

DVD

专业健康教练
详尽影视教学
科学实用 操作简单

297种保健小动作
触发人体自愈力

价值百万的 保健小动作

小动作 大健康

尹琴 编著

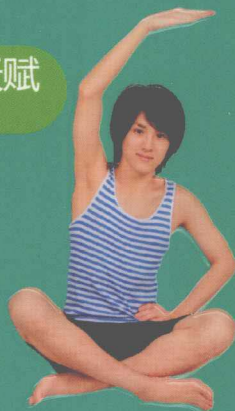
不花钱
不费力/不耗时
为你的健康保驾护航

Small Action
Promotes
Good Health

不用专门去健身房
也可达到理想的健身目的

不需要特别的运动天赋
人人都能做到

四川出版集团·四川科学技术出版社



价值百万的 保健小动作

小动作 大健康



尹琴 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

价值百万的保健小动作 / 尹琴编著. --成都: 四川科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5364-7487-1

I. ①价… II. ①尹… III. ①体育锻炼—基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 230049 号

价值百万的保健小动作

编 著 者 尹 琴

责 任 编 辑 刘涌泉

封 面 设 计  中映良品 (0755) 26740502

责 任 出 版 周红君

出 版 发 行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

规 格 787mm×1092mm 1/16

印 张 10

字 数 180千字

印 刷 深圳市华信图文印务有限公司

版次/印次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7487-1

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

序言 prologue



爱上“小动作”

生命在于运动，运动锻炼不仅可以改善身体各种不适，还能有效预防各类疾病。医学研究证明，人体如果长时间不运动，身体各方面的功能就会减弱。即使是原本身体强健的人，只要躺在床上几天不动，心脏跳动也会缓慢，动脉压下降，心脏功能降低，体内组织缺氧，身体变得衰弱。这说明运动与健康是息息相关的，缺乏运动，身体就会出现各种毛病。

现代人面临着沉重的生活负担和巨大的生存压力，繁忙的工作和生活让大部分人无暇顾及自己的身体状况，各种健康问题层出不穷。是关爱身体、关心自己的时候了！

很多人都有过健身的想法，却总感觉心有余而力不足。运动时间、运动器材、运动场所都可能成为我们健身路上的绊脚石。有没有时间、器材、场所并不重要，重要的是有没有锻炼的决心和毅力。但是，保健小动作能帮你

排除障碍，让你随时随地都能健身！不用去健身房、不需要专门抽出时间，不需要体育基础，只要有决心，每个地方都可以成为你的健身场所，每一分钟都是你的健身时间。

本书总结了一系列适合各种场合进行锻炼的小动作：从早到晚的小动作、防治疾病的小动作，以及从头到脚的健美小动作。不论你是整天坐在写字楼里进行脑力劳动，还是从事基础建设、做家务活、驾驶汽车、在流水线旁工作这样的体力劳动，都能找到适合自己的小动作。

你可以在刷牙洗脸的同时锻炼，也可以在上班途中健身，你甚至可以将小动作与工作同步进行。还有预防和治疗各种常见疾病的小动作，让长期累积的疾患在不知不觉间逐渐减轻直至消除。另外，本书还为追求健美的人士量身打造了一些小动作，通过这些小动作可以让你拥有细腻的皮肤、姣好的面容。美体塑形小技巧可以助你塑造完美迷人的曲线，或是健康结实的体形！

小动作不用花太多的时间，科学实用、操作简单，不需要特别的运动天赋，人人都能做到，不用刻意去健身房，也可达到理想的健身目的。保健小动作从头到脚、从早到晚为你的健康保驾护航！



PART 1 小动作触发人体自愈力

Small Action Promotes Your Self-healing Ability

要事业更要健康·····	2
随时随地小动作，远离疾病，享受生命·····	3
健康自测·····	4

PART 2 从早到晚小动作，做回活力健康人

Small Action Day and Night, Energetic & Healthy All Your Life

一日之计在于晨·····	8
--------------	---

- | | | |
|----------------------|--------------------|----------------|
| 1. 起床前的拉伸小动作 9 | 2. 床头瑜伽 11 | 3. 保护“诸阳之首” 13 |
| 4. 刷牙时间 14 | 5. 洗脸时间 15 | 6. 阳台全身总动员 17 |
| 7. 看报时，按按足 20 | 8. 公交站，你的健身加油站 21 | |
| 9. 公交车，你的移动健身房 23 | 10. 自驾车，车内健身少不了 25 | |
| 11. 停车场，伸展四肢，锻炼双腿 26 | 12. 爬爬楼梯健健身 27 | |

