

有氧懒操

闲来做何事 荐你学懒操

张明林 著

●一种新颖的健身方法

●一种简便的有氧运动

●一种快速祛除疲劳的健身方案

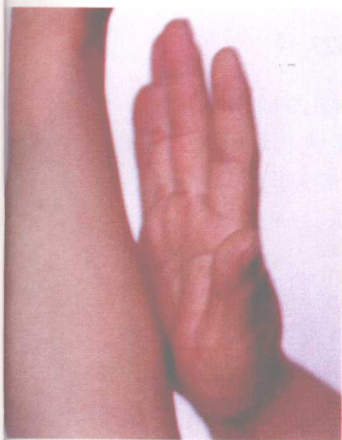
●一种给你带来终生幸福的游戏



吉林人民出版社

有氧懒操

张明林 著



吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

有氧懒操/张明林。—长春:吉林人民出版社,2002.10

ISBN 7—206—04052—7

I. 有… II. 张… III. 气体代谢(运动生理)—健身运动

IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074623 号

有氧懒操

著 者 张明林

封面设计 张 迅 孙 丹

责任编辑 刘玉芹

版式设计 孙 丹 长 弓

责任校对 赵国玺

摄 影 张 力

出 版 者 吉林人民出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行 者 吉林人民出版社 5649687

制 版 吉林人民出版社激光照排中心

印 刷 者 长春人民印业有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 3.25

字 数 60 千字

版 次 2003 年 1 月第 1 版

印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—206—04052—7/G · 1280

定 价 20.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

关于 懒操

为了眼睛的明亮,人们要做《眼保健操》;为了身材的苗条,人们要做《健美操》;为了身心的劳逸,人们要做《广播体操》;为了健身祛病,人们就要做《懒操》了。

所谓“懒操”,就是在形同懒惰的状态中进行某些套路的科学操练。

“懒操”是人类本能存在的自然体操。是人即会。婴儿在母体中的踢踏,出生后蹬腿舞臂伸懒腰便是“懒操”的自然雏形。婴儿就是在不断做着“懒操”的过程中逐渐长大了。可是,到了老年,人们往往伸个“懒操”便闪腰岔气了,甚至脱臼,这是为什么呢?原因就在于年轻时没有做“懒操”,或者说不会做懒操,甚至错误地认为,伸个懒腰就是做懒操了,难怪他伤腰甚至脱臼。

其实,我们要做的“懒操”,是根据人们本能伸懒腰的习惯,在实践中,结合中医传统健身祛病理论,以人体气血为研究对象,通过各种运动姿势来促进气血循环,增强身体免疫力,从而达到健身祛病的锻炼方法。从人体科学的角度来讲,“懒操”是用科学理论阐述人体内部生理与病理之间的关系,靠气血的有效运行,进而达到促进人体气血循环、调整内分泌系统平衡的一种健身方法。由于“懒操”能通经络、和气血,所以,做“懒操”具有防病、治病、养身、强身、保健等独特功效,对促进全民健康,提高人体素质具有不可忽视的作用。可以说,“懒操”是健身祛病的法宝。

人托身于世,实属不易,吃五谷杂粮,病从口入,风、寒、暑、湿、燥、火“六淫”外侵,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”内伤,致使饮食不周,情态不畅,气瘀血滞,如此人生,哪有什么乐趣?而做“懒操”能使你把烦恼抛到九霄云外,给你享受,给你健康,给你欢乐,给你希望。

“懒操”适合所有人练习。“懒操”不受时间、场地、环境的限制，尤其实用于户内运动、家庭保健、夫妻互动。它不分职业、年龄，也不分高低贵贱，它是百姓的锻炼方法，它的自然练习法，随意练习法，经济实用练习法一定能为大众所接受。

假如你是工人或农民，重体力劳动在所难免，做“懒操”会给你“气力”，减轻疲劳，越干越有劲。假如你是领导干部或知识分子，在办公室工作，坐时间久了，腰酸背疼脖子硬，做“懒操”会使你缓解疲劳，气血畅通，精神抖擞。假如你是歌手，做“懒操”会使你增大肺活量，丹田气足，歌声嘹亮。假如你是运动员，做“懒操”也大有裨益，它会使竞技水平更上一层楼。假如你是一个肥胖的人，做“懒操”可以帮助减肥，控制脂肪生长不用减肥药，既经济又实用。假如你是身体虚弱的人，经常生病，乱投医乱吃药不如做“懒操”，当然，我们反对“不打针不吃药”的歪理邪说。这里提倡“生命在于运动”，相信科学的锻炼一定可以达到健身祛病的目的。

