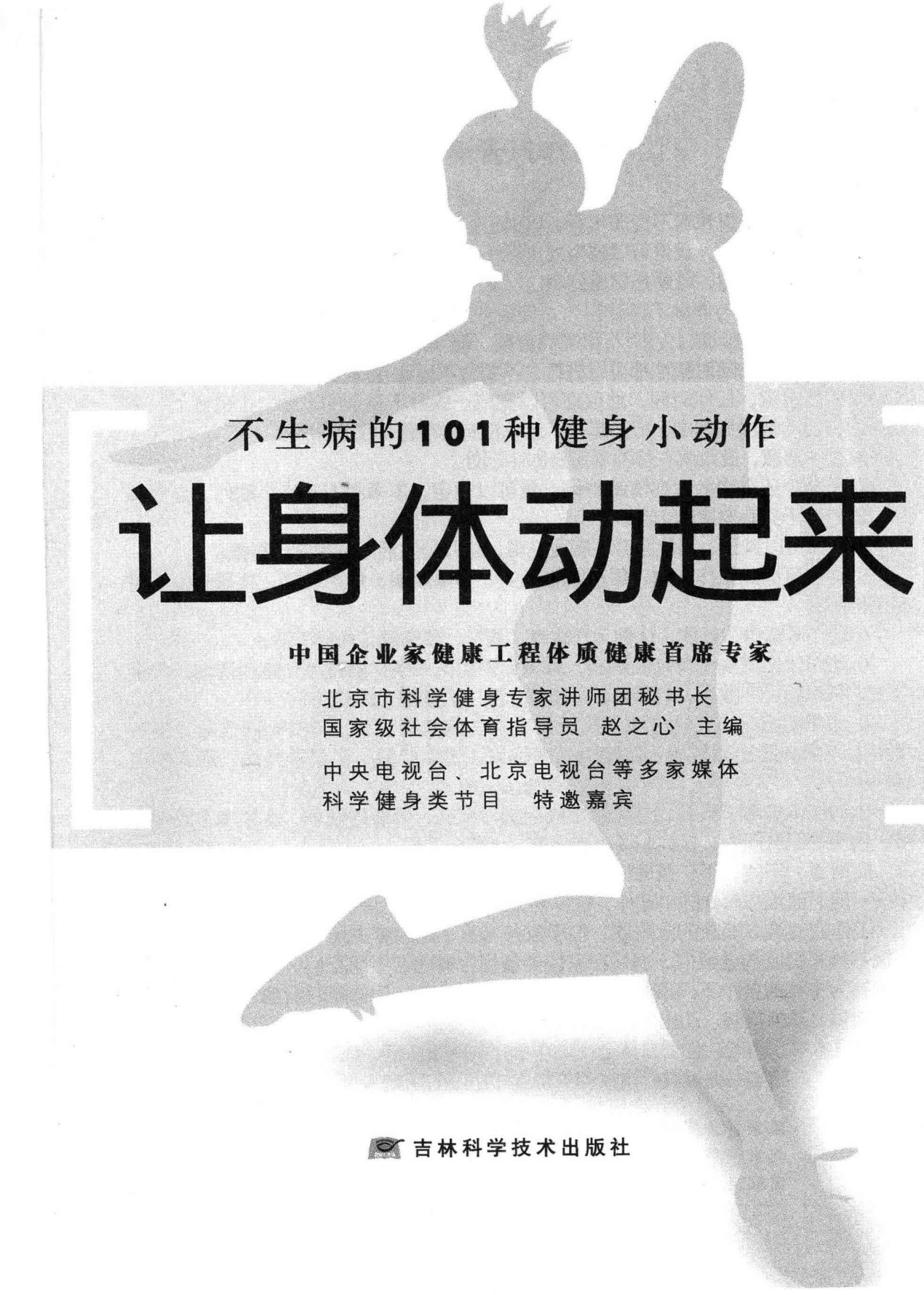
如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 15印张 200千字

