

图说生活
畅销升级版

【养生专家教你科学健身】

魏玉龙 主编

北京中医药大学针灸学院副教授
中国第一位气功方向的医学博士

老爸老妈 简易养生操

- 好学易做，安全有效
- 从头练到脚
- 小动作有大功效



上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

✧ 老爸老妈 ✧

简易养生操

魏玉龙 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈简易养生操 / 魏玉龙主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4919-2

I. ①老… II. ①魏… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056624号



老爸老妈 简易养生操



魏玉龙 主编

责任编辑: 陈爱梅

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 11

字 数: 192千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4919-2

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



每天做做操，老当益壮身体好

拥有健康的身体，才能享受幸福的晚年生活。随着养生知识的深入人心，越来越多的老爸老妈开始热衷于健身运动。但如何选择运动项目和运动方式？是每位老爸老妈疑惑的问题，也是每一个儿女应该考虑的问题。



养生操，最安全的健身法

运动同阳光、空气、水一样，是生命和健康的源泉，合理的体育锻炼可以有效维持、提高生命活力，延缓衰老。本书中的养生操为老爸老妈量身打造，是最安全、最合理的运动方式，帮助您科学运动，延缓衰老。



养生操，最廉价的长寿药

养生操能够有效疏通经络，促进气血运行、健脑益五脏，激活人体自身的修复能力，不需要多大的花费就可以保健并祛病，对精打细算的老爸老妈来说是最廉价、最有效的养生妙方。



养生操，最简单的养生妙方

养生操动作简单，不受时间和场地的限制，彩图演示+动作说明，老爸老妈一看就懂，一学就会，是最简单有效的养生妙方。



本书以中华养生国术为基础，精心选编了极具针对性的简易养生操，非常方便老爸老妈照图练习，是老爸老妈延缓衰老的最佳武器。愿天下所有的老爸老妈都能够健康长寿，颐养天年！

魏玉龙

北京中医药大学针灸学院副教授
中国第一位气功方向的医学博士

Contents 目录

Part 01

不可不知的 老年运动养生常识

Chapter 01

长寿的秘密：生命在于运动

- 10 认识衰老，才能有效延缓衰老
- 11 运动是延缓衰老的最佳手段

Chapter 02

老爸老妈运动须知

- 12 运动前的准备工作
- 13 运动后的注意事项

Chapter 03

通过体力测试，正确了解自己

- 14 中年人的体力年龄测试
- 16 老年人的体力年龄测试

Part 02

每天做运动， 寿如不老松

Chapter 01

每天晨练，才能越活越年轻

- 18 全身拍打操 | 通经活络，唤醒能量
- 22 舒展操 | 全身柔韧性练习
- 24 隔墙看戏操 | 提拉整根脊柱
- 24 小鸟展翅操 | 有效锻炼颈肩
- 25 压腿操 | 延缓眼部衰老
- 26 金鸡独立 | 基础平衡练习
- 27 单腿支撑操 | 强化平衡练习

- 28 靠墙健肌操 | 强化四肢力量
- 29 太极柔力球 | 全身活力练习
- 30 踢毽子 | 全身活力练习

Chapter 02

午餐之后，要让身体动一动

- 32 摩腹散步操 | 饭后消食
- 33 收腹运动 | 消食通便
- 33 叉腰绕颈操 | 放松颈部
- 34 双臂挥摆操 | 活动臂肩
- 34 双臂伸展操 | 舒展上半身
- 35 拉伸腿部 | 舒展下半身
- 35 拍击手掌操 | 通畅全身

Chapter 03

傍晚散步，也可顺便做做操

- 36 揉腹健身操 | 保养脾胃
- 36 空中抓捏操 | 活动指关节
- 37 反臂散步操 | 锻炼神经系统
- 37 头部摇摆操 | 打通颈部经络
- 38 划桨操 | 活动肩臂，舒缓神经
- 39 肩背扭动操 | 锻炼腰背肌肉

Chapter 04

睡前养生操，有益安眠身体好

- 40 双腿盘坐操 | 促进下肢代谢



- 40 足心按摩操 | 稳定血压
- 41 腋窝按摩操 | 加强淋巴功能
- 41 腰部按摩操 | 简易补肾
- 42 转颈助睡操 | 放松心神



Part 03

从头到脚， 不同部位的保健运动

Chapter 01

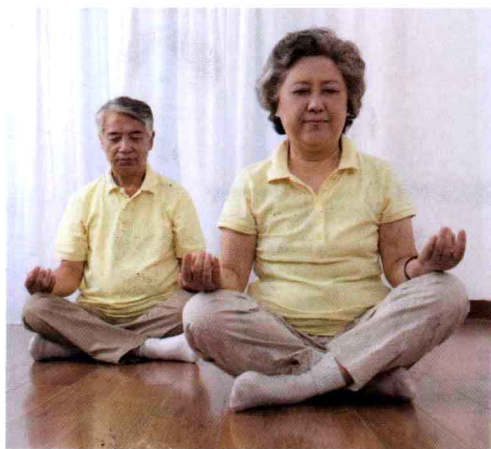
调整呼吸，养生保健事半功倍

- 44 腹式呼吸 | 必须掌握的正确呼吸法
- 45 多吸少呼练习 | 提阳气
- 45 多呼少吸练习 | 补气血
- 45 双呼吸练习 | 调息补心
- 46 眼耳呼吸操 | 气养视听
- 46 鼓肋呼吸操 | 调养肝肺
- 47 逆腹式呼吸 | 调息养元气

