

体育生活化 生活体育化

王仁维 秦东颖 主编

百

姓

健

身

精选 (2)

上海远东出版社



主编：王仁维 秦东颖

顾问：武佩中 丁和建

百姓健身精选(2)

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓健身精选(2)/王仁维,秦东颖主编. —上海:上海
远东出版社,2006

ISBN 7-80706-284-3

I. 百... II. ①王...②秦... III. 健身运动-普
及读物 IV. G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071434 号

责任编辑:孙德华

装帧设计:张晶灵

版式设计:李如琬

百姓健身精选(2)

主编:王仁维 秦东颖

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:上海市印刷二厂有限公司

装订:上海张行装订厂

版次:2006 年 9 月第 1 版

印次:2006 年 9 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:175 千字

印张:6.5

印数:1—8 000

ISBN 7-80706-284-3/G·628

定价:15.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-555



序

健康是生命的基石,体育是通往健康的桥梁。为此,国际大众体育如火如荼,方兴未艾,“sport for everybody”已经成为世界各国大众体育发展的响亮口号。作为现代化国际大都市,上海的全民健身也开展得红红火火。从全民健身的发动,到“人人运动”的倡导,市民们对体育健身显现出很高的热情,为城市增添了魅力和活力。

体育健身的根本目的,是为了提高人的体质,提高人的生活质量、生命质量。今后,上海将继续坚持“以人为本”的科学发展观,倡导“体育生活化”的新理念。“体育生活化”实际上更加开阔了人们健身的天地,它启迪我们:不仅运动是健身,活动也是健身。生活中一切有利于身心健康的行为,都是有意义的健身要素。



目 录

治病防病运动篇

头部防病治病运动操

- | | |
|-----|----------------|
| 曾二庆 | 按摩头皮健脑操 / 3 |
| 相益辉 | 治疗偏头痛指压操 / 4 |
| 文悦 | 益脑保健操 / 5 |
| 蔡金声 | 健脑益智操 / 6 |
| | 简易健脑操 / 7 |
| 蔡华五 | 开发右脑呼吸操 / 8 |
| 罗海林 | “金鸡独立”健脑操 / 9 |
| 王仁忠 | 头脑放松操 / 10 |
| 蔡振扬 | 双手相叩增强记忆操 / 11 |
| 秦东颖 | 健脑手操 / 12 |
| 张乾 | 健脑舌操 / 13 |
| 陈抗美 | 耳朵保健操 / 14 |

防治高血压病运动操

- | | |
|-----|----------------|
| 张森明 | 旋转脚踝稳定血压操 / 15 |
|-----|----------------|

秦东颖 降血压运动操 / 16

附：林 兰 偏方降血压 / 18

防治心脏病运动操

华 扬 点穴防治心律不齐 / 19

陆丽芳 防治心脏病抓手操 / 20

李友妹 防治心脏病手指操 / 21

杨德明 护心保健操 / 22

防治前列腺疾病运动操

吴万根 防治前列腺疾病锻炼小指操 / 24

杨尚寅 防治前列腺疾病按摩操 / 25

防治便秘、痔疮运动操

防便秘蹬脚运动操 / 26

柴庆宗 疗痔疮保健操 / 27

防治痔疮提肛操 / 28

许 峰 防治痔疮甩手操 / 29

防治颈椎病运动操

康智虎 四节颈椎运动操 / 30

蔡振扬 跪式颈椎运动操 / 31

李春海 颈椎运动操 / 32

缪桂芳 颈椎简易保健操 / 33

倪养荣 敲击“手三里”防治颈椎病 / 34

吴 毅 颈部保健操 / 35

陈抗美 “健骑器”防治颈椎病 / 36

附：王永清 “黄豆枕”治颈椎病 / 37

防治腰背疾病运动操

颜英梅 瑜伽疗背痛 / 38

程素姿 逆腹式深呼吸健腰操 / 39

防治腿疾运动操

徐修本 治腿痛五字运动操 / 40

李善美 七招防治腿衰 / 41

包学成 “麻雀跳”健腿操 / 42

吴泮声 敲穴防治腿寒 / 43

赵耀成 手部点穴防治足跟痛 / 44

健身强体运动操

叶健康 提高免疫能力保健操 / 45

聂永庆 简易捶背健身操 / 47

流星 脚跟走健肾操 / 48

张乾 按摩腋窝益身操 / 49

陈天祥 手语保健操 / 50

沈旭飞 治胃病手指点击操 / 51

张毅 护胃三指操 / 52

冰清 捏指健身操 / 53

蔡振扬 顿脚健身操 / 54

黄金兰 动脚健身操 / 55

张森明 四肢蹬空健身操 / 56

颜英梅 床边简易健身操 / 57

赵素梅 “元宝翘”健身操 / 58

曹 健 坐椅健身操 / 59

颜英梅 坐椅保健操 / 60

张洪军 坐椅强身操 / 61

华 五 “8”字放松操 / 62

附一：徐源祥 消暑静坐功 / 63

附二：徐源祥 “息息归脐”功 / 64

附三：许 峰 “闭天门”健身功 / 64

附四：陈鸿毅 “内养”气功 / 65

附五： “八字”养生功 / 66

本篇附一：常用人体穴位简介 / 67

附二：主要食物类的能量和产能营养素 / 82

推荐运动篇

李 亭 女性日行万步益健康 / 85

清 秋 保身材健身操 / 86

瘦身运动操 / 87

秦东颖 案边健胸操 / 88

女性健臀操 / 89

消除膝部脂肪运动操 / 90

蔡振扬 十字形健身操 / 91

宗 文 巧运动健身操 / 93

周载英 仿生健身操 / 94

安 林 倒序运动健身操 / 95

电脑一族健身操 / 96

旅途保健操 / 97

肖 江 交替运动健身操 / 99

- 聂永庆 习惯动作健身操 / 100
 秦东颖 练功十八法 / 101
 普拉提运动 / 102
 徐源祥 健身球健身 / 105
 於惠耀 抖空竹健身 / 106
 蔡金声 哑铃健身操 / 107
 晓 晴 弹力绳健身 / 108
 范 为 单手拍羽毛球健身 / 110
 秦东颖 陈 怡 水中健身 / 111
 健美运动健身 / 113
 蔡振扬 青少年身体增高操 / 115
 瑜伽健身 / 117
 嘉 陵 攀岩运动健身 / 120

运动提醒篇

对病患者运动锻炼的提醒

- 赵文杰 对偏头痛患者的提醒 / 123
 对心血管病患者的提醒 / 124
 嘉 陵 对糖尿病患者的提醒 / 125
 秦东颖 对高血压患者的提醒 / 127
 吴 毅 对肠胃患者的提醒 / 128
 钱 伟 防止运动性贫血的提醒 / 129
 吴 毅 运动疗治“慢支”的提醒 / 130
 对疗治便秘问题的提醒 / 132
 胡永善 对骨质疏松患者的提醒 / 133
 鄂 闻 慎做颈椎“米”字操 / 134
 吴 毅 对肩周炎患者的提醒 / 135

对腰痛患者的提醒 / 136

关毅 对膝关节炎患者的提醒 / 139

对运动项目的提醒

张昕 对呼啦圈运动的提醒 / 141

晓莉 对健美跳操的提醒 / 142

龚洁芸 对练瑜伽的提醒 / 143

王人卫 黄加良 对马拉松跑的提醒 / 145

宗和 对不同体形的人选择运动项目的提醒 / 147

常言 对晨练者的提醒 / 148

晓琼 对锻炼次数和强度的提醒 / 150

晓凡 对男性运动的提醒 / 152

晓凡 对女性运动的提醒 / 154

对青少年运动的提醒 / 156

对儿童运动的提醒 / 158

秦东颖 对春季锻炼的提醒 / 159

秦东颖 对夏季运动的提醒 / 161

张惠勇 对秋季锻炼的提醒 / 163

王人卫 黄加良 对冬季运动的提醒 / 164

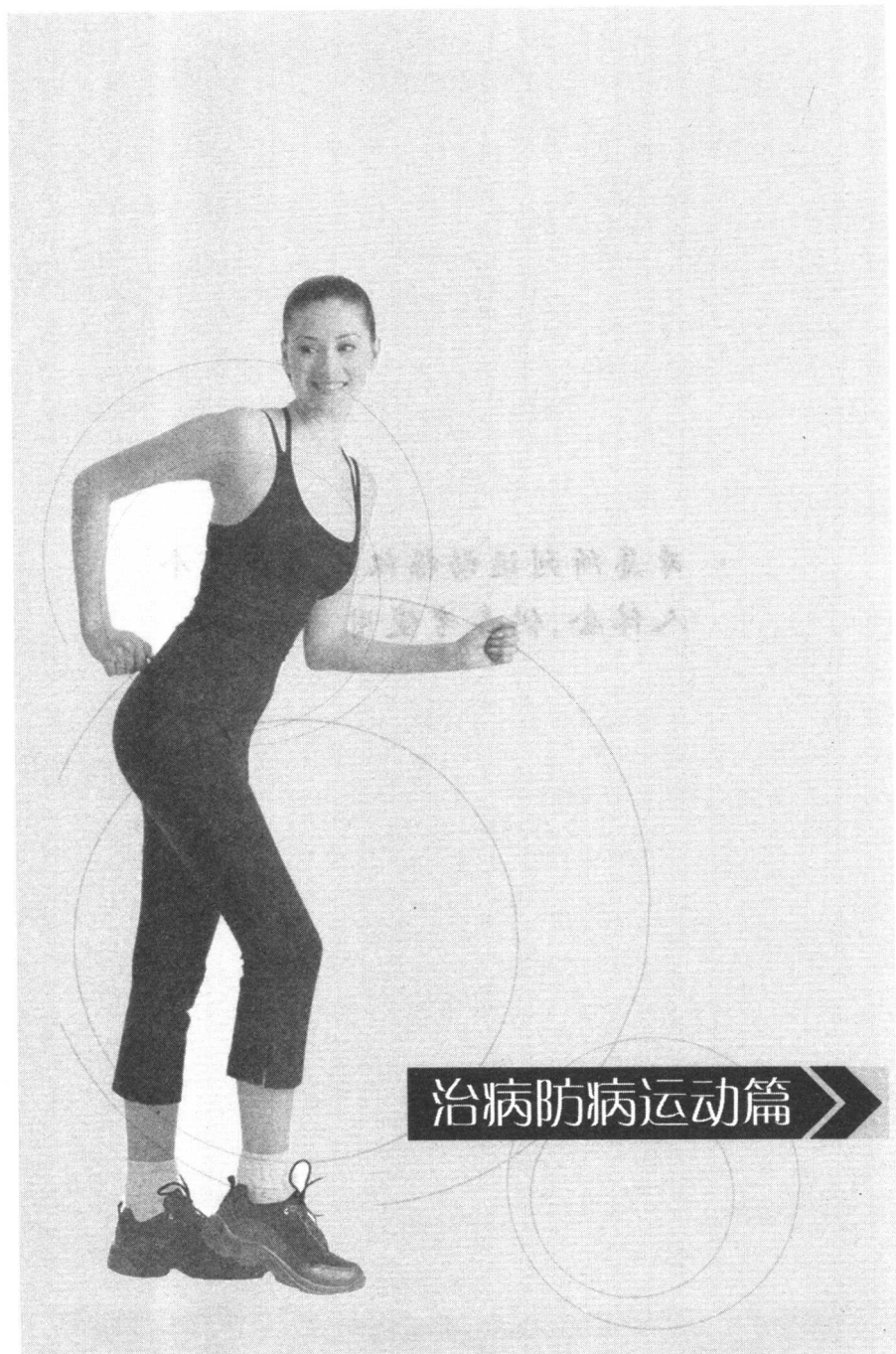
本篇附：对选购家用健身器的提醒 / 165

附录一：秦东颖 了解体质、测试体质有科学健身指导网站 / 166

附录二：上海市体育局 体质监测服务指南(选摘) / 169

参考：自测运动项目 / 179

后记 / 196



治病防病运动篇

- 本篇所列运动操仅代表作者个人体会,供参考使用

头部防病治病运动操

按摩头皮健脑操

曾二庆

人脑内有异常丰富而细密的网络状血管系统,经常按摩头皮,可增强头部的血液循环,提高脑神经的稳定性;可改善神经调节功能,缓解脉管紧张度,有利于血压的恢复正常,使人耳聪目明,神爽气清。如配合其他体育活动,保健效果会更好。做法是:

1. 两手 10 指自然屈指,自前向后、自中线至两侧,在整个发际间用力划摩 10 次。
2. 依前顺序用力一点一点地按压 3 遍。
3. 依前顺序做短距离往返搔抓 3 遍,每点搔抓 5 下。
4. 依前顺序轻缓抚摩头皮区 5 遍。

