



大忙人的 简单健身法

随着社会发展和人们生活水平的不断提高，健身已逐渐成为人们日常生活中的重要内容。而对于工作比较繁忙的人士来说，健身的时间也许都是奢侈的。

手腕动一动，赶走鼠标手；肩膀动一动，预防肩周炎；腰肢动一动，赶走水桶腰；大腿动一动，告别大象腿；眼睛动一动，缓解近视眼；牙齿动一动，预防牙周病；脖子动一动，赶走颈椎病；身体动一动，预防慢性病。

小小的动作也可以使人身体强壮、健美。使人从外在形体和内在生命素质上，透射出追求生活的勇气和智慧。平时不经意的一个小小动作，就能起到健康美丽的功效。

ISBN 978-7-5141-2938-0

定价：25.00元

ISBN 978-7-5141-2938-0

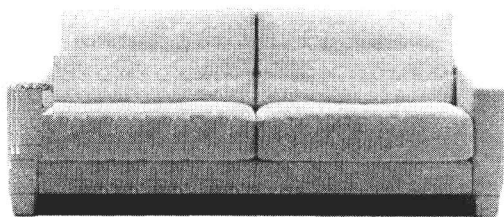


9 787514 129380 >



大忙人的简单健身法

可可 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大忙人的简单健身法 / 可可编著. - 北京: 经济科学出版社, 2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2938 - 0

I. ①大… II. ①可… III. ①健身运动 - 基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013048 号

责任编辑: 张 力

责任印制: 王世伟

大忙人的简单健身法

可可 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2938 - 0 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

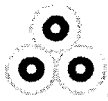
前言 >>>

对于健身，很多人往往都是借口工作繁忙没有时间而加以推托，相信对于其中的大多数人来说，这只是一种替自己开脱的借口罢了。因为绝大多数人还不至于忙到那种程度，退一步讲，即使你真的很忙，但你忙的这些事能大过你的健康吗？

在工作中，你或许很难找到“大段大段”的空闲时间来实践你的健身计划，但只要你善于发现并有效利用，一些“小段”的散碎时间还是很容易找到的，比如上下班的途中、工作疲惫之际、开会的过程中、午饭后的休息时间等。如果你能够将这些零碎时间见缝插针地充分加以利用，做一些简单的健身运动并持之以恒，不仅有助于缓解你的压力、减轻你的疲劳，而且能够愉悦你的身心、强健你的体魄。

在现实生活中，很多人进行健身运动的目的是为了减肥。人们之所以进行减肥，大多是出于两种目的：其一是肥胖危害到了自身的健康，这种肥胖往往是真正意义上的肥胖；其二是为了更加苗条动人，这种肥胖往往只是相对的，特别是对一些爱美的女性来讲，她们本来就不胖。不论是哪种形式的减肥，人们为了达到目的，可谓采取了一切现有可行的措施：药物减肥、手术减肥、强制性的节食减肥等，尽管付出的代价不小，但最终的效果却不明显。其实，对于减肥，大可不必如此大动干戈，只要学会本书相关部分中的一些减肥健身小动作，再配以合理的饮食，并将之坚持下去，就一定会有意想不到的收获。

最后，对于繁忙的人士而言，由于长期的压力、持续的工作与不良的生活习惯，导致一些特有的疾病（职业病、职业性心理疾病等）与亚健康等总是与他们相伴。其实，对于这些职业性疾病，如果只是用药物去治疗，其效果反而不好。俗话说“解铃还需系铃人”，要真正地将那些疾病“斩草除根”，还需要从源头上



入手，即要学会缓解压力，并彻底改变曾有的不良生活习惯。这种改变从很大程度上说就是对那种没有健身锻炼习惯的改变，并学会试着用健身运动去缓解压力，并且很多健身活动本身就对那些职业性疾病有显著的辅助治疗作用。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏有不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录 CONTENTS>>>>

第一章 何为简单健身

- 1.1 简单健身新理念 / 3
- 1.2 简单健身的误区 / 13

第二章 工作中的简单健身

- 2.1 办公桌前的健身法 / 25
- 2.2 祛除疲劳的健身法 / 32
- 2.3 分分秒秒健身法 / 38

第三章 走、跑的简单健身

- 3.1 走、跑对身体有益 / 47
- 3.2 步行的健身法 / 56
- 3.3 慢跑的简单健身 / 66



第四章 器械的简单健身

4.1 简单器械健身法 / 79

4.2 简单器械健美法 / 95

第五章 特殊时期的保健

5.1 经期 / 105

5.2 孕期 / 112

5.3 产后 / 120

5.4 更年期 / 127

第六章 小动作可预防疾病

6.1 小动作,可保健 / 137

6.2 小动作,可预防 / 141

6.3 简易方法有大用 / 143

参考书目 / 153

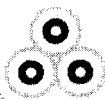


第一章 何为简单健身

本章主要内容

1.1 简单健身新理念

1.2 简单健身的误区



1.1 简单健身新理念

1. 健身能够给你这么多

谈及参加健身运动的初衷，不同的人会有不同的答案。据一项调查结果显示，大约 30% 的健身者去健身是为了减肥，15% 的健身者是为了追求时尚潮流，15% 的健身者是被朋友硬拉着去的，10% 的健身者因为出于健美的目的，8% 的健身者受宣传的影响并最终喜欢上了健身，另外还有 22% 的健身者出于其他原因。

