

找准特殊

Just



do in

分钟

[英]西蒙·布朗 / 著

王德伦 / 译

海南出版社

10分钟减压

The Energy Booster Workout

[英] 西蒙·布朗 / 著
王德伦 / 译

中国社会科学出版社
海南出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 分钟减压 / [英] 西蒙·布朗著; 王德伦译. —北京: 中国社会科学出版社, 2005.1
ISBN 7-5004-4895-3

I. 办… II. ①布…②王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 142557 号

原书名: The Energy Booster Workout

Text copyright©Simon Brown 2003

Illustrations copyright©Ian Dicks 2003

This edition copyright©Eddison Sadd Editions 2003

著作权合同登记号 图字: 30-2004-100 号

策 划 严 平

责任编辑 胡 兰

责任校对 李小冰

特约编辑 尹响林

封面设计 烟雨工作室

责任印制 戴 宽

出 版	中国社会科学出版社	海南出版社
发 行	中国社会科学出版社	邮 编 100720
地 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	传 真 010-84017153
电 话	010-84029450 (邮购)	
网 址	http://www.csspw.cn	
经 销	新华书店	
印 刷	北京京源印刷有限公司	
版 次	2005 年 1 月第 1 版	印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24	
印 张	8	
字 数	60 千字	
定 价	25.00 元	

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究



内容简介:

身处竞争激烈的社会，现代人无论在工作还是生活方面都感受到巨大的压力。如何快速缓解这种压力成为许多健康专家研究的重要课题。本书作者西蒙·布朗经过多年研究，将古老的东方中医理论与先进的西方保健科学融为一炉，创造出一系列简单实用的减压强身运动方法。这种独特的健身方法包括拉伸、挤压和沉思及对特殊穴位进行按摩，不仅能使你在工作中疲惫的身心立刻得到舒展放松，而且能不知不觉地激发你的体能，使你每天精神百倍、活力四射。

本书同时配有卡通插图，简单易学，实用清晰。



www.lightbookshelf.com

作者简介:

西蒙·布朗是位设计工程师，有两项专利发明以他的名字注册。从1981年起，他开始研究东方医药，并成为一名按摩医生和长寿咨询员。西蒙·布朗连续七年担任伦敦健康基金会的理事，这是一个以东方治疗术为专长的福利机构，开设了广泛的课程。1993年，西蒙成为手指按摩的专业医生，他的服务对象包括著名人物，如波艾乔治以及保第商店、英国航空等大公司的职员。