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3748-5

定价: 22.80 元



不生病的101种健身小动作

让身体动起来

中国企业家健康工程体质健康首席专家

北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家级社会体育指导员 赵之心 主编

中央电视台、北京电视台等多家媒体
科学健身类节目 特邀嘉宾

 吉林科学技术出版社

序 言

让小动作打开健康之门

“虽然我也一直想着不运动不行，可最近忙死了，没有时间啊！”

“坚持运动的话，我也可以减个几十斤下来，可太麻烦了。”

“我心里也明白，可就是做不到啊。又累……”

孟子曰：“鱼与熊掌不可兼得”。但很多事情，有得必有失，要懂得选择，懂得放弃。而在健康问题上，来不得半点含糊。健康永远是第一要旨，运动是健康的基石，其实，运动随时随地都可以进行，不要为不运动寻找任何牵强的借口。

只要你愿意，任何时间、地点都可以完成一些并不复杂的运动，上班族们，不要再为自己的懒惰找理由，行动起来，运动没有你想像中那么困难。

只要你愿意，健康就在你伸手可及的不远处。

对于至今还有诸多为难情绪的你，我可以确定，本书中的健身小动作，是简单易行的有益于身心健康的运动。

小动作可以减压、消除疲劳、职业充电，是办公室活力能量的健身操；

小动作可消除工作压力，缓解紧张不安、抑郁烦躁、焦虑易怒、头晕胸闷、过劳困倦等；

小动作可塑身、纤体，让你工作着享“瘦”，使你越工作越美丽；

小动作让你燃烧全身顽固脂肪，雕塑完美肌肉线条，拒做办公室西洋梨、太平公主、将军肚、小腹人、刘罗锅，远离游泳圈、大象腿、蝴蝶袖……

小动作动出健康，让你快快乐乐登上办公室健康快车，与文明病绝缘，预防免疫力下降，防治颈椎病、肌腱炎、腰椎病、骨盆倾斜、坐骨神经痛、腿麻抽电话……

小动作可排毒、养颜，并可刺激淋巴排毒系统，调理内循环，从根本上改善痘痘、色斑等肌肤问题，使你职场美丽保鲜，无毒一身轻。

而清晨、午间、下午茶时间、睡前，办公室、天台、电梯、公车地铁、差旅途中……随时随地都可做的小动作，让你活力常在，青春永驻。

工作疲劳难以消除的上班族、忙于家务带孩子的家庭主妇、终日奔波在外，连午饭都顾不得吃的老板们、退休在家快要慵慵自懒的老年朋友们……本书考虑到以上上班族为主体的各个不同群体的需求，结合实际生活，让你随时随地，动起全身，动掉疲倦、动掉疾病、动出活力与激情！

通过本书，若能让你切身体会小动作带来的健康生活，我将感到万分荣幸。

最后，向给本书提供衷心建议和支持本书出版的所有人员表示衷心的感谢。

国家企业家健康工程体质健康首席专家
北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家级社会体育指导员



Contents 目录 ❀

序 让小动作打开健康之门

❀ 第一章 健身全攻略——各族群的健身舒展操

Action1	长时间坐办公室的人	10
Action2	长时间用电脑的人	12
Action3	体力劳动者	14
Action4	站立工作者	16
Action5	骑自行车者	18
Action6	慢跑者与散步者	20
Action7	长时间开车的人	22

❀ 第二章 小动作——帮你达成健康目标

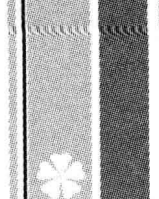
Action8	三“8”运气健身法	26
Action9	睡前周身放松养生法	28
Action10	睡前按摩，轻松入睡	30
Action11	偷空伸伸腰，一天精神好	32
Action12	弯腰拱拱背，挺胸不驼背	34
Action13	干毛巾擦背可促进睡眠提高免疫	36
Action14	抚摩孕妇腹壁益胎儿发育	38