健康是财富，不仅是个人的财富，也是国家和整个社会的财富，“懒操”给你健康，就是给你财富，让我们都来做懒操吧。

关于 作者

张明林，男，汉族，庚子年正月出生，现任中国农业银行吉林省分行机关干部，其人文武全才。“爬格子”喜欢写诗歌散文之类的文学作品，并有多篇见诸报刊；十年戎马生涯，练得“三拳两脚”功夫。工作之余，研究健身术和中医学、人体科学，在长期自身实践中，以妻子为实验对象，自创《懒操》，不仅自己身体强壮，精神焕发，而且帮助周围“身体欠佳”者做“懒操”，疏经通络，活血祛瘀，调整阴阳，祛病解痛，深受人们的推崇与敬爱，在许多人的强烈要求与恳求下，张明林始将《懒操》整理成书，以飨那些渴望健身祛病的人们。同时实现张明林“发展健身事业，提倡科学锻炼，促进全民健康，造福人类社会”之理想。

张明林既不是医生也不是学院出来的体育运动方面的专家学者，实属无门无派，世俗或以为“旁门左道”，殊不知，所谓“门”、“派”最开始也是无门无派的，自从有人立“门”，有人树“派”之后才有门派，张明林所创“懒操”可称之为“懒派”鼻祖矣。

张明林自幼聪颖好学、爱好广泛，为人正派、乐善好施，今天将所创《懒操》刊行于世非为名利，哗众取宠，实为他对人类的一种奉献，愿好人一生平安。

和士

2002年5月18日



前言

先掌握懒操的气力运用法/10

再学会有氧顺气调息法/11

- 注意点什么事/12
- 有氧顺气调息法有什么功效?/12

十二属伸懒腰有戏

- 子鼠抱头鼠窜/13
- 丑牛俯首耕田/14
- 寅虎虎视眈眈/14
- 卯兔收身欲起/15
- 辰龙喜盘玉柱/16
- 巳蛇回头摆尾/17
- 午马奔腾雀跃/18
- 未羊奔草贪吃/19
- 申猴攀枝舒臂/19
- 酉鸡报晓展翅/20
- 戌狗看家望门/21
- 亥猪常伸懒腰/22

八方霹雳能强身

- 向东方出拳/24
- 向西方出掌/25
- 向南方出掌/27
- 仰面望北天/28
- 双掌上擎天/28
- 摇臂如车轮/29

● 左右双摆掌/29

● 扭腰练中心/30

教你三拳两脚硬功夫

● 一拳(掌)/31

● 二拳(掌)/32

● 三拳(掌)/32

● 一脚/33

● 两脚/35

金刚佛手

● 十指练内功/37

● 空中抓千斤/38

● 手擎为柔情/38

● 臂行倒立行/39

● 长生懒步/41

● 自然练习/41

● 专门练习/41

● 长生懒步有作用/43

你知道五行怎么养身吗?

● 金与肺、大肠、鼻、风之间的联系/45

● 水与肾、膀胱、耳、湿之间的联系/45

● 木与肝、胆、目、暑之间的联系/45

● 火与心、小肠、三焦、舌、燥、火之间的联系/45

目

录

- 土与脾、胃、口、寒之间的联系/45
- 金行法,坐如钟,吐故纳新肺之功/46
- 水行法,形如僧,精神饱满肾之功/46
- 木行法,立如松,抗菌杀敌肝之功/48
- 火行法,睡如龙,帅血贯脉心之功/49
- 土行法,卧如弓,寝食得安脾之功/50
- 五行养身法的功效/51

学几招推拿好治病

- 推法/52
- 拿法/53
- 按法/53
- 摩法/53
- 摸法/54
- 抹法/54
- 擦法/54
- 热法/55
- 滚法/55
- 点法/55
- 捏法/56
- 揉法/56
- 拍法/56
- 打法/56
- 震法/57
- 踩法/57
- 背法/57
- 抖法/58
- 扳法/58

- 摇法/58

推拿应掌握哪些经络与俞穴?