从以上调查结果可以看出，去健身的人中有一部分并非出于自愿，而且有相当一部分人把健身房当做了医院，试图用来治疗自己的“病症”。那么，人们参加健身活动究竟是为了什么呢？

有一位热爱拉丁健身舞的大妈，她坚持跳舞十几年，从而练就了坚实的肌肉和挺拔的身姿，使她看起来俨然是一位婀娜多姿的少女。显然，健身不仅使这位大妈更加健康，而且更使她延缓了衰老，永驻了青春，这应该算是健身所带给人们的最佳回报。

很多人往往只是认识到了健身的健康效应，而对于其精神、心理效应则认识不足。事实上，坚持进行健身锻炼，改变得更多的是人们精神层面的东西。我们稍稍留心一下就能发现，凡是那些潜心参与到健身行列中，并养成了健身锻炼习惯的人，大都精神饱满、精力旺盛。相关的科学

研究也证明，经常参与健身锻炼的人，在锻炼后大脑就会分泌一种物质，这种物质能够让人的精神产生愉悦的感觉。

除了物质和身体上的收益，健身运动还能给人们带来生活方式上的改变。那些经常参加健身的人往往也会拥有非常健康的生活方式：他们不抽烟，不喝酒；对饮食精益求精，多数人自己做饭；谢绝油炸、烧烤食品；每餐计算脂肪、蛋白质、碳水化合物的含量，还要保证足够的蔬菜和水果……

事实上，上述那些良好的生活、健身习惯，在一些发达国家早就成为一种趋势，在他们习惯的生活方式中，就包括了健康的饮食和健身锻炼方式。据统计，在美国大约3人中就有1人参与健身，健身已经实实在在地成了人们一种生活习惯，而不是一种消费项目或是赶时髦。

目前我国，随着经济条件的提升和生活环境的改善，越来越多的人开始意识到健身的重要性。人们开始选择各种各样的健身方式，以期改善自己的健康状况，增强自身的体质。对于平时较为忙碌的人们来说，完全可以去选择一些诸如步行、慢跑、力量训练、有氧健身操、工间操、杠铃操等简单的健身项目。它们虽然看似简单，但其效果却丝毫不亚于那些看似非常复杂的健身运动。

不论是哪种健身项目，只要根据自己的身体情况选择了它，并坚持做下去，那么就会为你带来身体、精神、心理上的及生活方式上的健康，进而充实你的精神生活、提升你的生活品质！

2. 健身可以很简单

繁忙人士大多因工作而忙，他们终日与办公桌为伍，尽管工作谈不上繁重，但是相当紧张而单调，一天下来往往也会让人累得腰酸腿痛，再加



上平时也没有太多时间进行体育锻炼与健身运动。长年累月下来很容易落下一身疾病，如颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛等。针对这些情况，平时工作繁忙的人们可遵循以下几个简单的健身法则，适时进行一些简易的健身活动，以达到良好的健身效果。

(1) 打哈欠伸懒腰。

长时间的坐着，容易使人感到腰酸胳膊痛。这是因为当人的身体经常处于一种姿势时，处于收缩状态的肌肉群就会出现疲劳状态，而处于舒张状态的肌肉群则出现了血液的淤滞。人体代谢过程中所产生的一些废物就不能及时排出体外，从而就导致了肌肉的疲劳。如果此时能伸个懒腰，打个哈欠，往往能够使人感觉瞬间就精神许多。这是由于打哈欠时通过深呼吸运动，排出了肺内多余的残气，吸进了更多的新鲜空气，从而有效地改善大脑内的血氧浓度，消除了人的疲乏；而伸懒腰则能够引起部分肌肉的较强收缩。在持续性的伸懒腰动作中，很多淤积在肌肉中的血液被逼入心脏，从而大大增加了血液循环的容量。