❀ 第三章 好身体——照应全身上下

Action15	拍拍打打也健身	42
Action16	丝绸按摩，帮你对抗视疲劳	44
Action17	旋转强身健体效果好	46
Action18	垂直按压，颈肩腰腿不再疼痛	48
Action19	窈窕身姿的柔力健身球	50
Action20	利用胶带也健身	52
Action21	减轻疲劳，消除酸胀的足部按摩	54

❀ 第四章 晨起动一动——活力无限一整天

Action22	早晨起床后	58
Action23	起床前，做50个仰卧屈膝拉伸	60
Action24	清晨一睁眼，尽快伸懒腰	62
Action25	时间稍充裕，可做起床操	64



Action26	边穿衣服边做操	66
----------	---------------	----

❁ 第五章 健康革命——办公室健康小动作

Action27	全身动一动，舒畅一下午	70
Action28	会议偷闲来健身	72
Action29	颈部僵硬的矫治	74
Action30	肩部僵硬，从解决胸部肌肉僵硬开始	76
Action31	隐形健身法，增强抗病力	78
Action32	工作间隙，旋转身体好处多	80

❁ 第六章 小动作——让亚健康走开

Action33	增强精力	84
Action34	没有气力，如相扑力士做准备般下蹲	86
Action35	静坐放松，提腿摸膝减压效果好	88
Action36	自我按摩，为头皮纾压	90
Action37	用温冷毛巾为眼睛纾压	92
Action38	每天倒立两三分钟	94

❁ 第七章 每天动一动——祛病一身轻

Action39	头痛	98
Action40	牙痛	100
Action41	神经衰弱	102
Action42	落枕、颈椎病	104
Action43	四十肩、五十肩	106
Action44	脊柱弯曲	108
Action45	拉伸臀部肌肉和腿肌消除腰痛	110
Action46	风湿性膝关节炎	112
Action47	痛经	114
Action48	上网综合征	116

❁ 第八章 动掉疾病——小动作也能治百病

Action49	提高对感冒的抵抗力	120
----------	-----------------	-----

Contents 目录 ❀

Action50	大腿根部疼痛	122
Action51	预防膝关节疼痛	124
Action52	改善食欲不振	126
Action53	预防乳腺增生	128
Action54	提高骨密度, 防止骨质疏松	130
Action55	改善高血压的症状	132
Action56	改善糖尿病的症状	134
Action57	预防心脏病	136
Action58	减少腹部脂肪	138
Action59	时常揉腹促排便	140

❀ 第九章 别找借口——健身无处不在

Action60	行走有利身心	144
Action61	排队等车、约会, 是个锻炼的好机会	146
Action62	公交车上或电梯上	150
Action63	把楼梯当成健身场所	152
Action64	看电视时也别闲着	154
Action65	洗浴唤醒身心	156
Action66	照看孩子时也不忘锻炼	158
Action67	运动前后莫忘准备活动	160
Action68	天热睡不着, 做做瑜伽功	162

❀ 第十章 家务劳动——省钱又健身

Action69	利用阳台健身	164
Action70	拖地健身法	166
Action71	洗衣健身法	168
Action72	做饭洗菜也健身	170
Action73	利用家具也健身	172

❀ 第十一章 私密小动作——为性爱添激情

Action74	坚持床上小动作, 做他的女神	176
Action75	阴茎锻炼, 还你男人本色	178
Action76	小动作, 让性爱不疲劳	180



Action77	自我按摩，告别阳痿、遗精	182
Action78	性爱健身操，给你无穷性趣	184
Action79	事前小动作，为“性”福注入催化剂	186
Action80	女方性冷感的按摩法	188

❁ 第十二章 动出好身材——打造迷人的你

Action81	10分钟丰胸运动，告别“太平公主”	192
Action82	眼部按摩，击退讨厌的“熊猫眼”和眼袋	194
Action83	给眼睛做做SPA	196
Action84	抗皱按摩操，肌肤年轻的奥秘	198
Action85	活肤按摩，让肌肤永葆水嫩	200
Action86	纾压按摩操，让肌肤更清爽	202