- 找出十二经脉/59
- 什么是奇经八脉/60

告诉你哪些俞穴管什么病

这些常见病都能用懒操推拿治疗

- 感冒/70
- 头痛/71
- 高血压/73
- 半身不遂/74
- 牙痛/75
- 咳嗽/75
- 神经衰弱/77
- 呃逆/78
- 心悸/79
- 胃痛/79
- 泄泻/81
- 便秘/82
- 胆道疾病/83
- 落枕/84
- 颈椎病/84
- 肩痛/85
- 腰痛/86
- 胸肋屏伤/87
- 类风湿性关节炎/88
- 踝关节扭伤/89

附:

- 十十保健法/91

前言

人类进入二十一世纪,科学已发展到电脑网络时代,坐在办公室里就可以知道全世界的事情。能在网上工作、聊天;能在家经商、办公。通讯电话随身携带,无论走到哪里都可以随时随地互相联系。因此,随着生活水平的不断提高,人们开始追求生活的品味了:跑步用机械,不愿出屋;出门坐车,不愿走路,已经成为当今社会的时尚,懒惰思想已不知不觉潜入每一个人的脑海,步入每一个家庭。

懒,应该是人们唾弃的东西,但懒又是大多数人的通病:有的人好逸恶劳,天生就懒;有的人体质虚弱,随病而懒;有的人身体肥胖,自然生懒;有的人年轮渐进,逐渐变懒。因此,懒对每个人来说都是存在的。然而,长期的懒惰会有碍于人的身体健康,若不进行长期有效的健身运动,就会使人身体欠佳,甚至病魔缠身,快步走向衰老。本人就是在懒惰散漫中摸索和领悟锻炼方法,并根据人们偏懒的实际情况,借鉴于人们伸懒腰的自然习惯,研究出这本锻炼身体、治疗疾病的书册——《健身祛病做懒操》,简称“懒操”。

此种“懒操”方法独特,简便易学,人人可练,时时可练,处处可练。你可以根据自己的需要选择其中任何一种姿势和方法进行练习,而且不分时间场地,不分段落前后,不受饮食、环境、年龄及身体状况的限制,走路、睡觉、工作之余、休息之闲、劳动当中、疲劳之下,随时都可以运用“懒操”的锻炼,使身体经络得到疏通,气血得到调解,从而达到强身健体的目的。为了大多数人的身体健康,我

把“懒操”编辑成册并公诸于众,让人们通过“懒操”的练习强身壮体,并以懒带勤,创建快乐美好的家庭生活,营造精神饱满的工作环境,振兴快速发展的中华民族。

需要声明的是:“懒操”以自身实验为基础,以中医理论为依据,以身体健康为目的,是取之于民、用之于民的科学锻炼方法。因此,任何人不得以任何理由或以练习“懒操”为借口从事迷信活动和非法活动。



先掌握

懒操的气力运用法

气力运用法，其概念就是对自身的“气力”如何进行“运用”的方法，可归纳为一上一下二十四个字，即：

吸气到顶，运足气力，使用内劲。

呼气到底，全身放松，顺气调息。

此法是在呼吸之气的一上一下运行当中，利用运足气力的一段时间，使用了全身的力量去强行完成某一个动作，使整个身体的五脏六腑、皮肉筋骨都处在气团包围之中，气血之气也会随之布满整个身心。在这种强行运动之后，又开始进入呼气 and 全身放松之中，经过一段时间的“顺气？”便进入心平气和之中，由此而产生的是轻松自在的感觉和回味无穷的享受。因此，这二十四个字是练习“懒操”的总的方法、原则和要点。“懒操”的每一个动作内容都必须围绕这一方法、原则和要点来完成，一环扣一环，你中有我，我中有你，不可分离。可以说，“懒操”的锻炼，实际上就是“气力”的锻炼。