Chapter 02

头部养生操，健脑排毒又养颜

- 48 摇头健脑操 | 健脑护颈
- 50 干洗脸保健操 | 活肤养颜
- 51 面部皮肤运动操 | 紧肤除皱
- 52 脸部消肿操 | 促进面部代谢
- 52 额部按摩操 | 提神醒脑
- 53 眼部按摩操 | 为眼睛减龄
- 53 眼皮睁闭操 | 保护视力
- 54 动眉护眼操 | 防治眼疾
- 54 鼻部按摩操 | 通畅鼻息
- 55 嘴部按摩操 | 活血除皱
- 55 干漱口养生操 | 保护口腔
- 56 咀嚼炼喉操 | 健齿利喉
- 56 揉龈固齿操 | 养龈护齿
- 57 张嘴养生操 | 防治耳鸣
- 57 舌头保健操 | 强化神经功能



Chapter 03

颈肩养生操，去除炎症还降压

- 58 伸颈舒适操 | 放松颈椎
- 59 颈项平移操 | 刺激颈椎脊髓神经
- 59 下颌画圆操 | 放松颈肩
- 60 双手托天 | 增加颈肩力量
- 61 握拳摆肩操 | 灵活颈肩

Chapter 04

胸部养生操，健心利肺也抗癌

- 62 胸部保健操 | 锻炼胸肌，保养乳腺
- 63 胸肌锻炼操 | 强化胸大肌，保养心肺
- 63 收紧两肋操 | 锻炼心肺

Chapter 05

腹部养生操，健胃清肠又固元

- 64 揉腹保健操 | 温养脾胃
- 65 抬腿收腹操 | 护椎养脏腑
- 66 收腰练习操 | 强壮腰腹养五脏

Chapter 06

脊椎养生操，调节中枢利骨髓

- 67 脊椎保健操 | 快速温暖脊椎
- 68 仰卧尾椎操 | 疏通督脉
- 68 强椎操 | 保养腰椎
- 69 双手摸地 | 伸展后背
- 69 上下拉腰 | 防治脊椎骨刺及炎症



70 坐式移膝 | 活动坐骨神经

71 跷脚画圈 | 滋养尾椎

Chapter 07

腰臀养生操，补肾升阳防痔疮

72 摩腰护肾 | 温补肾气

72 俯身伸臂 | 柔韧腰椎

73 转腰操 | 防治腰酸背痛

74 髋关节运动 | 保养髋关节

74 抬腿提臀 | 塑形补肾

Chapter 08

手、臂养生操，释放压力调五脏

75 手、臂保健操 | 拉伸手、臂筋骨

78 四八手指操 | 动手指，益大脑

78 一四手指操 | 暖手运动

79 手枪式 | 增强记忆

79 拇指擦绕 | 拉动合谷穴

80 举臂翻掌 | 疏通上肢经络

80 翻压手腕 | 防治指、腕疼痛

81 握拳翻腕操 | 改善血液循环

Chapter 09

腿、脚养生操，确保全身气血通

82 腿部热身操 | 活动下肢

84 大腿保健操 | 增强大腿力量

84 爬楼梯运动 | 强壮腿部肌肉、关节

85 仰卧蹬腿 | 活动下肢

86 下肢保健按摩 | 养腿抗衰

87 一四脚趾操 | 活血暖脚

87 暖脚暖手操 | 活血暖身

88 脚尖运动操 | 锻炼脚趾

88 脚踝旋转操 | 灵活脚踝

89 脚踝摆动操 | 灵活脚踝

89 脚踝伸勾操 | 灵活踝关节

90 脚踝抬落操 | 强壮踝关节

91 以踝行走 | 拉伸踝关节

Chapter 10

全身养生操，全面呵护保延年

92 延年益寿操 | 健体防衰

99 大树操 | 防治骨质疏松

100 伸筋拔骨操 | 打通关节防衰老

103 椅上养生操 | 强化全身肌肉

105 全身敲打操 | 打通全身经络



Part 04

小动作大功效，
保健治病一招灵

Chapter 01

简易健脑操，延缓大脑衰老

108 手指伸展操 | 刺激脑神经





- 109 手指分开并拢操 | 强化脑细胞
- 110 勾指操 | 滋养脑细胞
- 111 手指运动操 | 激活脑细胞
- 112 眼珠转动操 | 明目健脑
- 113 眨眼操 | 明目健脑
- 113 动眉健脑操 | 刺激脑细胞
- 114 拉耳健脑操 | 激活脑细胞
- 114 鼻子按压操 | 锻炼脑细胞
- 115 舌头活动操 | 调节脑细胞
- 115 动嘴健脑操 | 增强脑细胞
- 116 仰身哈欠操 | 快速供氧
- 116 头部运动操 | 按摩大脑
- 117 上肢运动操 | 缓解脑萎缩症状
- 118 全身运动操 | 预防老年痴呆