❁ 第十三章 动则不衰——越动越年轻

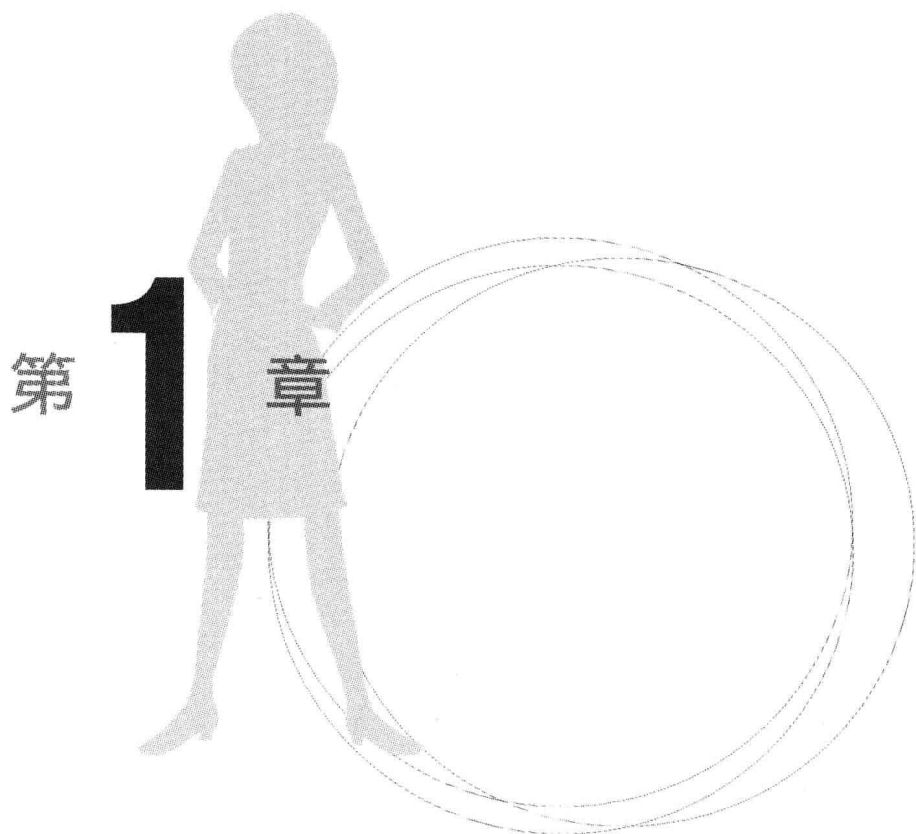
Action87	手指运动健脑防衰	206
Action88	疏通血脉勤梳头	208
Action89	揉搓耳朵，延年益寿	210
Action90	防老化，常运舌	212
Action91	防痴呆保健法	214
Action92	猫式运动健美脊柱防衰老	216
Action93	按捏腋窝可舒筋活络	218

❁ 第十四章 动中有静——动出来的宁静和祥和

Action94	让身心放松个透	222
Action95	埃及坐姿，找回宁静的心	224
Action96	喝咖啡前，和大家打个招呼	226
Action97	另类走路帮你消除失恋的苦闷	228

❁ 第十五章 亲情互动——让家人更和谐

Action98	母子一起做的舒展操	232
Action99	亲密恋人之间的舒展操	234
Action100	夫妻一起做的舒展运动	236
Action101	爷孙之间的舒展操	238



Action1 长时间坐办公室的人/10

Action2 长时间用电脑的人/12

Action3 体力劳动者 /14

Action4 站立工作者/16

Action5 骑自行车者/18

Action6 慢跑者与散步者/20

Action7 长时间开车的人/22

健身全攻略

——各族群的健身舒展操

工作在各个岗位的人，由于长时间保持一个姿态，很容易引起腰酸背痛，导致身体血液循环不良，增加疲劳感。如果适时做做健身小动作，不但能改善血液循环，缓解压力，还可以消除疲劳，振奋精神，让你充满活力一整天。



ACTION 1 长时间坐办公室的人

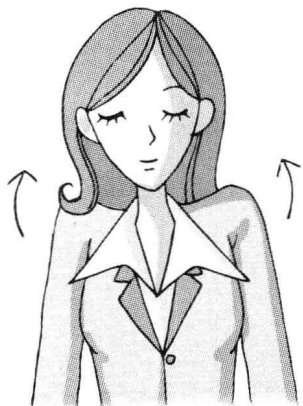
每天在办公室持续长时间地坐着，是引起腰疼和肩膀酸疼的原因。此外，长时间地保持同一姿势，也会引起全身血液循环不良，增加疲劳感。

因此，作为一种立竿见影的改善措施，我们应该把某些小动作当成一种习惯，在工作间隙就地进行小动作的练习。如果养成整天趴在办公桌上的习惯，身体容易变得紧张。此时如果试着伸一伸胳膊，就能感觉到身体是否已经变得僵直。这样的小动作，还能促进血液循环，令精神重新振作。身体总是发出需要“舒服地运动”的信息，为了增进办公效率，做些小小的伸展动作是必要的。

动作要领

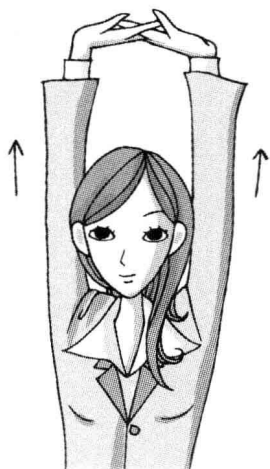
1 颈部活动。将脖子偏向一侧，并保持5秒钟，然后回到正常位置，换方向同样进行，促进颈部血液循环。

2 消除颈部和肩部的紧张。将肩部朝耳朵方向耸起，并保持3~5秒钟，然后放松肩部的力量。



3 伸展臂、胸、上背部。两手交叉脑后，肘部笔直地横向伸展，肩胛骨向内侧收紧，使上背部和肩胛骨感觉到紧张感并保持5秒钟。

4 伸展臂部、背部和肩部。将左右手指交叉在一起，双臂上举（手掌向上），直至感到手臂和肋骨上部得到了充分的伸展，保持10~15秒。



5 伸展下背部、腰部和脖子。坐在椅子上，左腿搁在右腿上，右手置于左腿大腿外侧。右手用力，将身体慢慢往右拉，头部侧向另一侧，眼睛看着左肩，保持5~10秒。另一侧也进行同样动作。