活力工作一整天·····	28
--------------	----

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 工作开始前的拉伸 29 | 2. 眼部护理随时做 30 |
| 3. “座操”、工作两不误 32 | 4. 浏览网页时 34 |
| 5. 打电话时 35 | 6. 谈工作时 37 |
| 7. 复印传真时 39 | 8. 去洗手间的路上 42 |
| 9. 开会时间 44 | 10. 思考时间 45 |
| 11. 工作间隙 48 | 12. 办公室隐形操 52 |

午休活动保健康·····	54
--------------	----

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 1. 排队等餐 55 | 2. 饭后健康运动 57 | 3. 饭后腹部按摩 59 |
| 4. 午觉前后稍放松 61 | | |

晚间居家也运动·····	63
--------------	----

- | | | |
|--------------|----------------|-----------------|
| 1. 做菜时 64 | 2. 洗碗时 65 | 3. 拖地时 66 |
| 4. 吹干头发时 67 | 5. 晾衣服时 67 | 6. 洗澡巧健身 68 |
| 7. 看电视时 71 | 8. 下班后的减压操 74 | 9. 临睡前的伸展动作 76 |
| 10. 睡前枕头操 78 | 11. 睡前舒缓减压操 80 | 12. 改善失眠的小动作 82 |

PART 3 小病不求医，365天保健DIY

Heal Indisposition by Yourself, 365 Days Regimen DIY

日常保健.....86

- | | | |
|-------------|----------------|--------------|
| 1. 舒缓压力 87 | 2. 解除疲劳 89 | 3. 促进消化 90 |
| 4. 增进食欲 91 | 5. 改善睡眠 92 | 6. 增强心肺功能 93 |
| 7. 排出毒素 95 | 8. 缓解背部刺痛 97 | 9. 缓解胸口憋闷 99 |
| 10. 防脱发 101 | 11. 生殖系统保健 102 | |

疾病防治.....103

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| 1. 颈椎病 104 | 2. 肩周炎、肩部疾病 105 | 3. 腰痛、腰肌劳损 107 |
| 4. 口腔疾病 109 | 5. 鼻部疾病 110 | 6. 感冒 111 |
| 7. 头痛、偏头痛 112 | 8. 低头综合征 112 | 9. 心绞痛 113 |
| 10. 止咳润肺 114 | 11. 高血压 115 | 12. 低血压 116 |
| 13. 胃病防治 118 | 14. 养肝护肝 120 | 15. 强肾 122 |
| 16. 便秘 124 | 17. 痔疮 125 | 18. 月经不调 126 |
| 19. 痛经 128 | 20. 更年期综合征 129 | 21. 阳痿早泄 130 |

PART 4 从头到脚小动作，美丽由内而外

Small Action, Promotes Your Beauty

美容靓颜.....134

- | | | |
|----------------|------------------|--------------|
| 1. 面部塑形操 135 | 2. 消除鱼尾纹、表情纹 136 | 3. 有效去眼袋 137 |
| 4. 击退“熊猫眼” 138 | 5. 瘦脸 139 | 6. 消除双下巴 140 |
| 7. 美化颈部线条 140 | | |

健美塑形.....141

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 手臂减脂，消除“蝴蝶臂” 142 | 2. 打造紧实有弹性的大腿 143 |
| 3. 塑造有曲线的小腿 145 | 4. 美腹细腰，告别大肚腩 146 |
| 5. 丰胸美胸，塑造完美胸形 148 | 6. 打造无赘肉的平滑背部 151 |
| 7. 打造性感翘臀 152 | |



小动作 触发人体自愈力

Small Action Promotes Your Self-healing Ability

俗话说：身体是本钱。每个人都想拥有健康的体魄，但是，这个“本钱”可不是花钱就能买到的。钢筋水泥堆砌的都市里，工作繁忙的职场上，健康对于很多人来说都变得那么遥远。就像很久不用，再好的机器也会生锈、腐朽一样，因为身体长期缺乏必要的运动，人的身躯也开始变得僵硬、老化，大大小小的病痛也随之而来。

花钱买药吃，不如多做运动。运动不一定需要很多的时间，也不一定只有在健身房、运动场才能做。只要有心，将时间化整为零，随时随地做几个保健小动作，就能达到强身健体的效果。而且不少小动作还能触发人体自愈力，用“自然的力量”战胜病痛。

要事业更要健康

Health, More Important than Career

忙！忙！忙！上班、应酬、娱乐、家务，你的时间早已经被这些琐碎杂事填满，想要抽点时间出来跑步、打球、去健身房健身似乎也成为一种奢望。可事实上，我们的身体状况已经每况愈下，拿什么来拯救你的身体？怎样才能做到工作健康两不误呢？

● 运动时间缺乏，小动作随时可行

时间挤挤总会有的，你可否想过，当你刷牙洗脸时，当你等待公交车时，当你苦思冥想时……无形中会产生很多空闲时间，你是否都利用好了呢？

这些宝贵的时间完全可以用来做一些健身小动作，让你身体的各个部位都得到很好的锻炼。比如刷牙时蹲马步可以锻炼双腿，坐在椅子上浏览网页时可以伸个懒腰、拉伸一下手臂，打电话时可以顺便转动一下头部，活动活动颈椎……

● 运动场地不够，小动作随地可做

想做运动，没有场地，没有施展空间，没有运动器材！真的是场地空间阻碍了我们锻炼身体的步伐吗？其实是我们把简单的事情复杂化了。既然运动对场地的要求比较高，何不选择一些适合日常生活环境中操作的健身小动作呢？只要你愿意，随处都可以成为你的运动场！

健身小动作的动作幅度较小，不管你是在家里、上班途中、公交站台、公交车上、办公桌旁，都可以选择小动作来锻炼身体，还可以巧借身边的事物作为运动器材。比如在浴室里可以用洗发水、沐浴露来代替哑铃锻炼手臂，在公车上可以利用吊环来使你的腿形更加完美，在办公室里可以借用你的座椅来驱逐颈腰椎疼痛……



随时随地小动作， 远离疾病，享受生命

Small Action everywhere, Healthy Body everyday

小动作不用花太多的时间，不需要特别的运动天赋，人人都能做到。小动作能在短短几分钟内完成，科学实用、操作简单，不用刻意去健身房，也可达到理想的健身目的。那么，忙碌的上班族有哪些时间可以用来做做小动作呢？其实不管在家里，在办公室，还是在上下班途中，都有大量的零碎时间可以利用。

- ☆ 早晨起床时
- ☆ 起床之后盥洗时
- ☆ 早餐前后以及读报时
- ☆ 公交车上或自驾车堵车时
- ☆ 浏览网页或写字时
- ☆ 等待复印、传真时
- ☆ 开会或谈工作时
- ☆ 看电视、看书时
- ☆ 晚上睡觉前
- ☆



工作中，虽然碍于环境的关系，我们可能没办法经常起身走动，但即使是坐在位子上，我们也可以通过一些小幅度的动作来训练或拉伸肌肉群，这样，不仅能够改善肌肉僵硬、酸痛以及水肿的问题，下半身也就不容易囤积脂肪。困了打个哈欠，疲惫了伸个懒腰，工作不顺时长吁短叹一下……这些看似不经意间做的小动作，对人体都有着特别的健身效果。

小动作可以改善心肺功能，增强肌肉和骨骼的功能；小动作能改善血压，提高机体免疫力；小动作可以使你的体态更健美、大脑更灵活、心理更健康。长期坚持小动作的人睡眠质量好、抵抗力强、精力充沛，能从容不迫地应对日常生活，也能将工作完成得更加出色。看似平常的小动作，只要你坚持每天做，就会有事半功倍的效果。

如何有效利用有限的时间做保健小动作？这就需要我们随时随地拥有健身意识。只要你有健身的意识，那么健康就触手可及。一天当中可以随时随地做的保健小动作实在太多了，不受空间条件的限制，小动作随时随地为健康加油！立刻行动，从现在开始，一起来做小动作，远离疾病，享受健康新生活！

健康自测

Health Self testing

你健康吗？究竟怎样才算健康？下面来做个小小的健康自测，首先了解一下自己的身体状况吧。

测试1 你的平衡性够好吗？

在平坦的地面上并拢双脚，身体站直。左脚保持不动，右脚稍稍抬高，然后闭上双眼，在心中默数10个数字。如果数数期间你的身体晃动了，就说明你的平衡性还不够好，需要加强平衡锻炼，否则在日常走路时，你就容易用力不均而损伤脚踝和膝盖，时间一长还会造成脊椎劳损。

平衡性不够好，不妨试试“金鸡独立”的站立姿势。刷牙的时间、看电视的时间，都是可以充分利用的时间。

测试2 你的呼吸效率够高吗？

单手握住一支点燃的蜡烛，然后将手臂伸直，尝试着用一口气将蜡烛吹灭。如果无法将蜡烛吹灭，那说明你的呼吸比较短浅、呼吸效率不够高，体内细胞可能经常处于氧气供应不足的状态。

经常练习瑜伽呼吸法、太极呼吸法，都可以提高呼吸效率。



测试3 你的脊椎够健康吗？

保持平时的姿势站立，全身放松，然后请人从你的正侧面为你拍一张侧身照。从照片上来看，头部应该与肩部在一条直线上，而不应该向前或向后倾斜。肩部也应该与耳朵在一条直线上。此外，背部的下半部分也应该向内有一定的弧度，不过弧度不能过大。如果不符合以上标准，就说明你的站立姿势不良，脊椎有一定的损伤，不仅影响外观、气质，更会导致脊椎劳损、压迫神经，引起一系列健康问题。

脊椎的伸展练习是改善这类问题的好办法。



测试4 你的骨盆够健康吗？

坐在椅子上，将双脚踩在同一水平面上，观察自己的膝盖高度是否一致。然后仰躺在地板上，放松下肢，请他人帮忙观察你的左右脚踝倾斜度是否一致。如果答案是否定的，就说明你的骨盆有一定程度的变形。

80%以上的轻微骨盆变形都可以通过运动来修复。

测试5 你的血液循环够好吗？

做上下台阶的动作，每分钟上下20次，连续做3分钟。然后休息30秒，再紧接着测量你的心跳数，记录下30秒钟时间内的心跳次数。对照下面的表格，看看你的血液循环状况是否够好，血液输送氧气的效率是否够高。

你的年龄	出色	非常好	良好	一般	低	非常低
20~29岁	39~42次	43~44次	45~46次	47~52次	53~56次	57~66次
30~39岁	39~42次	43~45次	46~47次	48~53次	54~56次	57~66次
40~49岁	41~43次	44~45次	46~47次	48~54次	55~57次	58~67次
50岁以上	41~44次	45~47次	48~49次	50~55次	56~58次	59~66次

测试做完了，相信你已经对自己的健康状况有了一个了解。那么从现在开始，积极运动吧！将这本书里以分钟计时的小动作组合起来，根据个人需要加以选择，找到最适合自己的健身方案。

Part

2





从早到晚 小动作， 做回活力健康人

Small Action Day and Night, Energetic & Healthy all Your Life

都说工作忙没有时间锻炼，那你想没想过利用一些空闲时间，见缝插针，忙里偷闲活动身体？

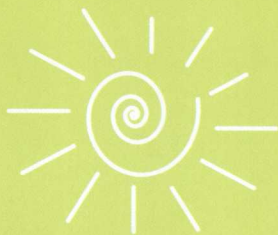
早上睁开眼睛开始新的一天，健身的一天也要从此刻开始。搓搓脸、叩叩齿、转转眼睛，这些小动作能让你精力旺盛、全身轻松，以愉快的心情来迎接一天的生活。起床后的盥洗时间也可以充分利用起来，比如在刷牙的时候蹲马步，洗脸的时候做一下脸部按摩都是不错的选择。

上班途中可以在等公交车的时候做一些利于腿部放松的动作，这样既避免了等待带来的焦躁，也锻炼了身体。在办公室里埋头苦干也不要忘了健身，比如在浏览网页时手和脚都是空闲的，可以做一些活动颈椎和手的小动作，开会、复印、写字时也都可以做一些相应的保健小动作。