以上最好每天晨起后、晚睡前,上午和下午定时各做 1 次。此外,出门前或用脑的一两个小时后可抽空做。



治疗偏头痛指压操

相益辉

我平时遇到工作疲劳,或有熬夜加班、睡眠不足时,往往会感到头痛、脑胀。久而久之,隔三岔五经常发作,人也萎靡不振、憔悴不堪。当一位理疗师教我每天做指压操后,效果终于显现出来了。如今我很有精神,工作效率大有提高。具体指压方法如下:

1. 指压头部下项线心后枕部(双耳尖水平连线,头痛者多能在该处找到压痛点)。用拇指指腹一紧一放,反复多次,以指下皮肤感觉微痛为度。数十次后,头痛便会减轻或消失,隔几小时再做一遍效果更好。

2. 双手或单手挤捏后颈突两边肌肉,找出疼痛一侧部位,再作旋转按摩,边按摩头部边缓慢地前屈后伸数十次,头痛会慢慢缓解。

3. 按压风池、肩井、气户、云门等穴位(头痛者通常在这些穴位上有压痛,偏头痛者疼痛均在同一侧穴位)。在痛点多加搓揉,能使头痛好转更快。

提醒

若在偏头痛(包括全头痛)突然发作之时立刻做,可起到更好的效果。如能坚持天天做,能有效预防此病经常发作,起到有病治病、无病保健的作用。

益脑保健操

文 悦

1. 立式。将脚掌前半部着地,后半部抬起,抖动双腿或者单腿 10—15 分钟。

2. 坐式。把一条腿架在另一条腿上(如二郎腿状相互更换),持续抖动落在地面的脚掌 10—15 分钟。

3. 工作之余把腰背靠在椅背上,将双脚翘起高于心脏的地方闭目安神约 10—15 分钟。有条件还可以平躺,把双脚搁置在高于心脏位置的物体上,以促使较多血液输送到大脑,使肌体得到松弛,对解除大脑疲劳等有很好的效果。



健脑益智操

蔡金声

据医学家研究认为,设法开发右脑,可以提高儿童的智商,使他们变得更加聪明,同样也可以增强老年人的大脑功能,防止老年痴呆症。欧美、日本等国流行的健脑益智操,动作简单,效果明显。

一、站式

1. 双脚分立与肩同宽。左肩上耸下落 10 次,然后左臂在体侧从前向后再从后向前各旋转 10 次。

2. 左臂向上弯曲,手握空拳(手心向上),左手腕轻轻地向前后抖动 100 次;再右手握住左腕,左手拇指及手腕正转及反转各 10 次。

3. 左手握拳,在胸前位置向前屈伸 10 次。

二、坐式

1. 左手拇指点按左手食指指尖 2 次、中指 1 次、无名指 3 次、小指 4 次;然后点按无名指 3 次、中指 1 次、食指 2 次,反复 16 遍。

2. 双手抱住左腿(尽量靠近胸部),停留片刻后放下,反复 10 次。

3. 双手掌心同时从上向下轻轻地拍打左腿内侧及外侧 10 次。

4. 左腿搁在右腿上,右手握住左脚踝部正转、反转各 10 次。

三、卧式

1. 仰卧于床上(不用枕头)。左臂在体侧用力从前向后、再向前甩动 10 次。

2. 左腿向左侧及右侧斜上方各高举 10 次。

3. 左腿弯曲后伸直,反复 10 次。

4. 双手抱住左腿(尽量靠近胸前),然后上半身抬起为坐式后再复原卧位,反复 10 次。

简易健脑操

不少人在早上起床后常有头昏脑胀的感觉,这主要是脑部供血不足所致。简易健脑操对解除头昏脑胀很有效,最好每天做一遍。

1. 上下耸肩运动。两脚分开与肩同宽,两肩上提(使头能缩在两肩头之间)稍停片刻,再让肩头下落。反复做8遍。

2. 背后举臂运动。两臂在背后交叉并伸直,随即用力上举,保持两三秒钟后猛地落下,做5遍。

3. 叉手前伸运动。5指交叉于胸前,再两手翻转(手心朝前),迅猛前伸后复原(同时头向前低,夹在伸直的两小臂之间),做5—10遍。

4. 叉手转肩运动。5指交叉于胸前(掌心贴胸)。左右转肩,幅度要尽量大,做5—10遍。

5. 前后曲肩运动。做此动作时两手背放后靠在一起,先两肩尽量向后(似扩胸状),再用力让两肩向胸前靠拢,做5—10遍。

以上动作能充分使肩部活动开,从而改善脑部供血。