6 伸展臀部。坐在椅子上，左膝向后移，慢慢将左腿向上提，并保持10~15秒，另一侧也进行同样动作。

7 站立着将上臂向后侧伸展。右手握住左肘，将左肘慢慢往后拉，直至感到肩部和上臂后侧都得到了充分伸展，保持10秒钟，另一侧也进行同样动作。

8 站立着伸展胸部和肩部。肘部朝后，手撑在腰间，身体缓慢向前挺出（肋骨稍稍朝上），保持10~15秒钟。

9 伸展肩部和脖子。用右手握住左手，并向斜下方拉，同时头部向右肩方向倾斜，保持10秒钟，另一侧也进行同样动作。

N 你还可以这样做

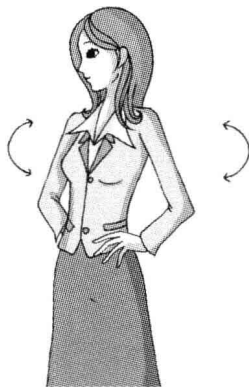
头颈部

坐在沙发上，双手叉腰，头做绕环，正反方向交替做。双手抱头，用力向前压，然后放松，头尽量向上抬起，重复几遍，对颈椎病可起到预防、缓解作用。



腰部

站立，双脚分开，手叉腰，作转腰动作，按顺、逆时针交替做，次数不限。作用：使消化器官得到按摩，对肠胃病有一定辅助疗效。

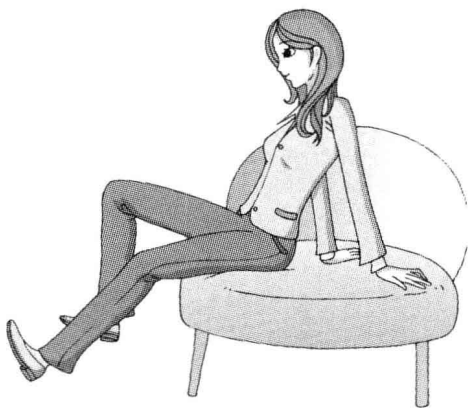


上肢

坐或站立，两臂侧举，手指向上，做直臂向前，向后绕环。次数不限，做到两臂酸胀为止。作用：增强上肢力量，活动肩关节。

下肢

坐在大沙发上，双手放体侧，上体后仰，手支撑住身体，双脚勾脚尖，抬起与地面成45度夹角，做蹬自行车的动作。作用：增加下肢力量。



● 专家告诉你

当你坐在办公桌前，明显地感觉到屁股像瘫在椅子上，而且腿越来越沉，甚至有浮肿现象，脖子和肩膀隐隐作痛时，你是否会觉得该做些什么呢？其实，在办公室中也可以进行锻炼，小动作可以健身，也可以塑形，可以强健体魄，使你精力充沛地投入工作。谁说工作与健身不可兼得呢？你完全可以做到的。别等了，今天就开始吧！

ACTION 2 长时间用电脑的人

电脑的普遍使用，让现代人伏案工作的时间越来越长，有些人一天中的大部分时间都是在办公桌前度过的。由于伏案工作时间的增加，使脖子和肩部肌肉特别容易感到疲劳，人们患颈椎病的风险也大大增加。此外，手和手腕的肌肉也需要做柔软性的活动以消除疲劳。因此，在办公桌前休息片刻，做一下自我按摩和柔软性的活动，可以有效地防治颈椎病和精神疲劳。

现在，你只需花10分钟，每天在办公室里做下面的动作，你就可以很快地消除疲劳；如果能长期坚持，不仅可以预防一些颈肩腰腿部疾病，而且还能保持健美的体型。

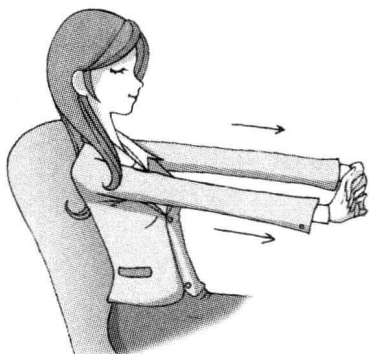
动作要领

1 颈部偏向一侧，并保持5秒钟，然后回到正常位置，另一侧也进行同样动作。

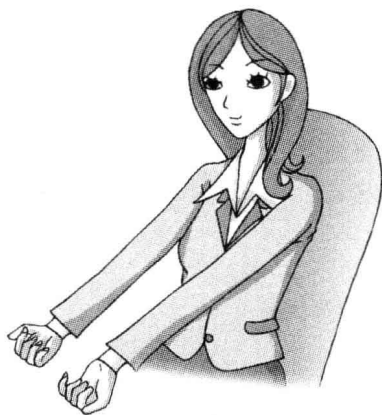
2 伸展颈部、肩部、背部、手腕、手指。双手交叉在一起，双臂向前伸展（手掌向前），直至感到臂部和上背部得到充分伸展，保持10秒钟。

4 消除脖子和肩部的紧张。将肩部向耳朵方向提耸，并保持3~5秒。

5 伸展手腕和下臂部。双手轻握，双臂前伸（手背向上），并向外侧扭动直至感觉到手腕得到伸展，保持5~15秒。



3 伸展肩、上背部、臂部。双手交叉在一起，双臂向上（掌心朝上），直至感到手臂和肋骨上部得到了充分的施展，保持10~15秒。



6 伸展手指。将每根手指都往外拉，并保持2~3秒。双手都要进行。

N 你还可以这样做

颈部：

头由前向后，再由后向前绕环动作，按顺时针和逆时针方向交替进行。然后，做摇头，以及上下、左右点头的动作，也同样交替进行。



每隔2~3小时重复几遍。注意动作要缓慢、柔和。对颈椎病可起到预防、缓解的效果。

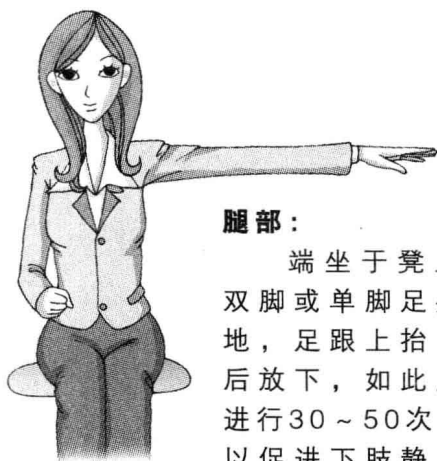
腰部：

端坐于凳上，两脚尖抵一固定的物体，两手置于脑后，先慢慢后仰至最大限度，然后还原，进行10次左右。双手撑腰，从左向右转动腰部，然后从右向左转动，如此交替进行10次左右。能增进腰部肌肉的柔韧性，还可缓解腰部的疲劳。



肩部：

自然站立或端坐于凳上。左肩先向前环绕，重复10次左右；右肩同样动作，重复10次左右。身体面对正前方，左臂向对侧平举，五指尽量伸展，右臂屈曲，向下拉伸手臂。然后再换右臂向对侧平举，方法与左臂相同，如此交替进行10次左右。通过对肩部韧带的拉伸，改善肩部及两臂的血液循环，从而缓解肩部的疲劳。



腿部：

端坐于凳上，双脚或单脚足尖着地，足跟上抬，然后放下，如此反复进行30~50次。可以促进下肢静脉血液回流，预防下肢静脉曲张。

臀部：

将肛门向上提，然后放松，接着再向上提，即缩肛。此动作在坐着、站立或行走时都能进行。如此反复进行50次左右。能促进肛门局部的血液循环，有效预防痔疮等肛周疾病。

● 专家告诉你

长期在办公室工作的白领或公务员，由于长时间地面对电脑或伏案工作，缺乏运动，往往会存在一些颈肩腰腿部的健康问题。除了经常体育锻炼之外，每天在办公室里做些保健操，效果也是很好的。

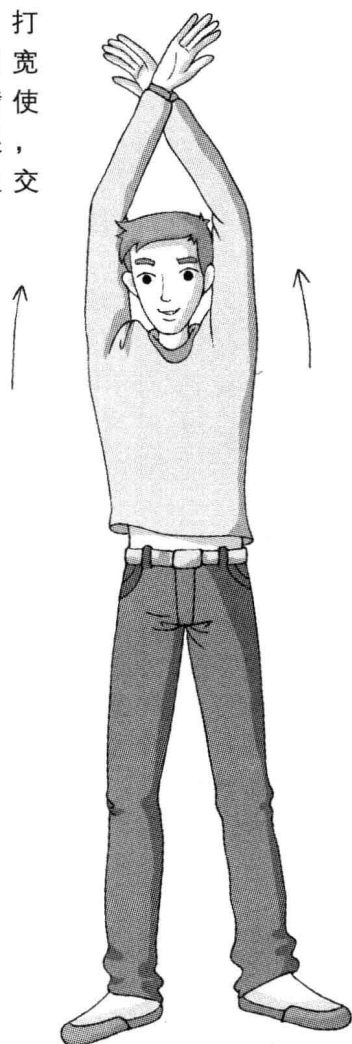
ACTION 3 体力劳动者

下面介绍的是对于主要从事体力劳动的人非常适合的舒展操。

虽然全身的疲劳感不能马上消除，但是只要坚持，将会锻炼出不容易疲劳的体质来。

动作要领

1 两脚打开，与肩同宽站立，手臂使劲向上伸展，两手在头上交叉。



2 伸展后，将上身向前倾，弯曲膝盖，两手抓住脚腕，好似从两腕之间窥视后方。稍稍弯曲膝盖，会比较容易做。



3 重复上两个步骤做3~5次。