策 划/严 平

责任编辑/胡 兰

责任校对/李小冰

特约编辑/尹响林

封面设计/烟雨工作室



目 录

前言 /4

简介 /6

开始前必读 /8

倾听你的身体 /10

准备开始 /14

呼吸 /20

呼吸练习 /21

准备就绪 /22

放松地晃动 /24

前后敲击 /26

接触“星星” /28

双臂旋转 /30

肩部到全身的伸展运动 /32

改变你的“气” /34

手部准备就绪 /36

手指运动 /39

单人运动 /42

手背的按摩 /48

如何按摩大肠经络 /50

如何按摩心俞经 /54

通过按摩“劳宫穴”按摩你的心俞经 /56

如何按摩你的肺经 /58

如何按摩你的心经 /62

通过按摩三阳经激发热的感觉 /64



按压和揉搓头部和脸部的穴位 /66

如何按摩你的大肠经 /70

如何按摩你的胃经 /72

如何按摩你的胆经 /74

按摩脖子和肩膀 /80

伸展脖子 /82

肩部运动 /84

敲打肩膀 /86

敲击胳膊 /88

躯干的练习 /90

敲击身体的中央部位 /92

全身摇晃运动 /94

按摩腹部 /96

站立姿势的伸展运动：弯腰 /102

站立姿势的伸展运动：绕环 /103

站立姿势的伸展运动：马步压腿 /104

站立姿势的伸展运动：半劈叉 /105

坐着进行的伸展运动：身体的前面 /106

坐着进行的伸展运动：大腿内侧 /108



坐着进行的伸展运动：后背的下方 /109

坐着进行的伸展运动：腿内侧 /110

坐着进行的伸展运动：摇动 /111

躺着进行的伸展运动：扭动 /112

躺着进行的伸展运动：打开 /113

如何按摩腿和脚上的穴位 /114

放松你的腿部肌肉 /116

按摩你的肝经：在每只脚上 /120

按摩你的肾经 /122

按摩肾经的另一种有效方法 /124

按摩你的脾经 /126

按摩你的膀胱经 /128

按摩你的胆经 /130

按摩你的胃经 /132

膝盖和髌部绕环按摩运动 /134

按摩脚趾 /136

脚部按摩练习 /140

成套运动 /144

第一套 45分钟 /146

第二套 25 分钟 /152

第三套 10 分钟 /155

双人运动 /156

用手掌按摩 /158

拉伸腿后背下部和腿内侧肌肉 /160

拉伸小腿肌肉训练 /162

拉伸后背下方肌肉训练 /163

背部伸展 /164

捶击 /166

梳理 /168

摇晃 /170

手指按压 /171

手部的压力运动 /172

脚部的按压 /173

更深入的了解 /174

“气” /176

阴和阳 /177

太阳和月亮 /181

创造出你自己的平衡 /183

健康饮食 /183

术语表 /187

关于作者 /188



前言

在1990年，当丹·弗莱彻和我第一次写这本书的时候，我们想要创造出某种独特的东西，让工作中的人们在短时间内通过运动的方式恢复体能和精力。当时，我是“伦敦健康基金会”的理事，定期教授“do in”的训练和按摩，而丹·弗莱彻事业有成，擅长通过画卡通手册的方式，来教会人们做各种各样的事情，甚至连教授人们如何操作起重机都用了这种图文并茂的方法。当然也包括我的这些健康训练运动。

本书一经出版便售出几万册，并很快成为了一种时尚。



这种图文并茂的书给人以自然、有趣、易学之感，但人们之所以不断回到书店为他们的朋友买这本书，更重要的原因是，他们发现那些练习十分有效并且让他们感觉越来越好。

现在，新版本的出版让我感到兴奋。同时，知名画师伊恩·迪克斯也为这本书配了全新的插图，我也重写了书中的大部分文字，使之时代感更强，并且包含了从旧版本出版后，我所得到的全新体验。新版本出版在即，此刻的我非常希望你能够喜欢这本书。



简介

增加身体柔韧性



本书中的练习包括简单的伸展和放松练习，辅之以对特殊穴位的按摩。这些自我按摩的练习源自古老的日本锻炼方法，统称为“do in”。我把这两种锻炼方法整合成一种系统全面的运动，使你在繁重的工作压力下，迅速恢复体能，充满活力，倍感放松。完成了这些运动，你应该能够感到身体中能量的颤动，感到更轻盈、更自由、更柔韧、更舒展，以便头脑清醒地面对工作。

在传统的东方医学理论中，“健康”的基本标志之一就是身体的柔韧性。人在年轻时，肌肤极富弹性。不幸的是，随着肌体的不断老化，弹性就会减弱，于是身体逐渐变得僵硬、松弛。你的骨骼、内脏、皮肤、肌肉、肌腱和韧带都容易受到损伤。

这种特殊的运动组合，以及它们在本书中所呈现的运动顺序，都是专门为帮助你保持或恢复肌体天然的弹性，以及减缓你肌体的衰老进程而精心设计的。

这本书能够帮助你轻松地学会各种有效的运动以及“do in”练习。

这些练习涵盖了广泛的运动方法，包括伸展、敲击、按摩、按压、摇晃、呼吸和沉思等。这些运动方法组合在一起所形成的全方位的运动方式，完全能够激发你的运动潜能。



即使你的时间非常有限，你也没有借口为你的懒惰开脱，去逃避这些对身体和工作有益的练习。在本书的结尾，还有一部分适合两个人一起做的伸展和手部按摩运动，以及针对东方健康理念所总结的锻炼和节食方法，希望能够给诸位的身心和工作带来裨益。

