



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

JIANSHEN XIAO DONGZUO
SHOUHUO DA JIANKANG

健身小动作 收获大健康

主 编 侯国新

本书献给勇于自我管理健康的朋友！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

2546019

主 编 侯
编 者 马 辉 王 凯
齐美德 陈 云
於文占 韩 雪
谢 春 谢英彪
虞丽相

健身小动作 收获大健康

JIANSHEN XIAO DONGZUO SHOUHUO DA JIANKANG



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健身小动作 收获大健康 / 侯国新主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5091-4283-7

I. ①健… II. ①侯… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 205515 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 董建军 责任审读: 张之生

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 146 千字

版、印次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



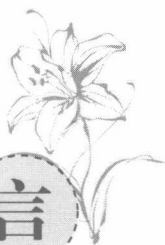
内 容 提 要



本书由健康教育和体育健身方面的专业人士共同编写，全书共分 4 个部分。第一部分介绍一些常见小动作的健身作用，以及如何做好这些小动作等内容；第二部分介绍一些适宜室外锻炼的简易健身方法；第三部分介绍一些适宜居家锻炼的简易健身方法；第四部分介绍一些适宜在办公室里锻炼的简易健身方法。本书介绍的这些健身知识简单实用，能为忙碌的人们提供一些健身快餐，使大家在较短的时间内获得最大的健康收益。



前



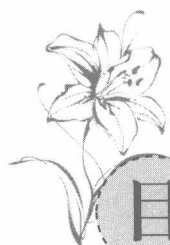
我们处在一个竞争日益激烈的现代社会，许多人为了生存、生活，以健康赚钱，结果健康没了，身体垮了，便不惜代价，购买高额补品，或干脆向药物索要健康，这些做法实在得不偿失。其实，大可不用那么费事，只要每天坚持做一些简单的健身小动作，日积月累，持之以恒，就会给你一生的健康带来好处。

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，有一些小动作虽然简单，但是只要你持之以恒，就会起到意想不到的效果。正是基于这样的考虑，我们组织健康教育和体育健身方面的专业人士，共同编写了这本《健身小动作 收获大健康》。全书共分4个部分：第一部分是小动作里的大道理，主要介绍一些常见小动作的健身作用，以及如何做好这些小动作等内容；第二部分为室外健身小动作，主要介绍一些适宜室外锻炼的简易健身方法；第三部分为居家健身小动作，主要介绍一些适宜居家锻炼的简易健身方法；第四部分为办公室健身小动作，主要介绍一些适宜在办公室里锻炼的简易健身方法。

小动作里有大健康，希望本书介绍的这些实用知识能为忙碌的人们提供一些健身快餐，使大家在竞争激烈的生存环境中能有暇顾及自身健康，花不多的时间得到一生的健康收益。本书编写过程中参考了许多中外文献，在此一并表示衷心感谢！

侯国新

2010年8月15日



录



一 小动作里的大道理.....	1
小动作让健身化被动为主动	1
2分钟就能搞定的健身运动	2
往高处放东西	3
“金鸡独立”来刷牙	3
看电视时动动小关节	3
擦背：健身益寿的动作	4
三步强壮双膝	4
踮脚：简单的健身运动	5
为何提倡白领女性走着上班	5
1分钟运动有益健康	6
去除背痛的2个小技巧	7
今晚睡得更好	7
避免窒息	7

健身小动作收获大健康

和高尔夫球睡	8
为你的心脏找到底线	8
健身时测血压	8
心脏病发作救命指南	8
搓手	9
搓额	9
搓鼻	9
搓耳	10
搓胸	10
搓腹	10
搓腰	10
搓足	10
梳头健脑	10
后仰前倾	11
耸肩解乏	11
摩擦肌肤	11
睡前伸懒腰	11
抗衰宜擦胸	12
倒行	12
拍头	12
转腕	12
拍打腹腰部	13
拍打双腿	13
转踝	13
拍打脚底	13
甩手	13

抖动	13
梳头	14
摩面	14
拉耳垂	14
伸懒腰	14
打哈欠	14
空抓左手	15
运目	15
常运舌强内脏	15
浇花	16
举书	16
收腹	16
忘记电梯	16
动起来	16
舞起来	17
深呼吸	17
左右扬臂的健身法	17
家庭省钱健身建议	17
利用家具也能巧健身	18
把握生活细节来健身	19
变着法儿在家跑	19
家庭健身的 3 种方法	20
每天 4 个 3 分钟运动保健康	21
用靠垫也能锻炼腹肌	21
简便易行的腰部健身锻炼	22
扭来扭去也健身	23

健身小动作收获大健康

厨房健身操	23
坐地举臂练腹肌	24
靠墙壁站立的奇妙健身效果	25
做按摩操治远视	25
按摩下肢利关节	26
四式手运动休息大脑	27
灵活关节的手腕操	27
促进血液循环的头部操	27
锻炼腹背的腹部操	28
促进血流的腿部操	28
锻炼臂力的支撑操	28
放松肌肉的足底操	28
锻炼臂力的电话操	28
锻炼臂力的推车操	29
手操	29
隐形操	30
踩木棍延年益寿	30
拍打手掌通经脉	31
拍打头部提神醒脑	31
上班族的下蹲保健法	31
睡前静坐好处多	32
叩膝帮您放轻松	33
内八字走路缓解疲劳	33
提醒休息——打哈欠	34
输送血液——伸懒腰	34
改善呼吸功能的扩胸运动	34

