

F时尚街 S 121 排毒号

中国时尚巨星胡兵推荐



运动 排毒

左三圈、右三圈、
脖子扭扭、
屁股扭扭……
简简单单做运动，
轻轻松松来排毒

7大实效排毒部位讲解
49种非常排毒运动大放送
运动排毒为你使出排毒奇招
动出你的健康人生

小小口袋书里装着钻石般的内涵

明60分钟看书

运动排毒全精通

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

运动排毒 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

I. 时尚类. 第3辑. 排毒号

ISBN 7-5442-3166-6

I. 运... II. 深... III. 毒物—排泄—健身运动 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第006360号

SHISHANGJIE (21)

时 尚 街 (21)

PAIDUHAO —— YUNDONG PAIDU

排 毒 号 —— 运 动 排 毒

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周待尚

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 86568311 / 出版 (0898) 65330227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nbw688@nbsbbs.com

经 销 新华书店

印 制 深圳市悦雅欣印刷有限公司 (0755) 84190010

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3166-6

定 价 80.00元 (含10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

电话传真: (0755) 84190010

网址: <http://www.nbwsbbs.com>

序言 PREFACE

身处充满各式毒素的环境中，你身上是否安装了“防毒软件”，以隔绝毒素进入体内，避免成为日后病源呢？

排毒保健是刻不容缓的行动。都市生活的快节奏，现代人越来越忙碌，本书采取简便的运动方式，五花八门的另类运动，随处可做。即使坐着也能运动哦！运动排毒让你健康百分百。



时尚街·排毒号

(共 10 册)

21. 运动排毒
22. 药疗排毒
23. 茶饮排毒
24. 饮食排毒
25. 水果排毒
26. 瑜伽排毒
27. 精油排毒
28. 美容排毒
29. 刮痧排毒
30. 拔罐排毒

F时尚 S 排毒

运动排毒

Sport eliminating toxin

南海出版公司

目录

Contents

Part1 排毒常识

你需要排毒吗	5
运动排毒新主义	7

Part2 简易运动，轻松排毒

挺好你的腰身，排毒有新招	9
腰肌劳损床上保健运动	9
腰肌运动	12
锻炼腰肌	14
不做大腹婆，排毒有重点	15
瘦背运动	15
躺卧三式	16
站立式	18
治疗便秘运动排毒	19
预防糖尿病运动排毒	23
增强腹肌	26
臀部健身运动，增强免疫力	27
瘦背运动	27
增强臀肌	28
腿部排毒独门秘籍	29
轻松打击腿部赘肉	29
抬腿运动	30
增强免疫坐姿操	31
腿部运动	32
跑步运动	33
膝关节运动	34

宝贝你的眼，毒素跑光光	37
-------------	----

让血液通畅无阻	37
返回青春时代	38
日常眼部 STES	39
亮泽你的容颜，排毒更养颜	40
降低血压，光享容颜	40
电脑MM防酸痛	42
预防感冒健康操	46
动动你的手指，排毒要彻底	48
手指对压	48
压拨十指	50
掌心挤压法	50
掌背挤压法	51
握物法	51
画圈法	51
牵拉手臂运动	52
旋转手臂运动	53
手臂运动	54
瘦肩臂	55
新瑜伽二式	56

Part3 运动百宝箱

运动过后莫忘“冷却”	61
运动禁忌	62





Part 1

Commonsense of eliminating toxin

排毒常识



呕吐、腹泻、皮肤过敏、暗疮粉刺、湿疹咳嗽、气管敏感、哮喘、神经紧张、食欲不振……这些都是毒素过多的征兆。是身体发出的警号。多达数十种的环境毒素充斥在我们周围。食物中的毒素。人体内的来自先天的，来自父母的遗传基因的。是人体毒素来源主要有三种渠道。简易运动，轻轻松松排除毒素。

》你需要排毒吗

如果你嘴里的溃疡日渐扩大
如果你排便的次数越来越少
如果你额头上越擦越红的痘痘
如果你皮肤上的斑点多来越多
你需要排毒了！
你有这些“有毒”症状吗？



近年来，社会上兴起的“排毒”热，让人感到似乎女性不“排毒”，就无法健康、美丽不“排毒”就很难保障。某些人不“排毒”，就会折寿。排毒对我们到底有多么重要呢？其实每个人每日都不断地摄入毒素。而身体五脏六腑及血管内或多或少都有贮存一些毒素。只要排除得快，便算健康。倘若你有以下的问题，便说明可能是身体机能排毒功能不足，或你所吸收的毒素太多，超过身体排毒功能的负荷，你就需要排毒了。经常感到感冒、慢性或偶发性便秘、头痛、感冒和关节痛、心跳过快、心绞痛、失眠、焦虑、抑郁、皮肤出现斑疹、湿疹、痤疮、有口气和体味、恶心、呕吐、腹泻、皮肤过敏、暗疮粉刺、脂肪、咳嗽、气管敏感、哮喘、神经紧张、食欲不振、偏胖、肥胖。