适合每个人的学习思路

一旦你熟悉了这些练习，你也许更愿意使用从144页开始的简明教程。在这部分中，这一体系的所有练习都用插图的方式给予提示，耗时大约45分钟。同时还有耗时25分钟和10分钟的运动方法，所以，



开始前必读



这一部分向你展示了，应当怎样真正地通过经络运动了解自己，怎样通过我们自身的直觉清楚地知道，什么样的运动是对自身有好处的。在这一部分中，你能够找到倾听自己的身心，并能与之对话的方法，这就意味着你能在身体感到酸痛之前而采取有益的预防措施。



你所要做的就是平躺，放松，并将注意力集中到全身，这些预备活动可谓“暴风雨前的平静”。这能够让你在开始运动之前，找到你身体每一个部位的真实感觉。



倾听你的身体



什么时间进食？进食什么食物？什么时间工作？什么时间休息？这些强烈的生存本能问题，在人类生存进化的过程中起到了非常重要的作用。但可悲的是，在忙碌的现代生活中，这些本能中的大部分都因被压抑而变得十分迟钝。

多少次，你在不渴的时候喝水，在不饿的时候吃东西，在应该活动的时候却休息着，或者在应该休息放松的时候却在埋头忙碌。因此，我们已经到了应该多注意身体的时候了！

想要拥有健康，是每个人的愿望，为

此你就应该认真去倾听身体的需求，并且严格按照所得到的信息行事。例如，你感到口渴的时候应该喝水，你感到饿的时候应该吃饭……让一切来得顺乎自然。同样，当你感到身心疲惫的时候，你就应该出去活动一下，或者小憩片刻。如果你能够注意倾听自己身体的话，你的身体甚至能够告诉你什么时候锻炼，什么时候伸展肢体。

相互熟悉

倾听你的身体，你就能够加强与身体的联系，熟悉它的需要，并且更加清楚地知道，应该怎样正确地照顾自己。

在以下 8 页的介绍 中，你将发现一些简单而有效的放松方法和“倾听”练习，这些动作训练将帮助你与自己的身体建立有效的沟通联系，并且会按照身心的实际需要来调整自己的健康状态。有规律地经常做这些练习，你将能够十分清楚地了解自己的身体需求，从而有的放矢地予以调整。



放松和集中注意力

我们擅长发现疼痛或

不舒服的感觉，但不习惯于在真正危机来临之前察觉身体所处的状态，下面的练习便能够帮助你提高这种察觉能力。这些练习包括让注意力遍布全身，以及依次全神贯注于每个部位。在做这些动作的时候，你应下意识地 将脉络中的能量传送到身体内的每一处地方，以帮助你改进全身的健康状况。

如果你能够有规律地进行这些练习，你就能够更加精确地探测到身体中每日发生的微小变化，而且能够利用这些信息阻止更为严重的病变。

虽然在这个练习的演示图中，演示者是躺着的，但事实上，如果你坐着也能把这个练习做好。因此，你可以在任何地方做这项练习：汽车上、火车上或咖啡馆里……抓住每一个机会来了解你的身体吧。

注 意

如果你感到不舒服，可以将毛巾或软垫子垫于身下。包括脖子、后腰或膝盖下均可放上支撑物。



让自己感到舒服

在你开始运动之前，要尽量确保自己在半小时之内不会被外界打扰。现在请在平整坚实的地方平躺下来。

集中精力

在做这项练习时，请将精力集中在某一个部位上，努力去感受自身的感觉。如果你发现很难长时间集中精力的话，不妨按照接下来的问题提示，用心感受这些部位的感觉，以此来帮助你集中精力。同时，在每次呼气时，想象自己将能量传递到注意力集中的身体部位，并同时将注意力转移到这里。做各种动作的过程中，要细心留意任何细微的感受，用心去体会这些感受。