

2010年最值得关注的健康书

举手之劳 保健康

潘鸿生主编

举手投足小动作，简单易学易筋经

附赠
经络穴位图

吉林科学技术出版社

❧ 2010年最值得关注的健康书 ❧

举手之劳 保健康

潘鸿生\主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

举手之劳保健康/潘鸿生主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2

ISBN 978 -7 -5384 -4555 -8

I. 举… II. 潘… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232661 号

举手之劳保健康

潘鸿生 主编

责任编辑: 张 卓

选题策划: 李国华

封面设计: 柏拉图

*

吉林科学技术出版社出版、发行
北京华戈印务有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 18.0 印张 260 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 -7 -5384 -4555 -8

版权所有 翻印必究

定 价: 28.00 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85621628

85677817 85600611 85670016

网 址: www.jlstp.net



健康是人生最大的财富。生命因健康而快乐，因疾病而痛苦。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。然而，快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。人们往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。只有在各种疾病纷纷袭来时，人们才为失去的健康追悔莫及。与其花费巨额费用购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里对身体多加关爱。

“生命在于运动”，这是一句耳熟能详的至理名言。经常运动可以保持体力不衰，适当用脑可以保持脑力不衰。古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”意识是说，流动的水不会发臭，经常转动的门轴不会腐烂。其实人也如此，经常运动，就不会受疾病的侵蚀。运动是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。

目前，科学界对关于运动与健康的所有研究进行了论述总结，证实了运动与疾病、运动与健康之间的必然因果关系。高血压、心脏病、癌症及糖尿病等这些危害人类健康的慢性疾病与缺乏锻炼有着必然的联系。经常性的科学锻炼能大大提高人体抵御疾病的能力。而且，运动能够缓解不良情绪、减轻压力和焦虑，还能够更大地满足日常生活对体力方面的需求，因而，整体生命质量都会随之得到神奇般的改善。所以说，只有科学运动，才对健康有益。

遗憾的是，现代人很少有人愿意或很难抽出时间运动，即使每天做一些运动，也只是我们看得见的骨骼肌在运动，难怪很多人会回答：“我连睡觉都没时间，哪来的时间运动？”

其实，运动是无处不在的，并非一定要有充足的时间和专门的锻炼场地，在我们日常生活中，一些举手之劳的动作就对调身养性、抵抗疾病、增进健康大有裨益。如果你真的抽不出时间来进行正规系统的锻炼，就不要放弃日常小动作的练习。

我国古代名医在为缺少运动的贵族治病的时候，让他们积极学习“导引”，“导引”就是现代养生保健“小动作”的鼻祖，名医扁鹊曾用“导引”来防治疾病。所以，不要小看这些小的动作。

世界著名心理学家威廉·詹姆士说：播下一个行动，收获一个习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。要想把握健康，最好就是从小动作开始，逐渐养成习惯，这样就逐步把早已倦怠的身体重新燃起运动的激情。

本书本着“举手之劳”的理念，从日常起居、养颜瘦身、养生保健、运动健身、电脑族保健、上班族保健、调节病理、疾病预防、两性健康、忙里偷闲等10个方面，为你精心准备了一些简便易行的健身法，不会占用你太多时间，利用学习、工作、娱乐间隙做几个小动作，持之以恒定能拥有健康的身体！

目录

第一章 日常起居

在日常生活中，健身不一定需要多少投资，也无需太多的时间，只要我们加以留意，便有许多简便易行的方法，甚至日常的习惯动作，都可以作为良好的健身手段。困了打个哈欠伸个懒腰、累了做个深呼吸……人们常常在不经意间做这些小动作，却有着一些特别的健身功效。

起床前先做几个小动作 / 2

清晨床上的健康运动操 / 3

床头瑜伽让你更健康 / 4

阳台健康晨操 / 5

睡前瘦身操 / 6

睡前安神操 / 6

早晚瘦腰小动作 / 7

清晨健脑操 / 8

日常枕头操 / 9

洗脸时的自我按摩 / 10

马步刷牙能健身 / 10

毛毯健身操 / 11

有助入眠的瑜伽功 / 11

拍手健身法 / 12

睡觉前的甩脂运动 / 12

自我按摩有助睡眠 / 13

居家柜子健身法 / 14

居家绳子健身操 / 14

居家地板瘦身操 / 15

高抬腿走路 / 16

居家伸展小动作 / 16

手指健身法 / 17

居家简易懒人操 / 18

居家门框俯卧撑 / 19

床上腰腹减肥健身法 / 19

清晨排除眩晕的自我按摩 / 20

居家浴缸操 / 20

日常静坐健身法 / 21

伸个猫式懒腰让你告别赖床 / 22

贴墙动作贴出好身材 / 22

经常后退行走可健身 / 23

饭后小腹健身操 / 23

第二章 养颜瘦身

养颜瘦身是一种生活方式。只要你在日常生活中加入一些养颜瘦身的小动作，你就可以轻松保持美丽的容颜和苗条的身材。当你拥有这种生活方式的时候，把它们应用到你每一天的生活当中，你就能让养颜瘦身，变得和吃饭睡觉一样自然、简单。

- 按摩消除表情纹 / 26
- 按摩消除双下巴 / 26
- 按摩消除黑眼圈 / 27
- 脸颊指压消肿法 / 27
- 恢复肌肤弹性的指压法 / 28
- 还你迷人小蛮腰 / 29
- 消除腋下赘肉 / 29
- 鬃刷刷身减肥 / 30
- 消除面部色斑 / 30
- 常挥臂消除“啤酒肚” / 31
- 防皱的脸部小动作 / 32
- 小动作深化迷人乳沟 / 33
- 瘦脸的方法 / 34
- 美颈按摩减肥法 / 35
- 甩手减肥法 / 36
- 矫正体形的美骨操 / 36
- 毛巾擦身减肥法 / 37
- 脚部健美运动 / 37
- 按摩减肥法 / 38
- 有美颈作用的“舌操” / 38
- 防止脂肪堆积的站立瑜伽 / 39
- 瘦小腿的小动作 / 39
- 侧躺抬腿瘦大腿 / 40
- 呼啦圈转走一身的脂肪 / 40
- 自我按摩消除小肚腩 / 42
- 跳绳减肥法 / 42
- 刮痧减肥瘦身法 / 44
- 按摩祛雀斑 / 44
- 消除脸部浮肿 / 45
- 抚平皱纹的3个小动作 / 46
- 消除眼袋的小动作 / 46
- 走掉一身的肥肉 / 47
- 拖鞋美腿操 / 47
- 练就臀部曲线的5个小动作 / 48
- “立正”减肥法 / 49
- 面部皮肤健美操 / 50
- 消除手臂赘肉的小动作 / 51
- 简单有效的丰胸小动作 / 51
- 哑铃瘦身法 / 52
- 毛巾瘦身操 / 53
- 打造纤细修长的美腿 / 55
- 丰胸精油按摩手法 / 56

第三章 养生保健

在我们的日常生活中，只有遵循养生之道，才能健康长寿。运动养生是养生学的重要原则之一。运动能锻炼人体各组织器官的功能，能促进新陈代谢以增强体质，增强抵御病邪的能力，并能防止早衰。中国传统养生学中有许多行之有效的健身运动的方法，只要我们勤于锻炼，就能够健康长寿。

按摩脚心养肾纠虚 / 60

摇头晃脑也保健 / 60

栉发可养生 / 60

常踮脚的好处大 / 61

健肾强身按摩法 / 61

活动脊柱抗衰老 / 62

抗衰老按摩法 / 62

颈部保健操 / 63

跷脚有益健康 / 63

常握拳让你更有精力 / 64

揉摩耳廓益健康 / 64

按捏腋延缓衰老 / 64

保健心脏常按内关穴 / 65

常用梳子梳手心 / 65

拍耳有益健康 / 65

玩转手指的养生法 / 66

拍打胸背部可健身 / 67

补血养肝常按血海穴 / 67

强肾养生保健操 / 68

养生先养眼 / 69

常搓面保健康 / 69

常活动脚趾可健胃 / 70

常耸肩有舒筋活血的作用 / 70

摇扇子养生 / 70

搓腰眼益肾壮腰 / 71

常搓手保健康 / 71

常张嘴保健康 / 72

倒立的保健作用 / 72

健身多走石子路 / 73

自我保健舌头操 / 73

按摩增强记忆力 / 74

以步代车养生法 / 74

常咽唾液能养生 / 75

牙齿保健操 / 76

揉太阳穴健身祛病 / 76

踢打腿肚养生防病 / 77

换只手做事 / 77

学练五禽戏 / 77

常做头部按摩抗衰老 / 79

抓背保健法 / 80

第四章 运动健身

运动对于每个人的健康起到非常重要的作用。生命在于运动，运动可使全身气机条达，血脉流通，这样才能不生疾病或少生病。肌肉在运动中变得发达有力，骨骼在运动中变得坚强和结实。所以说，最好的保健秘方，不是灵丹妙药，而是运动。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 踢毽子踢出健康来 / 82 | 俯卧撑的正确做法 / 97 |
| 多姿势行走能健身 / 82 | 跳跃运动健身法 / 98 |
| 10分钟快速全身锻炼 / 83 | 不对称运动健身操 / 99 |
| 水中有氧操 / 83 | 练出宽厚的男人肩肌 / 102 |
| 运动健身“抖”字诀 / 84 | 健身球的8种玩法 / 103 |
| 徒手肌肉锻炼法 / 85 | “仿生”运动健身法 / 104 |
| 运动增高操 / 87 | 拍打健身运动 / 105 |
| 老少皆宜的散步运动 / 88 | 跳远健身运动 / 106 |
| 慢跑有益健身 / 89 | 身体平衡操 / 107 |
| 假想健身运动 / 90 | 呼吸健身操 / 108 |
| 跳高健身运动 / 90 | 骑车运动法 / 109 |
| 甩手甩腿健身法 / 91 | 强筋壮骨的碰撞运动 / 110 |
| 六种“花样跑”跑出健康体魄 / 92 | 晃海健身法 / 110 |
| 全身运动操 / 94 | 单腿弯腰练平衡 / 111 |
| 压腿锻炼腿部柔韧性 / 96 | 矿泉水瓶健身操 / 112 |

第五章 电脑族保健

在现今高速发展的社会，对许多人来说，电脑已是便捷之源，同时也是懒惰之源。想想你一天当中有多少时间是陪着电脑度过的？一天下来几乎就是一种状态——四平八稳地坐着，百无聊赖地敲着……这使

我们身体的局部肌肉越变越紧，有时还会引起疼痛，以及身体的变形。因此，我们有必要用运动的方式来调节身体的机能。

常用电脑要多握拳 / 114
 电脑族旋转保健操 / 114
 电脑族眼睛放松的小动作 / 115
 轻松告别鼠标手 / 116
 电脑椅上的运动操 / 117
 电脑族的瑜伽运动 / 118
 电脑桌边的健身法 / 119
 电脑族上肢保健操 / 120
 电脑族要预防颈肩腕综合征 / 121
 电脑族蹲式训练 / 122
 电脑族背部保健操 / 123
 电脑族预防视力下降的小动作 / 124

电脑族舒经活络操 / 125
 电脑族的手部健美运动 / 126
 电脑族舒展小动作 / 127
 电脑族缓解疲劳的小动作 / 128
 电脑族保健颤抖操 / 129
 电脑族手腕操 / 130
 电脑族踢腿操 / 130
 电脑族肩部保健操 / 131
 电脑族颈部保健操 / 132
 电脑族矫正不良姿势的小动作 / 133
 电脑族宜多做下蹲运动 / 134

第六章 上班族保健

朝九晚五的工作，让许多年轻的白领在办公室动辄一坐8小时，或加班度过一个难熬的夜晚，这是职场生活的真实写照。光鲜的外表下，“腰酸背疼腿抽筋”的痛苦却只有自己知道。其实，办公室里也是一个很好的健身场所，只要学会合理地利用，就可随时随地达到健身的目的。

办公椅子伸展操 / 136
 办公室椅垫操 / 136
 巧用椅边拉伸肩膀 / 137
 办公室飞镖健身运动 / 138
 上班族脚趾运动操 / 139

办公族要勤练“米字操” / 140
 办公室隐形健身法 / 140
 办公室里的有氧操 / 141
 办公族要改变呼吸方式 / 142
 坐班族面部保健操 / 142