这些是毒素过多的征兆，是身体发出的警号。如果仍不加以改善和排毒，便会引发心脏病、皮肤病、糖尿病、过敏、关节炎和癌症等严重疾病。

小贴士

有毒食物排行榜

- ▶ 1. 烧焦食物。如烧烤过的食物。
- ▶ 2. 高温烹调的食物。
- ▶ 3. 腐烂食物。
- ▶ 4. 已发芽的食物。注意马铃薯、花生等有无发芽。
- ▶ 5. 食物添加剂。
- ▶ 6. 漂白过或含色素、防腐剂、糖精的加工食品。漂白过的开心果、雪耳、腌制零食等。
- ▶ 7. 制作不洁的发酵食物。如臭豆腐。
- ▶ 8. 用回锅油煎炸的食物。如油条、炸鸡等。

毒 从何来

据贵阳中医学院有关专家介绍，“毒”的来源主要有三种渠道

1 先天的体质来自父母的遗传基因。这便形成了一个人的先天体质。中医根据阴阳五行学说，把人的体质分为阴虚型、阳虚型、气滞血瘀型、痰湿型、气血两虚型、阴虚型、阳虚型、偏热型体质容易生湿。

2 从饮食得来。中西医均认为，人在进食后，食物进入体内，消化分解出来的有用物质会被吸收，无用物质或有毒物质便形成大小便，等待排出体外。如果大小便不能及时排出体外，对身体都是有害的。

中医强调的排毒是从大小便通畅着手。便秘会使大便中的水分及有害气体被肠腔再吸收，这对人体是有害的，即使肝脏对这些有害物质可再做一次解毒，但也无形中加重肝脏负荷，进而影响到肝脏的功能。经调查发现，每天大便2次的人寿命更长，是因为及时排出了体内废物，令到血中有害物质减少，所以说大小便通畅对维持人体健康起着极为重要的作用。

3 从环境得来。生活习惯和环境对一个人的身体影响也很大。人类是生活在自然环境中，由于环境污染日趋加重，人体内环境污染也随之加重。自然环境中空气和水质的污染、细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等家用品的污染，都会加速积聚身上的毒素。

运动排毒新主义

随着生活节奏的日益加快，人们越来越容易患上各种疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、肥胖症等，这些都是由于体内毒素堆积所致。

随着生活水平的提高，人们的饮食结构也在不断地变化，高脂肪、高热量、高糖分的食物摄入量不断增加，这导致体内脂肪堆积，从而引发各种疾病。此外，由于工作压力的增大，人们的精神状态也在不断地变化，这导致体内毒素堆积，从而引发各种疾病。因此，人们应该采取积极的措施来清除体内的毒素，以保持身体健康。





Part 2

Simple sport, Comfortable eliminating toxin

简易运动，轻松排毒



皮肤是人体最大的排毒器官。皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排除其他器官无法解决的毒素。合理运动能加快人体新陈代谢，帮助皮肤和肺脏排毒。根据自己的特点，选择一种适合自己的方式，运动排毒轻轻松松就搞定。

》挺好你的腰身，排毒有新招

功效：

检查消化过程，使肝脏和脾脏受益，补充腿部器官，增强腰部血液循环，加快体内新陈代谢，帮助体内重要器官有效排毒。

腰肌劳损床上保健运动

图1



图2



中呈自然平躺姿势，双手抱右腿，将右膝尽量拉向胸部，静止5秒后姿势不定期还原，随后呈自然坐姿，双腿弯曲，双手环抱双腿，尽量靠近胸部，静止5秒后姿势还原。

(如图1、图2)

图3



图4



② 盘腿而坐。身体前倾，双臂前伸，双手展开，感觉背部肌肉被拉伸。随后握拳将手肘放在双膝上，撑起上半身，静止2秒后姿势还原，重复5次。（如图3、图4）

图5



图6



③ 呈自然坐姿，双腿弯曲，在胸前抱紧。随后，身体后仰，使下巴贴向胸部，静止5秒后姿势不定期还原，重复5次。（如图5、图6）

图7



⑤跪地，收紧下巴，背弓起，静止5秒后姿势还原。重复5次。（如图7）

图8

⑥呈自然平躺姿势，背部平贴于地面，双臂平放体侧，双腿并拢。随后双膝转向左侧，静止5秒后换右侧，重复5次。（如图8）



图9



⑥呈自然平躺姿势，双手托腰上挺，尽量高抬，高过头部，静止5秒后姿势还原。重复5次。（如图9）

腰肌运动

图1



① 回转腰部。两足分开，与肩同宽站立。双手叉腰。腰部作顺时针、逆时针方向旋转各一次。然后由慢到快，由大到小，顺逆交替转动各8次。（如图1）

② 前曲后伸展腰部。两足分开，与肩同宽站立。双手叉腰。然后做腰部充分前曲、后伸各四次。运动时要尽量使腰部保持肌肉放松。（如图2）

图2



图3



③拱臀伸展。仰卧在床上，双腿弯曲，以双足、双肘以及后头部抬支点（五点支撑），然后用力将臀部抬高，如拱桥状。随着锻炼的程度加深，可将双臂放于胸前，仅以双足进行练习。反复锻炼20次。（如图3）

图4



④四肢上抬伸展。俯卧床上，双臂放在身体两侧，双腿伸直，然后将头、上肢和下肢用力向上抬起，要始终保持肘和膝关节伸直，如飞燕状。反复锻炼20次。（如图4）

锻炼腰肌

图1



①右手扶把杆而立。(如图1)

②左腿弯曲上提，至脚位于膝盖处，静止5秒。换腿各重复5次。(如图2)

图2