“气力”是人体的呼吸之气和气血之气所赋予皮肉筋骨的一种内在潜力，是身体强壮的主要因素。“运足气力”就是“憋住气力”，只有在“气力”运足的情况下使用“内劲”才能发挥劲儿的作用，达到力所能及的效果。那么“内劲”是个什么概念呢？“内劲”和“外劲”应该是相对应的，“外劲”是对外使用的，比如：推、拉、举、提，是对特体使用的力量；“内劲”是在没有对外用力的情况下，自己对自己的全身最大的力量，要感到全身的肌肉、筋骨和五脏、六腑都在用力，只有在这种力量的作用下才能达到增长“气力”和“内劲”的最佳效果。

再学会

有氧顺气调息法

所谓有氧,就是:“气沉丹田,吸气到顶,呼气到底。”所谓顺气,就是令气息顺畅。有氧顺气就是通过深呼吸,使氧气由内到外,由上到下运行,达到气血顺通,调整呼吸的目的。这是“懒操”的基础方法,贯穿始终。也可以单独使用达到祛病的目的。深呼吸能使心跳减慢,使不能休息的心肌减轻工作,深呼吸使血液中的二氧化碳大量排出,并纳入大量氧气,从而杀死厌氧的病态细胞。

懒操健身祛病法之一

鼻吸鼻呼:两眼微闭,舌抵上腭,用鼻慢慢将气吸足、吸满。一直吸到头顶,然后再用鼻子将气慢慢呼出,一直呼到底。

鼻吸嘴呼:吸气时舌抵上腭,用鼻吸气,呼气时稍微张嘴,舌自然放平,将气呼出。

嘴吸鼻呼:吸气时张嘴,舌自然放平,用嘴吸气到顶,呼气时闭嘴,舌抵上腭用鼻子将气呼出。

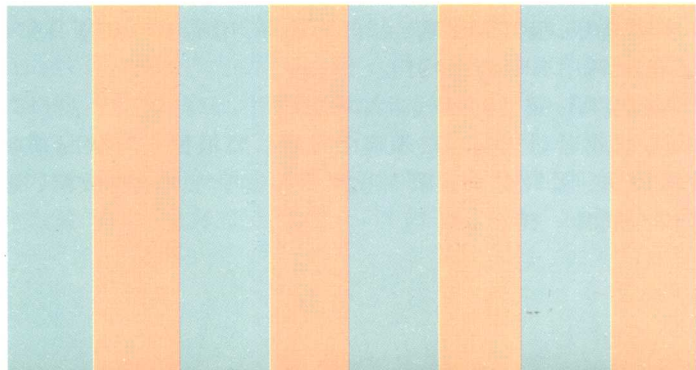
嘴吸嘴呼:吸气和呼气时都将嘴张开,舌自然放平,有哮喘病、鼻炎、劳动或运动气喘时必须嘴吸嘴呼。要根据自身状况采取不同的呼吸方法,吸气时全身肌肉收紧一些,呼气时全身放松,松到全身像没有筋骨一样。

● 注意点什么事

吸气到顶，运足气力，使用内劲；呼气到底，全身放松，顺气调息，配合意念。意念随同呼吸上下而动。吸气时想象气从后背督脉（起自长强穴，止于龈交穴，单行于背脊）与腹部任脉（起自会阴穴，止于承浆穴，单行于腹部）同时升入龈交穴（上唇内与上齿龈之间正中）和承浆穴，使任督两脉相互连接。呼气时，气从反方向沉入丹田和会阴，一直到十指和脚底。依此循环往复，正常情况下，每分钟呼吸 20 次左右，练一定程度，可达到每分钟一到两次。但不可强求，应循序渐进。

● 有氧顺气调息法有什么功效？

有氧顺气具有舒心理气，通经活络的功效。由于小腹的一收一起，对腹腔器官起到类似按摩的作用，有助于促进胃肠蠕动，增强胃肠功能，有助于消化。有氧顺气，吸入足够的氧气，使肺部肌膈运动，增加组织弹性，使肺的呼吸功能增强，促进废物排泄。吸气使人体组一张一弛，提高脏腑自我保护能力，加速气血循环，呼气能解除腑紧张状态，减少皮肉筋骨的工作量，从而解除疲劳，使人体迅速恢复正常状态。



十二属

伸懒腰有戏

古有华佗五禽戏,今据子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪十二生肖动物伸腰的动作,创懒腰十二式,名曰十二属戏。