下班后回到家可以播放自己喜欢的音乐，跟着音乐节拍跳动，既可以释放白天积存的工作压力，也可以缓解久坐带来的颈椎、腰背和腿部的酸痛……

One

一日之计 在于晨



Small Action Starts from Morning

每个早晨都代表一个新的开始。早晨对不同的人来说，有着不同的意义：城里人喜欢在早晨清新空气中锻炼身体，弥补活动不足的缺陷；乡下人在天刚放亮时就下地了，人精神好，出活就快；古人喜欢早起读书，说“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”，早晨清静，学习的效率高……可见早晨是一段好时光，空气经过了黑夜的过滤和杂尘的沉淀，变得格外清新，不管是学习、锻炼，还是干活，在早上都能有较高的效率，所以俗话说“一日之计在于晨”。

不过，当人们刚从久睡中醒来时，整个大脑还处于“抑制”的状态之下，身体各器官的活力还处于最低点。适当锻炼可使大脑由抑制状态转为兴奋状态，为一天的工作和学习做好身体准备。但是太多的人贪图睡眠，总是匆匆起床，胡乱穿好衣服，急急地吃完早餐，哪里还有时间健身呢？

其实只要掌握了好的健身技巧，并不需要占用你太多的睡眠时间来锻炼，几分钟就足够了。你有没有想过，在这几分钟里，闭目回神的同时，也可以做一些利于身体的保健小动作呢？哪怕只是转转眼睛，叩叩牙齿，扭扭身躯，都能唤醒你的身体，还能预防多种疾病。

不光是在床上，起床后也有很多隐形的时间可供锻炼。比如刷牙的时候可顺便蹲个马步，洗脸的时候按摩一下面部……这些细微的小动作会在不知不觉中增强你的体质，让你越活越年轻！



Stretching before Getting Up

1. 起床前的拉伸小动作

一觉醒来感觉全身酸痛，四肢发麻，可能是晚上睡姿不正确导致的。你是不是没伸展几下身体就起床了？这可不好，虽说上班时间很紧，但为了身体的健康，不妨每天起床前做几个简单的小动作，只要短短几分钟，便可让四肢轻松灵活，不再僵硬，还有助于塑造完美体形。



1 转头屈脚踝

减轻头昏，舒筋活血



1

仰卧，头部向左右两侧转动5~10次，转头的同时随意屈伸脚踝关节。（图1）

TIPS/ 长时间的睡眠使头部和颈部肌肉变得僵硬，头部血液循环不畅，头部供血不足，转头可以加速头部血液循环；屈脚踝可活动下肢，舒展筋骨。

2 直膝举腿

促进血液循环，
缓解双腿麻木



2

仰面平躺，双臂伸直，自然平放于身体两侧。双手按住床面，单腿直膝向上抬，尽量抬高。注意保持背部、臀部和另一条腿紧贴床面。保持姿势5~10秒后还原，换另一条腿。（图2）

TIPS/ 向上举腿时稍快，回落时稍慢。两条腿各做10~20次。

3 仰卧抬臀 活动腰椎， 防治腰椎间盘突出



仰面平躺，双脚分开略比臀宽，膝盖弯曲并拢。双臂伸直，自然平放于身体两侧。吸气抬臀，身体重心移到肩部，以肩膀支撑身体，保持姿势5~10秒。呼气，慢慢将臀放下还原。（图3）

TIPS/ 动作要求缓慢平和，不宜过快。反复做10~20次。

4 抱膝运动 活动膝关节，拉伸手臂



1. 仰卧平躺，双腿并拢，双膝弯曲抬起，双手手臂环抱在大腿上。轻轻将膝盖拉向胸部，保持5~10秒。（图4）



2. 然后抬头，让前额尽可能碰到膝盖，手臂不要松开，保持姿势5~10秒。慢慢放下头部，松开手臂。（图5）

TIPS/ 动作轻柔缓和，反复做3次。

5 脊椎扭转运动 纠正脊椎弯曲， 促进血液循环



仰卧平躺，膝盖弯曲，双脚平放在床上，双臂侧伸直打开，掌心贴床面。肩膀紧贴床面，慢慢地把双腿膝盖向身体左侧倾斜，同时眼睛看向右侧，尽量让自己感觉舒适。保持动作5~10秒，然后慢慢地回到初始位置。换右侧重新做。（图6）

TIPS/ 做的时候上半身身体放松，每侧身体做3次。