所以，在工作间隙不妨多做些伸懒腰、打哈欠动作，这样做不仅能够很好地解除疲劳，而且还能有效地预防腰肌劳损、椎间盘突出等病症。

(2) 捶背搓腰。

捶背能够有效刺激背部的皮肤、皮下组织和穴位，通过神经系统和经络的传导，来增强内分泌和经络系统的功能，进而增强人体的抗病能力。此外，人体背部皮下组织还潜伏着许多具有免疫功能的组织细胞，通常情况下它们很少活动，只有在受到外力的捶打敲击时，才会被赶入血液循环，发挥其独特的免疫功能。捶背的方法通常有拍和击两种方法，拍法即用虚掌进行拍打，击法则用虚拳进行击打。其频率为每分钟 60 ~ 100 次，每次持续 10 ~ 15 分钟。



另外，每天要抽出时间，用左右手掌在腰部搓50下，可起到补肾壮腰和加固元气的作用，还可以有效防治腰酸。

(3) 晃脑摇头。

长期的伏案工作，往往会使人的颈部一直处于前倾位，这样就很容易导致颈部肌肉的疲劳，进而大大增加患颈椎病的概率。要想有效预防颈部肌肉的疲劳及颈椎病的发生，其实并不难，只需要在工作的间隙做一些转颈、前俯、后仰的头部简单运动，或者自己用拳头轻轻叩击头部，就能够有效解除颈部肌肉的疲劳，还能改善大脑的血氧供应，起到健脑提神的作用，而且还能对由神经衰弱引起的失眠起到良好的治疗效果。

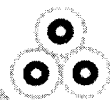
(4) 抛臂耸肩。

对于那些经常端坐于办公桌或电脑旁的人来说，时间久了，两肩往往会下沉，而且会使肩部肌肉处于一种固定的僵化状态，此时人的抵抗力就会下降，而风寒湿邪便会乘虚而入，滞留于肩脾筋骨之间，壅塞经络，致使气血受阻，并进一步导致肩部肌肉的酸痛、麻木、无力、关节运动不畅等症状。

如果能在繁忙的工作间隙经常做一些耸肩、抛臂的健身小动作，就会使肩部和臂的气血运行通畅，能够有效地预防肩周炎和颈椎病。在做耸肩动作时，两肩需要反复上提和下沉，然后再做双臂摆动、循环抡臂和上举的动作。

(5) 抓耳挠腮。

我国传统医学认为“肾开窍于耳”，而人的各种内脏器官在耳郭上都有相应的投射点。平时只需对这些投射点进行搓揉和按摩，就可以刺激末梢神经，促进血液循环，调节和改善脏腑功能，尤其是肾功能。肾功能强健了，就会使人耳聪目明、腿健腰壮。因此，也有人将此项健身活动称之为“耳上的体育锻炼”。具体操作方法为：右手从头上绕过去向上拉揉左



耳 10 余次，然后再以同样的方式，用左手拉揉右耳 10 余次，也可以按从上到下的顺序对耳郭和耳垂进行揉按。揉耳之后如果能再对面部进行搓磨片刻，效果会更好。

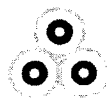
3. 健身关键在平时

由于工作、生活节奏的加快，不少人只得利用周末的双休日进行集中式的健身，以弥补平时锻炼的不足。但是健身专家指出，周末尽管时间充裕，却并不是健身运动的最佳时间，这种“暴饮暴食”式的健身锻炼方式无益于健康。所以，对于健身运动，千万不要只寄希望于周末，做一个“周末战士”，而应该将工夫均匀地用在平时。

现代医学研究发现，喜欢参加体育健身运动的人的死亡率为偶尔参加体力活动的人的一半。对于那些不能长期坚持运动的人们来说，偶尔运动一下，将会加重生命器官的磨损、组织功能的丧失而致寿命缩短。30 岁后，人的各项生理机能以每年 0.75% ~ 1% 的速率下降，而偶尔运动的人和坐着工作的人，生理机能退化的速率是经常锻炼者的两倍。运动和不运动者，同是 35 岁，其衰老程度可能会相差 8 年；到了 45 岁这种差距会扩大为 20 年，以后每多 10 年，差距就会递增两年。

那些在周末进行集中健身的人，大多是一星期其他 5 天时间在办公室里坐着，基本没有运动，身体实际上已经适应了这种状态。周末却突然拿出许多时间集中锻炼，这就会打破已经形成的生理和肌体平衡，其后果比不运动更严重。

经常进行适度的而不是偶尔的健身锻炼不仅可以延长寿命，而且对心理健康也有积极的作用。专家认为，健身效果主要是锻炼痕迹不断积累的结果。所谓锻炼痕迹，即运动后留在健身者机体上的良性刺激。若健身时