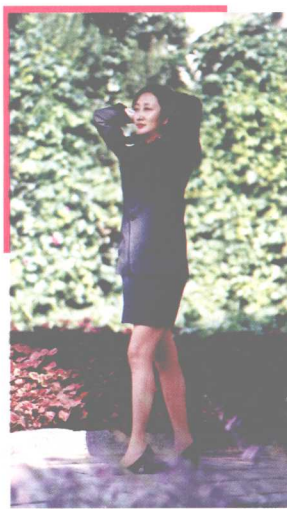
懒操健身祛病法之二

●子鼠抱头鼠窜

取鼠抱头姿势。

动作:

身体直立,自然挺胸,含胸拔背,下颏微收,两腿微曲自然分开与肩同宽。脚尖向内,两手自然放于两腿侧面,做有氧顺气,调整呼吸,心平气和以后,双手十指交叉枕于脑后,吸气到顶,运足气力,使用内劲,拉紧双手向前扳,头部和上身同时用力向后挺。胸向前挺,臀部向后上提,两脚尖向上勾,全身用力,如图。同时默念“子鼠滋补日日补,衣足食足时时足”然后呼气到底,全身放松,双手放下,做有氧顺气,调整呼吸,待心平气和后做下一个动作。



子鼠式可坐练,如图。可走练也可躺着练(与站练姿势相同)

功效:

抱头鼠窜由于颈部、胸部、腰部、脚部、两臂等部位都得到充分伸展运动,除对身体各部有强壮作用之外,尤其对颈椎病,腰尖盘脱出患者有疗效。

●丑牛俯首耕田

这里取牛俯身耕耘之式。

动作:

有氧顺气,调整呼吸,吸气到顶,运足气力,使用内劲,双手掌向下用力够地,双肩用力向上挺拔,像牛用力拉犁前进一样,如图。口中默念:“丑牛久求久求,学优品优样样优。”然后起身收掌,呼气到底,全身放松,做有氧顺气,调整呼吸至心平气和做下一个动作。

丑牛式可坐练或躺练(与站练姿势相同)

功效:由于上下用力,使腰、臂、背等部位增强内力,并对腿部筋腱起到拉伸作用,有柔软身躯之功效。

●寅虎虎视眈眈

这里取老虎张牙舞爪有所攫取的威武之姿。

动作:

左脚向左跨步,成马步蹲裆式,臀部后提,腹部前挺,吸气到顶,运足气力,使用内劲,双手用力成虎爪状,立于两臂左右,手心向下,肘臂向后上方用力提,双肩用力后摆,下颏内收,缩头后挺,如图默念:“寅虎人福人人福,国富家富家家富。”然后呼气到底,全身放松,做有





氧顺气,调整呼吸,待心平气和后做下一个动作。

寅虎式还可坐练,走练如图所示,躺练(与站立相同)。

功效:

由于两臂用力上提,可强壮颈、胸、腰、臂、腿的机能,能有效地防治肩周炎、颈椎病。

● 卯兔收身欲起

兔子习惯蹲坐,两前爪呈怀抱状,这里仿兔子蓄势要跑蹲坐之势。

动作:

两臂交叉抱于胸前,吸气到顶,运足气力,使用内劲。用力抱紧身躯,同时半蹲半坐,像兔子跃跃欲试要跑又不跑的样子。如图口中默念:“卯兔某处好好处,亲顾友顾群群顾。”然后呼气到底,全身放松,有氧顺气,调整呼吸,至心平气和后,做下一个动作。





、卯兔式还可坐练如图所示,走练如图所示,躺练(与站立式同)

功效:

由于用力紧抱身躯,再加上内劲用力,能使胸、腰、臂及五脏六腑等部位得到锻炼,从而强壮健康。

● 辰龙喜盘玉柱

龙的习性是盘卧,古人好龙,常常把龙盘雕在石柱子上,以见龙的雄姿。这里取龙盘玉柱之式。

动作:

左弓步,右手搬住左肩,左手握拳,伸向后腰右侧,然后吸气到顶,运足气力,使用内劲,转身用力向左后看,同时两腿绷紧,肩、腰向后挺,如同金龙盘玉柱那样如图所示。口中默念:“辰龙神通路路通,志同道同步步同。”然后呼气到底,全身放松,做有氧顺气,调整呼吸,至心平气和后,再做下一个动作。

功效: