

TIPS

► 健康生活一本通丛书

运动保健 一本通



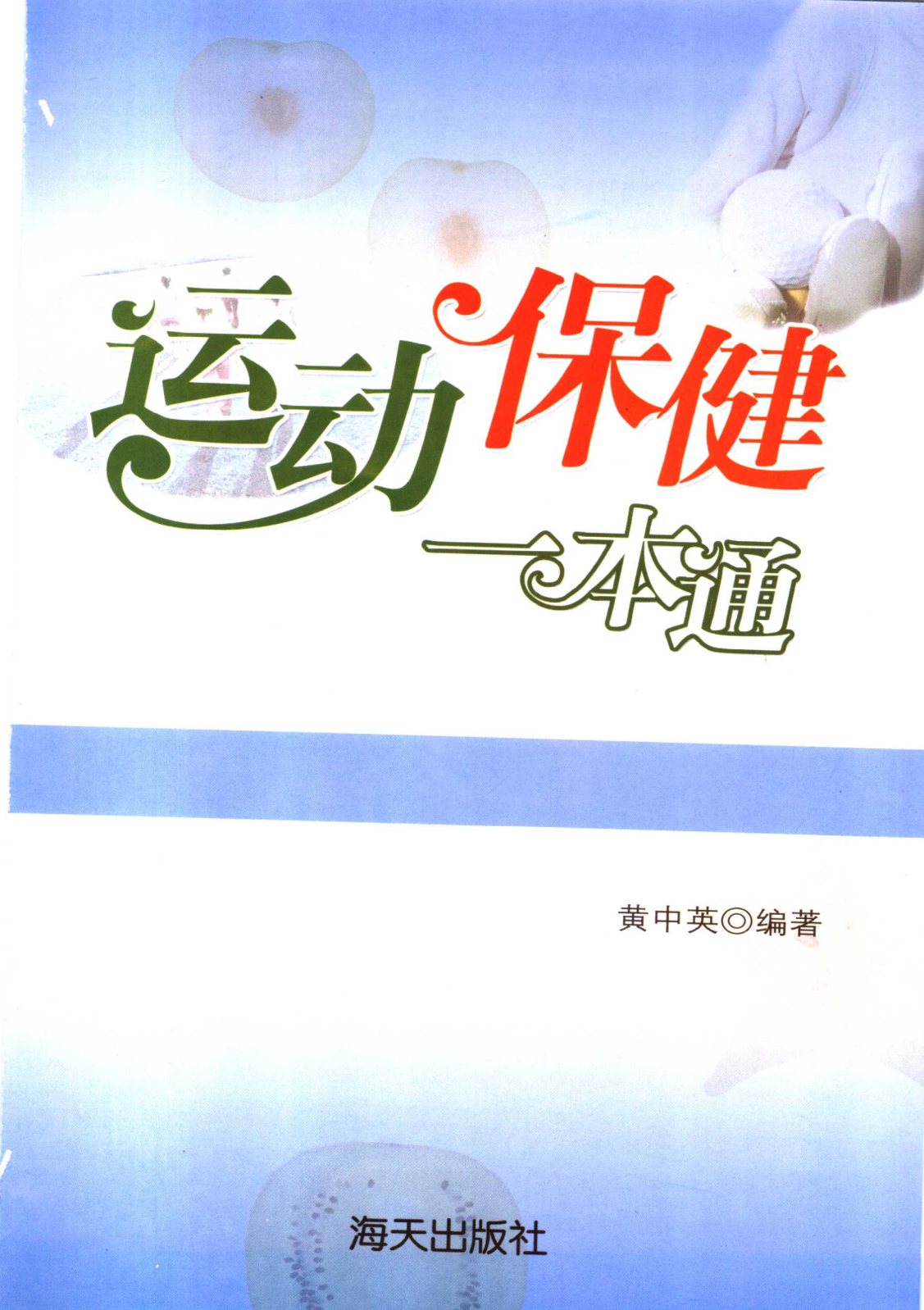
黄中英◎编著



头常梳、面常擦、目常转、耳常揉、齿常叩

津常咽、腹常摩、腰常动、足常搓、肛常提

海天出版社



运动保健 一本通

黄中英◎编著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动保健一本通 / 黄中英编. —深圳: 海天出版社,
2006

(健康生活一本通丛书)

ISBN 978-7-80697-895-5

I. 运… II. 黄… III. 健身运动—基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095564 号



海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天大厦 518033)
<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 陈 丹 E-mail: cd@htph.com.cn
装帧设计: 海天龙 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000
深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销
2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 9.5
字数: 110千 印数: 1—6000册
定价: 15.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

TIPS

► **健康生活一本通丛书**

**头常梳、面常擦、目常转、耳常揉、齿常叩
津常咽、腹常摩、腰常动、足常搓、肛常提**

目 录

身体各部位的运动保健

“容光焕发”按摩法/2

五官保健锻炼法/3

五官按摩法/3

五官锻炼法/4

头部自我保健法/5

头部保健按摩法/5

益脑轻松操/6

健脑手指操/7

健脑运动操/7

预防脑衰操/8

颈背保健锻炼法/9

转颈回头健身法/9

颈部保健操/10

健颈甩手摆臂法/10

背部锻炼操/11

上肢自我保健法/11

耳部保健锻炼法/12

耳部自我锻炼法/12

耳朵保健操/13

鼻部保健锻炼法/14

鼻部按摩保健操/15

鼻部保健法/15

健鼻防病法/16

眼睛保健养护法/17

运睛明目操/17

护目保健法/18

养睛明目保健法/19

闭目养生法/20

眼睛难受缓解法/20

巧治“电视眼”/21

口腔自我保健法/22

口腔保健法/22

强身练舌法/23

开合嘴巴法/24

防衰老“舌头操”/25

吞咽功能锻炼法/25

手部保健锻炼法/26

健指操/26

手掌锻炼法/27

腕指操/28

腿部保健锻炼法/29

腿脚保健运动法/30

腿脚保养法/31

压腿锻炼法/32

目 录

床上健脚运动法/33
双脚踩棍法/34
敲打足三里/34
搓脚心祛疾法/34
击打足底法/35
冬季下肢锻炼法/36
屈腿锻炼法/36
关节自我锻炼法/37
除病关节操/37
关节伸展操/38
防关节老化保健操/39
关节保健操/39
强肾壮腰保健锻炼法/40
强肾壮腰运动操/40
揉耳健肾操/42
强肾壮体健身法/42
健腰操/43
强肾操/44
简易腰部保健操/45
心脏保健锻炼法/45
强心保健操/46
心脏锻炼法/46
肺部保健锻炼法/47
润肺保健法/47
老年健肺操/48

健身呼吸法/49
健身呼吸操/50
肝脏保健护养法/51
护肝养生法/52
保肝指压法/52
养肝保健法/53

不同人群的运动保健

中老年人运动保健法/56

中年人自我保健法/56

中老年柔韧操/57

老年健身操/58

老年简易健身法/60

老人简易保健功/61

老人运动保健法/62

老年床上健身操/63

防老皮筋操/64

抗衰健身法/65

回春延年健身法/66

益寿坐旋运动法/67

老年益寿操/68

延年九转法/70

五功健身法/71

强身八段锦健身法/72

运动保健一本通

抖动六字功/73

散步健身法/73

半蹲健身法/74

叩击健身法/76

保健按摩术/77

健身球锻炼法/78

防治老年骨质疏松操/79

卯时卧功练习法/80

抗衰老猫式体操/80

舒筋活血健身操/81

女性健身健美锻炼法/82

女性健身操/82

女性健美锻炼法/83

瘦弱型女性健美锻炼法/84

女性增加体重锻炼法/85

胸部健美锻炼法/86

伏案工作者的运动保健/87

白领健身操/87

伏案工作者保健操/88

伏案工作者颈颈操/89

伏案工作者“案前操”/90

久坐者简易保健法/90

久坐伤腰按摩法/92

椅子健身操/93

桌椅健身法/94

白领家庭保健操/94

脑力劳动者健身法/95

脑力劳动者健身法/95

清脑运动三妙法/97

增强记忆左身操/97

不同时间的运动保健

清晨健身锻炼法/100

清晨床上健身法/100

清晨床上健身操/101

晨起保健功/102

醒床操/103

清晨自我锻炼法/104

睡前保健锻炼法/104

睡前保健操/105

睡前放松操/105

不同环境的运动保健

室内自我锻炼法/108

阳台跑步操/108

原地高抬腿跑/108

室内健身跑/109

原地俯身踏步法/110

目 录

老人“以臂代腿”锻炼法/111

踏格操/111

其他环境保健法/112

电视间歇保健操/112

厨房健身运动法/113

其 他

拍打保健法/116

拍打法健身/116

疗疾拍打法/118

解除疲劳运动法/119

解除疲劳运动法/119

消除疲劳操/120

快速消除疲劳法/121

解除压力运动操/121

缓解疲劳自疗法/123

防病祛病健身法/124

防病健身五转法/124

祛病健身空抓法/125

绕圈健身祛痰法/126

揉耳治病法/126

发声疗病法/127

娱乐疗疾法/128

手脚疗疾保健法/129

捏指疗疾法/129

按压甲根穴位保健法/129

刷脚疗疾法/131

扳脚趾保健法/131

加热保健法/132

热罨保健法/132

电吹风“吹疗”法/132

药枕保健法/134

药浴保健法/135

附 录

常用按摩穴位 / 138

头面部穴位/138

颈背部穴位/140

胸腹部穴位/141

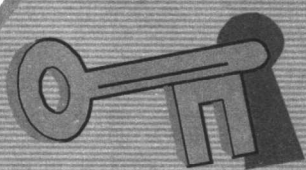
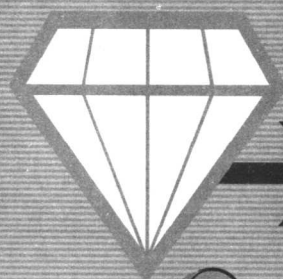
腰背部穴位/142

上肢部穴位/144

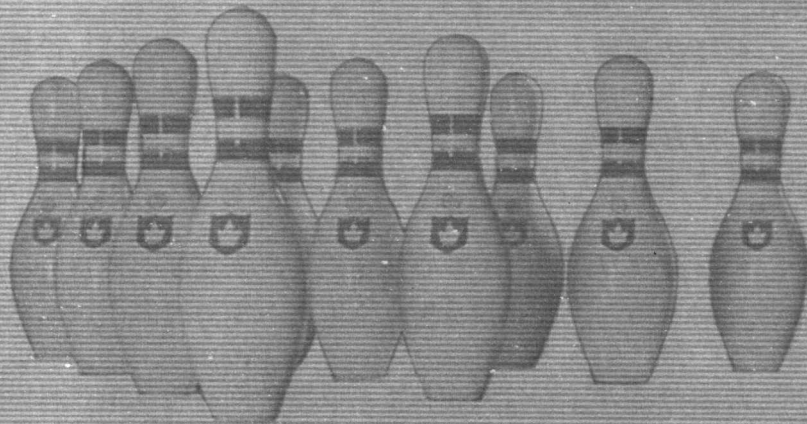
下肢部穴位/146

常用骨度分寸示意图 / 149

运动保健
一·本·通



身体各部位
的运动保健



“容光焕发”按摩法

按摩，能使人“容光焕发”，因为按摩点穴可以促进血液循环，使皮肤里的毛细血管扩张，增进新陈代谢，还能调节人体中枢神经系统，解除肌肉痉挛，消除疲劳。

1. 干浴面：先用双手搓脸，从下巴颏搓到头顶，再从头顶搓到耳朵根，从脖子再转回到下巴颏。这样反复搓上十几遍。

2. 揉双穴：先用双手中指按住眼明穴（两个内眼角边的小坑，就是眼角紧靠鼻梁的地方），揉2分钟，然后再用中指按揉四白穴（离下眼眶二指，脸蛋中间的地方），手指慢慢转着揉2分钟。

3. 擦揪眼皮：先把拇指弯曲，其余四指握住拇指尖，然后用拇指的背面轻轻地擦两眼上眼皮。擦十几次后，用手捏住眼皮，往外轻轻地揪3~5次。

4. 擦搓颜面：先使劲擦手心（两手心相互搓擦），搓热后将双手手心按在脸上，用力快搓20~30次。

5. 擦搓前额：将双手食、中、无名、小指并拢，用其前端指腹擦前额，从前额中心沿发际在耳旁来回擦20~30次。

6. 按揉双耳：将双手掌心按住双耳，先按顺时针方向，后按逆时针方向，各按摩30~50次。然后将掌心按住双耳一压一放，做5~10次。

7. 掐合谷穴：合谷穴在拇指与食指中间，也就是在虎口上，每次按掐须有酸胀的感觉。先用右手掐左手的合谷



穴，然后两手交换，每次各掐一分钟。

8. 搓肾俞穴：肾俞穴位于第2腰椎棘突下，旁开1.5寸处。用双手按住该穴，用力反复搓动或按摩。

特别提示

★每日进行两次，时间自便，但最好早晚各一次。

▲如能坚持长期做这种按摩操，面部皮肤就显得光滑，皱纹也显得少，面色红润，肌肉也显得弹性较强。这种美容作用是一般化妆品起不到的。

五官保健锻炼法

提起锻炼身体，人们想的、做的多是活动四肢腰躯，很少有人锻炼口眼鼻耳面，使五官成为被锻炼遗忘的角落。其实，人体五官也是不用则退，不练不健，同样需要锻炼。下面介绍有关五官保健锻炼的一些方法。

五官按摩法

1. 按摩眼球：眼睛闭上，用双手大拇指关节背部轻轻按摩两眼球部，各100次。

2. 按摩眼眶：先用两手食指和中指指腹轻轻按摩双眼眶上沿各100次；然后再轻轻按摩双眼眶下沿各100次。

3. 按摩眼角：用双手中指轻轻按摩左右眼角各100次。

4. 按摩鼻翼：用双手大拇指关节轻轻按摩两侧鼻翼各50次。

5. 推按鼻梁：用双手中指上下推摩鼻梁两侧各50次。

6. 按摩前额：用双手掌旋转按摩前额各100次。



7. **按摩面部**：用双手掌按摩面部各 100 次。

8. **按摩百会穴**：用右手手指按摩百会穴（耳尖直上，头顶正中央）100 次。

9. **按摩风池穴**：用双手食指、中指、无名指三指按摩风池穴（后发际，颈椎两侧凹陷处）各 100 次。

10. **叩齿**：用双手掌捧两耳，并同时叩齿 50 次。

11. **揪耳**：用双手左右交替伸过头部揪耳各 50 次。

特别提示

★最好每日早晨起床前坚持全面按摩一次，亦可在白天和晚睡前，看书、写字、看电视等视力疲劳或头脑发胀时按摩。

▲有醒脑提神、消除疲劳的作用。

五官锻炼法

1. **练面宜常搓**：即以自己之双手搓脸。搓时，先洗净手、脸，双手手掌先对搓一下，然后双手自头面部从上而下，起始于额，经双腮止于腮，适当用力，反复搓 50 ~ 60 次，一天可数次搓面。

▲可令面部肌肤红润健康，减少、防止皱纹及面部过胖。

2. **练鼻宜揉捏**：先揉，用左手或右手的拇指及其余四指分放鼻翼两侧，轻轻揉 50 ~ 60 次，揉鼻过程中可逐步加力。再捏，用左手或右手的拇指及食指、中指从双目间起自上而下沿鼻部稍加力捏揉，捏揉范围应顾及鼻骨两侧及鼻翼根基。

▲可使鼻部轻松，鼻腔通畅，还能预防伤风感冒。

练眼三步法：首先做眼保健操，按摩一下眼睛周围的肌肤，放松一下眼际的血脉神经；其次盯着看远处或近处的绿色植物 5 ~ 10 分钟；其次可去打乒乓球 5 ~ 10 分钟，让眼球活动，视神经放松休息。

▲能保眼睛视力更佳。

3. **练耳宜挖揪**：先用双手食指或其他手指，伸入耳窝，连续做掏挖动作 50 次左右，可使耳道得以活动；然后，再分别用双手捋揪耳朵 40 ~ 50 次，使难以运动的耳朵肌肤得以充分活动。

▲可保耳聪。

4. **练嘴宜叩嚼**：练嘴时，先做空嚼之举 50 次左右，可令嘴部肌肉得以活动；然后再将上、下齿轻轻叩击 50 次左右。

▲可保持牙齿坚固，保护嘴形完美无缺陷。

头部自我保健法

头是人体的最上部分，而大脑是人的神经系统的主要部分，人的脑子又是主管思想、记忆等心理活动的器官。要使大脑功能不退化，解除“脑疲劳”，延缓衰老的发生，重要的是保持大脑有足够的信息刺激量和血液供应。

5

头部保健按摩法

1. **干擦脸**：方法是两手伸直并拢，以中指指腹位置为基准，两手从嘴角两侧开始向上，经鼻旁到眼角下方，然后向外绕过外眼角再向内，在眉间两手中指靠拢，向上至发际再分手向外，向下，沿耳前下滑，再至嘴角两侧。如此反复做 10 ~ 15 次。

2. **梳头拍头**：梳头时不用木梳子，将两手手指半弯曲，用五个指头的指尖由前向后梳挠头皮。先梳头皮中线附

近,依次向左右两侧及耳朵上方头皮移动,如此反复做5~10遍。然后两手从前至后轻轻拍打头部15~20下。

3.掩耳弹脑:用双手掌心紧按住两耳,手置于脑后,两手食指置于中指背上,轻轻弹敲后头枕骨部约20余次。然后手指紧贴住后头枕骨部,掌心骤然离开耳孔,放开时耳内出现呼声,如此连续开闭放响10余次。

4.揉按太阳穴:太阳穴位在眉梢与外眼角线之中点向外一横指的凹陷处。两手中、食指并拢各按于同侧的太阳穴处,先顺时针按揉20次,再逆时针按揉20次。然后从太阳穴向耳尖上方平推20次。

5.揉百会穴:百会穴位于头顶正中央,两耳尖连线与正中中线交点处。将右手中、食指按于百会穴,先顺时针按揉20~30次,再逆时针按揉20~30次。

6.摇头点头:整个头部从左到右,再从右到左来回摆动10次;然后再上下点头10次。

7.按摩颈部:自耳朵下方到肩膀,有颈静脉通过,可自耳朵下方,至肩膀做按摩。向下擦静脉36下,向上擦静脉36下。左右侧各做一次。

6

益脑轻松操

当你伏案工作、学习等感觉到疲劳时,不妨做一下益脑轻松操,这乃是一种健身妙法。

1.闭目安神:腰背靠在椅背上,把双脚放到桌子或者旁边的凳子上,闭目安神约10~15分钟。

▲能使静脉循环活跃起来,从而能尽快驱除疲劳,促进精神振奋。

2.高抬双脚:平躺在床上,将双脚抬起或搁置在叠好的被子上,使双脚高过心脏。

▲可以使较多的新鲜血液输送到大脑,以使身体和血管得到松弛。解除静脉紧张,驱除疲劳。

3. 抖动双腿：取坐位，将脚掌前半部着地，后半部抬起来，颤动双腿或者颤动一条腿，然后交换进行。或者将一条腿架在另一条腿上，抖动离地面的那只脚掌，然后再交换进行。持续 10 ~ 15 分钟。

特别提示

★以上这三种活动方法，既可以单项进行，也可以共同进行，如能日复一日地持之以恒，就是一“剂”益脑健身的“灵丹妙方”。

★ 健脑手指操

1. 保健球运动：右手持两枚保健球，用手指由左向右转动 20 次，再由右向左转动 20 次。然后换左手做。早中晚各做一次。

2. 筷子运动：用筷子夹小石块、小球等物，反复练习（习惯用右手者换左手做）。

3. 手指运动：

(1) 顶指尖：双手各指尖依次相对，把指尖用力对顶，直至手掌相合。共做 20 次。

(2) 弹指：两手紧握拳，手指用力向外弹出。做 20 次。

(3) 拉手指：先用右手依次拉左手各指，再换左手做。各做 20 次。

★ 健脑运动操

1. 上下耸肩运动：两足分开而立，约与肩同宽，两肩尽量上提，使脑袋贴在两肩头之间，稍停片刻，肩头突然下落。

2. 背后举臂运动：两臂于背后交叉伸直，随即用力上举，状似用肩胛骨上推头的根部，保持 2 ~ 3 秒钟后，两臂猛地落下，像要撞到腰上（实际也可撞上）。

3. 叉手前伸运动：屈肘，五指交叉于胸前，两手迅猛

前伸，同时迅速向前低头，使头夹在伸直的两小臂之间。

4. 叉手转肩运动：五指交叉于胸前，掌心朝下，尽量左右转肩。头必须跟着向后转，注意保持开始时的姿势，转动幅度要等于或大于 90 度。

5. 前后曲肩运动：先使两肩尽量向后弯曲，如同两肩胛骨要碰到一起，接着用力让两肩向前弯曲，如在胸前会合似的，并使两只手背靠在一起。

6. 前后转肩运动：屈肘，呈直角，旋转肩部，先由前向后，再从后向前。左右侧轮换做。

特别提示

★以上 6 节操各做一分钟。

▲可充分使肩部活动开，从而改善脑部的供血，达到健脑的作用。

⌚ 预防脑衰操

1. 深呼吸：每天早晨起床后“洗肺”（即深呼吸）醒脑 10 分钟；打开窗户，面对窗户（也可在户外）站立，缓慢有序地深呼吸。

2. 搓耳：每天临睡前面对窗户站立，边深呼吸边用双手拇、食指轻捏左右两侧耳部。

3. 听音乐：每天音乐健脑 20 分钟：选择自己喜爱听的音乐，连续或间断听 20 分钟。

4. 记忆朗读：随意朗读一段报纸新闻或文章，一定要大声朗读，然后闭目在脑中默读、联想、记住关键内容和数据，再向别人转述，如此每日训练 5 分钟。

▲能提高记忆力、理解力、表达能力。

5. 计算训练：

(1) **减法训练：**从 100 依次减 2、3、4……直至 0 为止。

(2) **加法训练：**从 1 开始依次加 2、3、4……至 100 为止。也可随意加减数字。

6. **左手进餐、写字**：每日用左手进餐、写字一次。

▲ 开发右脑功能。

颈背保健锻炼法

颈是头和躯干相连接的部分，故对颈部的保健十分重要。经常进行颈部活动锻炼，可保持颈部灵活，对防治颈椎及咽喉疾病都有较好效果，同时对大脑的保健亦有作用。

转颈回头健身法

1. **左右转颈**：自然站立或平坐，身体不动，自然放松，头慢慢向左转，转至极点，眼看左肩头（或向肩后看），然后还原向前看；再慢慢地向右转至极点，看右肩头，然后还原向前看。如此做 10 次。

2. **头低后仰**：头轻轻向前低，抬起后再向后仰，再抬起，向左倾、向右倾。

★ 动作要轻缓，但要做到极限，次数不限。

3. **头部旋转**：头先低下，然后由左向右旋转一周，还原，如此做 3 ~ 5 次；然后再向相反方向旋转 3 ~ 5 次。

★ 重复做，次数以感到适当为度。

4. **摩擦捏颈**：双手拇指朝下，其余手指相对抚在颈部，前后摩擦 10 次；右手或左手上下搓擦喉头 10 次；右手或左手横抚在后颈，再用五指满把捏起后颈肌肉，然后放松，如此反复做 10 次。