间间隔过长，在锻炼痕迹消失后才又进行锻炼，每一次锻炼都等于从头开始。

因此，较为科学有效的做法是每周锻炼3~5次，或者说，最适合的锻炼巩固应该在前一次的锻炼痕迹未消失之前，就进行第二次锻炼。周末健身族由于时间限制，平时虽不能像周末有充裕的时间，但完全可以选择适宜的项目，茶余饭后就地、就近进行适度的锻炼，就能使锻炼痕迹像链条一样连接起来。这样，锻炼才能真正获得提高体能、增进健康的效果。

强身健体的方式很多，如步行、爬楼梯、慢跑等，新兴的如一些简单习性的健身操等。选定其中一项，只要能够长期不懈地坚持下去，必然会收到良好的健身效果。

4. 一个全新的健身理念——完全健身

完全健身是全面提高身体素质的一种新的健身理念。

以前我们往往认为吃得香、睡得好、精力旺盛就是健康。无疑这些都是非常重要的。但这都是外在的表现而已。随着生活节奏的不断加快，也给我们的健康标准提出更高的要求。同样对于健身来说，也不只是停留在饭后百步走的水平。现在很多人都已经认识到健身的重要性，但是在具体的健身锻炼时却没有规律性可言，往往只是改善健康的某一个方面。我们要想做到延缓衰老、精力充沛、防治疾病、健美体形，就需要进行完全健身，也就是要让身体在健身中全面受益、均衡地发展。

完全健身的内容主要包括以下几个方面。

(1) 加强心肺功能。

人的心血管系统是给全身输送养料和氧气的主力军。一个健康的心脏



应该能够轻松应付你的日常活动。经过健身锻炼，你的心脏将会更加强壮有力，应付一般的日常活动将更游刃有余，同时可以减缓因年龄的增长而带来的负面影响。增强心肺功能，也有助于预防心血管疾病的发生。

（2）保证肌肉和骨骼的健康。

①肌肉力量。

人在 25 岁以后，肌肉的力量和重量每 10 年会减少 5% ~ 10%，这也是人衰老的重要标志，同时也是导致新陈代谢下降和脂肪增多的重要原因。保持和增加肌肉是健身的重要目标。

②肌肉耐力。

腹肌、背部肌肉肩负着保持正确身体姿势的重任，它们的工作时间都是每天 12 小时以上，因此增强它们的力量和耐力有助于减少疼痛、预防疾病的发生。

③肌肉柔韧性。

随着年龄的增长，人体肌肉的柔韧性会逐渐降低，这不仅会影响到人的正常生活，而且容易引起疾病和疼痛。所以，增加肌肉的柔韧性可以帮助你有一个更好的身体形态，并且可以预防疾病和损伤。

④骨骼密度。

钙的流失会导致骨质疏松，进行适当的健身运动，则可以帮助你保持和增加骨密度，延缓衰老。

（3）进行合理、营养的膳食。

在食物品种和数量越来越丰富的今天，怎样让饮食更利于自己的健康而不是成为“敌人”呢？常言道，病从口入，暴饮暴食是多种疾病的导火索。有规律、有计划的营养膳食是瘦身、预防各种疾病的好帮手，这也是完全健身的一项重要内容所在。

（4）保持良好的体形。



不论男女，大家都知道肥胖不好，因为肥胖（即脂肪含量过高）不仅影响人的外形美，而且会对人产生多种不利影响。合理的膳食和规律的健身可以帮你减少脂肪、增进健康。瘦身可以减轻身体的负担，减少疾病的发生，并且会使你更自信。

5. 反常态健身正流行

一些与常态相悖的锻炼方法被人们称之为“反常态健身法”，也被有些人戏称为“自虐健身”。比如爬行、倒立等别具特色的运动。现代科学和无数事实已经证明，参加一些反常态运动往往会收到事半功倍的健身效果。

（1）赤脚走路健身。

我国古代医书对赤脚走路的健身疗法早有记载，时至今日还有所谓“足底反射”的说法。由于脚底有着与内脏器官相联系的感区，光着脚走路能使足底肌肉筋膜、韧带、穴位及神经末梢尽量与地面的沙土、草地以及不平整的卵石面接触，这样敏感区受到刺激，将信号传入相对应的内脏器官及相关的大脑皮层，之后传到效应器官，从而调节人体全身的各部分功能，最终达到强身保健、康复、防病以及辅助治疗的效果。

（2）爬行健身。

实践证明，爬行可使血液循环更加流畅，由于身体重量分散到了四肢，从而大大减轻了腰椎的负担，如果每天都能抽出一定时间进行爬行锻炼，那么就会对人的心血管疾病及各种脊椎、腰部病变显著的症状起到辅助治疗及健身的功效。

（3）雨中行走健身。

相对于晴天步行，雨中（指小雨、细雨）走路有着特殊的健身功效。