- 拾铅笔健身法 / 143
- 办公桌边的瑜伽运动 / 143
- 上班族午休健身运动 / 144
- 上班族养生功 / 145
- 办公族爬楼梯减肥法 / 147
- 办公室小动作防治乳房下垂 / 148
- 办公室瘦腿操 / 148
- 办公族的脊椎运动 / 149
- 矫正坐姿防止疲劳 / 150
- 巧用办公包的小动作 / 151
- 办公族双肩保健操 / 152
- 上班族形体健美操 / 152
- 办公族瘦腿盘坐法 / 154
- 赶走工作疲劳的小动作 / 155
- 驱走负面情绪的行动呼吸法 / 156
- 白领男士减肥操 / 157
- 白领丽人的护胸方案 / 158
- 上班族起床醒脑操 / 159
- 办公室图书操 / 160
- 上班族扎马步健身法 / 160
- 下班后的减压操 / 161
- 办公族宜多伸懒腰 / 162
- 加班族的瘦身法 / 163
- 适合上班族的踮脚运动 / 164

第七章 调节病理

根据疾病的特点和身体的健康状况，进行一些简单的运动，可以达到调节病理、恢复健康的目的。这种运动与一些体育运动不同的是，它简单方便，病人能很快掌握，并且一般不受场地、时间限制，对器械也无特殊要求，患者在办公室和家中即可进行。

- 伸展运动舒缓痛经 / 166
- 慢性鼻炎的穴位按摩 / 166
- 小动作防痔疮 / 167
- 哮喘的推拿手法 / 168
- 治疗咽炎的推拿手法 / 169
- 五心按摩治疗失眠 / 170
- 慢性肝炎的自我推拿 / 170
- 腕关节扭伤运动康复法 / 171
- 肩周炎的自我按摩 / 172
- 治疗精索静脉曲张的按摩法 / 173
- 冠心病的自我按摩 / 174
- 治疗打嗝的小动作 / 175
- 捏指疗法 / 176
- 慢性咽炎的推拿疗法 / 176
- 治疗腹胀的按摩法 / 177
- 手足冰凉的穴位按摩 / 178

鼻出血的急救办法 / 178
 缓解耳鸣的小动作 / 179
 偏瘫的自我康复操 / 180
 腹痛的自我按摩 / 181
 医治低血压的运动疗法 / 183
 缓解牙痛的按摩法 / 184
 缓解头疼的小动作 / 185

高血压的保健按摩 / 186
 尿失禁的运动疗法 / 187
 治疗胃病的穴位按摩法 / 189
 小动作治落枕 / 189
 神经衰弱的自我按摩 / 190
 治疗腿部抽筋的按摩法 / 191
 按压穴位减缓晕车 / 192

第八章 疾病预防

持之以恒的医疗健身小动作，可以防止疾病的发作。它在很大程度上改善人们缺乏运动的状况，矫正不良姿势，保持正常的生理功能。因此，它具有一定的预防作用，在治病的同时，还可提高人体的抗病能力，也是预防疾病的一种有效手段。

摇头摆尾防火 / 194
 预防心脏病的手指操 / 194
 预防冻疮的按摩法 / 195
 按摩经穴防感冒 / 195
 走圆圈防疾病 / 196
 穴位按摩防老年痴呆 / 197
 缓解老花眼的保健操 / 198
 预防骨质疏松的下肢运动 / 198
 常揉鼻预防上呼吸道疾病 / 199
 自我按摩预防便秘 / 199
 防病治病的金鸡独立法 / 200
 4 个小动作防治腰突症 / 201

小动作防心脑血管疾病 / 201
 预防心绞痛的按摩法 / 203
 自我按摩防止耳聋 / 204
 防治腰疼的小动作 / 205
 防止“驾车腿”未老先衰 / 206
 过敏性鼻炎的预防 / 207
 常动脚踝防治高血压 / 207
 降低心脏病的小动作 / 208
 自我按摩防脱发 / 209
 自我按摩防止脚抽筋 / 210
 摩擦皮肤预防哮喘 / 211
 预防糖尿病的按摩法 / 212

第九章 两性健康

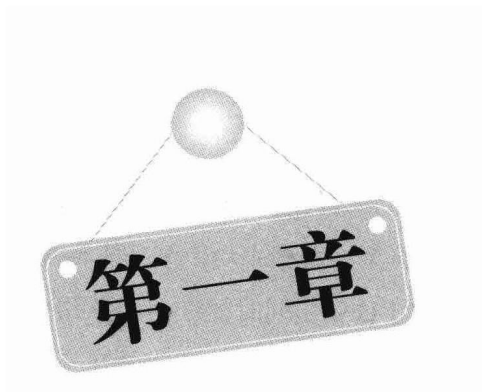
性健康与性卫生保健是一个既古老而又时髦的问题，所谓性健康是指生殖器官的解剖结构正常并无疾病，性生理功能、性心理功能正常，并有健康的性观念和性行为。为了两性的健康，多学一些健康小动作，就能够使人们正确认识“两性”，关爱“两性”，注意身心健康。

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 阳痿的自我按摩 / 214 | 产后护腿小动作 / 233 |
| 女性性冷淡的自我按摩 / 214 | 性爱耐受力的锻炼方法 / 233 |
| 增强男性性功能的小动作 / 215 | 产后健美操 / 235 |
| 男人勃起不坚的床上操 / 217 | 改善阴道收缩能力的小技巧 / 237 |
| 减少遗精的自我疗法 / 218 | 适合孕妇的伸展运动 / 238 |
| 消除性爱疲劳的小动作 / 219 | 助“准妈妈”顺产的小动作 / 238 |
| 锻炼睾丸的金冷法 / 219 | 男性排尿时的小动作 / 239 |
| 练精功改善性功能 / 220 | 强化性生活的穴位指压法 / 240 |
| 治疗早泄的方法 / 221 | 剖妇产后的复原操 / 241 |
| 改善月经不调的小动作 / 222 | 女性的最佳运动 / 242 |
| 催乳健美操 / 223 | 男性前列腺的自我按摩 / 242 |
| 男人应学会抚摸女人阴毛 / 223 | 增强性兴奋的动作 / 243 |
| 产后瘦腰收腹小动作 / 224 | 产后臀部健美操 / 243 |
| 合体性爱瑜伽 / 225 | 仰卧起坐赶走妇科病 / 244 |
| 产妇复原健身操 / 227 | 产后有利于子宫恢复的锻炼方法 / 245 |
| 穴位按摩助“性” / 228 | 孕妇健身操 / 245 |
| 对外生殖器的按摩 / 230 | 性感集中按摩术 / 246 |
| 男女调情的小动作 / 231 | 夫妻保健按摩 / 247 |
| 女性经期健身操 / 232 | |

第十章 忙里偷闲

运动无处不在。锻炼身体不一定非要到健身房，也不一定要进行跑步这样让人大汗淋漓的运动，一个忙里偷闲的小动作就能够让你受益无限，化被动为主动。虽然动作简单，但是只要你经常做，往往会起到意想不到的效果。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 堵车时做点小动作 / 250 | 消除疲劳的静态体操 / 261 |
| 边看电视边锻炼 / 251 | 无处不在的瘦身操 / 262 |
| 拖地时的拖把操 / 252 | 出差在外的瑜伽功 / 263 |
| 等待中的小动作 / 253 | 举手投足间的小动作 / 264 |
| 不乘电梯爬楼梯 / 254 | 一边泡澡一边瘦身 / 264 |
| 坐飞机时的健身小动作 / 254 | 起床穿衣裤时的小动作 / 265 |
| 旅途健身操 / 255 | 开会时常动动腿 / 266 |
| 洗澡时的小动作 / 256 | 乘坐交通工具时的小动作 / 266 |
| 家务活健身 / 257 | 走路上班更健康 / 267 |
| 人在旅途也可以健身 / 258 | 工作健身两不误 / 268 |
| 巧用日常用品来健身 / 259 | 坐公车时的小动作 / 269 |
| 复印机旁的小动作 / 260 | 边听音乐边运动 / 269 |
| 驾车族的头部运动 / 260 | 厨房瘦身小动作 / 270 |



日常起居

在日常生活中，健身不一定需要多少投资，也无需太多的时间，只要我们加以留意，便有许多简便易行的方法，甚至日常的习惯动作，都可以作为良好的健身手段。困了打个哈欠伸个懒腰、累了做个深呼吸……人们常常在不经意间做这些小动作，却有着一些特别的健身功效。



起床前先做几个小动作

早晨苏醒后先闭目养神，然后在床上慢慢做 10 分钟保健运动，这对健康是大有好处的。下面就来看看具体都有哪些小动作对身体有益。

(1) **搓脸**：早晨起来之后，先用双手的中指同时揉搓两个鼻孔旁的迎香穴（在鼻翼边缘）数次。然后上行搓至额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓至颞尖汇合。如此反复搓脸 20 次，能促进面部血液循环，增强面部肌肤抗风寒的能力，还有醒脑和预防感冒的功效。持之以恒，还能减少面部皱纹，延缓面部衰老。

(2) **转睛**：运转眼球，宜不急不躁地进行，先左右，后上下，各转 10 次，能锻炼眼肌，提神醒目。

(3) **叩齿**：双唇紧闭，上下齿相互碰击，用力适中、均匀，一般按磨牙、门牙和全口牙齿的顺序各叩 50 次。

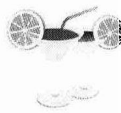
叩齿是进行自我保健的有效方法，古人就有“叩齿长行，令人齿坚”的说法。这是因为适当的咀嚼力可以促进牙周组织的血液循环，增加牙齿的抗病能力。

(4) **轻揉耳轮**：用双手指轻揉左右耳轮至发热舒适，因耳朵布满全身的穴位，这样做可使经络疏通，尤其对耳鸣、目眩、健忘等症，有防治之功效。

(5) **手指梳头**：用双手手指由前额至后脑勺，依次梳理，增强头部的血液回圈，增加脑部血流量，可防脑部血管疾病，且使发黑又有光泽。梳发，是保持美发不可缺少的日常修整之一。梳发可以去掉头及头发上的浮皮和脏物，并给头皮以适度的刺激。

(6) **挺腹**：平卧，伸直双腿，做腹式深呼吸。吸气时，腹部有力的向上挺起，呼气时松下。反复挺腹十余次，可增强腹肌弹性和力量，预





防腹部肌肉松弛、脂肪积聚，且能健胃肠利消化。

(7) **弹脑**：坐在床上，两手掌心分别按紧两耳，用无名指、中指和食指轻轻弹击后脑，反复3~4次，可解疲乏，防头晕、强听力、治耳鸣。

清晨床上的健康运动操

清晨醒来，躺在床上做一些轻微运动或床上操，不仅能使人神清气爽地开始一天的工作和生活，而且还能保持健美的体型。

(1) **举腿**：躺在床上，用两手抓住头上方床沿或两臂按住身体两侧床面，单腿依次（或两腿同时）直膝向上举腿。举腿时稍快，回落时稍慢。做20~30次。

(2) **抬臀**：仰卧床上，屈膝，两膝并拢，两脚分开略比臀宽，两臂伸直（掌心向下）置于体侧。两腿分开，身体重心移到肩部，以肩支撑，吸气抬臀，稍停。呼气，慢慢将臀放下，还原。重复练习20次以上。

(3) **转腰**：仰卧床上，两手抓握头上方床沿。腰、髋、下肢向左转体成侧卧，稍停，还原。再向右侧转体成侧卧。左右各练15~20次。自然呼吸，要求腰、髋、下肢向左右转体时肩和两臂不得移动。

(4) **抱膝**：仰卧，将手臂环绕在大腿上，轻轻将膝盖拉向胸部。保持这个姿势5~10秒钟。然后不要放开你的手臂，抬起头，让前额尽可能触碰到膝盖，保持姿势5~10秒钟，最后慢慢地放松，做3次。

(5) **蹬伸**：仰卧床上，两手抓握头上方床沿。两腿弯曲上举，左右腿交替屈伸，类似骑自行车。自然呼吸，左右腿各做15~20次。

(6) **膝靠胸**：仰卧，双腿伸直，抬起左腿，双手绕到大腿后面握紧。轻轻地把膝盖拉向你的胸部，直到大腿背部有轻微拉伸的感觉，保