增加肺活量的深呼吸	35
精神振奋的打喷嚏	35
鼻操防感冒	35
乳房健美操	35
美乳瘦身运动操	36
手指保健操	37
练腿脚防衰老操	37
健眼护目操	38
卧床保健操	39
简易健身操	39
老人保健操	40
防止早衰操	41
防止腿部疾病的膝部操	41
三招缓解背痛	41
玩沙袋可治肩周炎	42
自我按摩治便秘	43
倒立治便秘	43
锻炼膈肌治便秘	44
缩肛治便秘	44
日常锻炼治便秘	45
糖尿病患者练练毛巾操	45
感冒后呼吸保健操	46
防治感冒保健操	46
胃下垂患者的医疗体操	47
快速简便保健操	48
便秘患者的保健操	48

健身小动作收获大健康

冠心病防治操	49
冠心病恢复期保健操	50
降压操	51
高血压患者的甩手操	51
足心按摩降血压	52
高脂血症患者的降脂保健操	52
糖尿病患者保健操	52
骨质疏松症患者的卧位操	53
骨质疏松症患者的立位操	54
甲状腺功能亢进患者的颈部保健操	54
甲状腺功能亢进患者的浴眼保健操	55
甲状腺功能亢进患者的眼病防治操	55
失眠患者的睡前保健操	55
头痛患者的脸部保健操	57
慢性疲劳综合征患者的手掌保健操	57
更年期综合征患者的床上保健操	58
肩周炎患者颈部操	59
肩周炎患者肩周操	60
肩周炎患者背部操	60
老年肩周炎患者保健操	61
颈椎病头痛操	62
腰椎间盘突出症患者旅途保健操	62
性交前的保健操	63
性保健腿操	64
防早泄保健操	64
性保健仰卧挥臂操	65

性保健俯卧举腿操	65
松缩肛门防治性交疼痛	65
家庭里的简易健身法	65
家庭健身小技六法	66
抱膝健身治腰背痛	66
轻松减肥法	67
按摩腰部治肾炎	68
自我按摩防治前列腺增生	68
踩竹治头痛	68
拿内外关治胃痛	69
伸颈防治颈椎病	69
治疗颈椎病的保健操	70
治疗颈椎病的颈部肌肉操	70
治疗颈椎病的哑铃操	70
治疗颈椎病的挺拉转颈操	71
治疗颈椎病的引颈运动	71
治疗颈椎病的扩胸转颈运动	71
颈椎病患者如何做拍肩转颈运动	72
治疗颈椎病的擦颈项运动	72
有利于颈椎的反向运动	72
午间休息瘦身操	73
 二 室外健身小动作	 75
水中花样动作：不会游泳也减肥	75
爬行	76
昂首挺胸	76

健身小动作收获大健康

适度日晒	76
光脚踏石	76
唱歌健体	76
骑车锻炼	77
“洗”森林浴	77
倒吊：放松关节	77
雨中行：负氧离子大吸收	77
散步跟着宠物走	78
阳光下散步	78
水中跑：打造完美生理曲线	78
冷水浴：增殖你的白细胞	79
赤足行：激活你的“第二心脏”	79
沙上跑：愈跑皮肤愈白皙	80
手跑：躺着也能健身	80
巧用自行车健身	80
做操助挺拔	81
爬楼梯健身法	82
碰撞强身操	83
“吊”出年轻来	83
踢毽健身法	84
沙滩美臀操	85
提前一站下车	85
乘车巧健身	85

三 居家健身小动作

防治眼皮跳	87
-------------	----

扩胸	88
沙发健身操	88
福寿操	89
简易美臀操	89
绳操塑造比基尼身材	90
单足操	91
常揉“四区”利健康	91
睡前瘦腿操	92
少女减肥体操	92
晨起锻炼 1 分钟	93
背部放松操	94
搓手摩面保睡眠	95
防衰锻炼法	95
屈蹲增强性功能	96
踢脚增强性功能	96
拱形运动增强性功能	97
卧姿划水增强性功能	97
居家纤臂简单运动	97
室内徒手操	98
身体平衡操	99
轻松健美操	99
强肾健身操	100
懒人健身操	101
健身球操	101
健美护眼操	102
髋关节保健操	103

健身小动作收获大健康

30 秒钟骨盆减肥操	103
枕头美体运动	104
枕头操	104
居家瘦身操	105
20~26 岁美女的瘦腿操	106
足部保健操	106
卧室保健操	107
垫上保健操	108
沙发瘦身操	109
瑞典健美操	109
韩式美体操	110
塑身柔体静力操	111
清早健身操	112
双腿健美操	112
男性性功能保健操	113
强精益肾保健操	113
床上保健操	114
白领四式养生功	114
白领男性腹部体操	115
白领男性魅力形体操	116
白领男性简易运动	117
白领健腿操	118
白领简易健身操	118
拍打健身操	119
优雅的平坦腹部操	120
直升飞机式平坦小腹操	120

弯膝平坦小腹操	121
舞蹈扭身动作平坦小腹操	121
俯卧旋转平坦小腹操	121
白领坐位颈部保健操	121
白领女性卧位颈部保健操	122
伏案白领妈妈 5 分钟轻松操	123
白领简单又实用的瘦腿动作	124
10 分钟锻炼腰部	124
纤腰美体操	125
白领女性健美小腿技巧	126
白领女性胸部健美操	126
白领女性腰腹健美操	127
白领女性腰部健美操	128
韵律健美操之头、肩练习	129
韵律健美操之上肢练习	130
韵律健美操之下肢练习	131
放松颈部 1 分钟保健操	131
塑造纤腰的简单运动方法	132
9 分钟美腿操	132
6 分钟健脑操	133
肩部放松操	134
白领晨起床上操	134
10 米 10 项健身法	135
白领女性美腿踏板操	136
四 办公室健身小动作	137
办公室健身，每天精神 8 小时	137