Chapter 02

消脂减肥操，有钱难买老来瘦

- 120 下蹲抱膝操 | 活动全身，燃烧脂肪
- 120 模拟起跑操 | 消耗多余脂肪
- 121 肘膝碰触操 | 全身减脂
- 121 单腿支撑俯卧撑 | 肩臂减肥

- 122 卧蹬双腿操 | 腹部减肥
- 123 反身挺胸操 | 背部减肥

Chapter 03

保养脾胃操，调理“老胃病”

- 124 抱膝压腹操 | 消除腹内胀气
- 124 摸颈收腹操 | 消除腹内胀气
- 125 跨腿扶膝操 | 促进胃肠蠕动
- 125 仰卧伸腿操 | 调节胃肠功能
- 126 仰卧起坐操 | 调节胃肠功能
- 127 体前屈触摸操 | 调节胃肠功能
- 128 抱腿呼吸操 | 改善消化功能
- 129 摩胸腹 | 促进消化
- 130 抱头扭转 | 改善消化功能
- 131 健胃养生操 | 保养脾胃

Chapter 04

肠道养生操，消炎排毒防癌变

- 134 蹲式扭腰操 | 按摩肠道
- 135 大肠运动 | 防治腹泻
- 135 脊柱按压操 | 防治便秘
- 136 排便运动 | 健肠防便秘

Chapter 05

养肺运动，调养“老慢支”

138 呼吸操 | 改善肺功能

139 通鼻运动 | 通呼吸，益肺脏

Chapter 06

养肝运动，恢复肝脏功能

140 抱头转身 | 强壮肝脏

141 健肝操 | 补气血，益肝肾

143 消炎止痛操 | 防治肝炎

Chapter 07

补肾运动，壮骨补钙永葆年轻态

146 男性强肾操 | 升阳补肾

148 女性强肾操 | 补肾气，固精血

Chapter 08

高血压，合理运动控制血压

150 降压保健操 | 缓解高血压

153 跟腱按摩操 | 活血控压

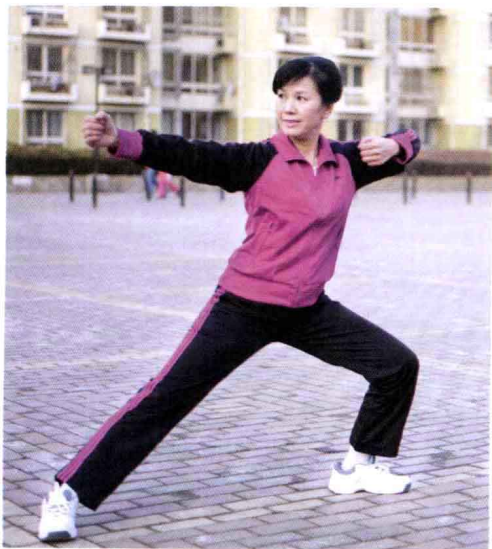
154 头面降压操 | 特效降压

Chapter 09

糖尿病，合理运动控制血糖

156 抱球强壮操 | 改善代谢功能

157 触膝操 | 消耗多余血糖



158 踮脚尖操 | 预防糖尿病足

159 床上抬脚操 | 预防糖尿病足

Chapter 10

哮喘，合理运动少发作

160 拉物防喘操 | 放松背部，防治哮喘

161 按摩消喘操 | 调节呼吸，缓解症状

162 平喘呼吸操 | 强壮呼吸系统，防治哮喘

Chapter 11

慢性前列腺炎，合理运动消炎去痛

164 甩臂提肛运动 | 通气血，消炎症

165 男性养生操 | 祛痛消炎

Chapter 12

慢性盆腔炎，合理运动活血消炎

168 内运关元 | 活血消炎

168 屈体压腹操 | 活血消炎

169 下肢运动 | 活血消炎

171 按摩消炎操 | 活血消炎

Chapter 13

肩周炎，合理运动恢复功能

172 抛球操 | 缓解炎症

172 “手跑”练习操 | 强壮肩臂关节

172 拉绳操 | 康复练习

173 肩周炎康复保健操 | 康复练习

Part 01

不可不知的老年运动养生常识



长寿的秘密：生命在于运动

长寿取决于身体组织的功能维护和心理状态的健康调节，而有规律的运动健身，对身心的调养都非常有益。

*认识衰老，才能有效延缓衰老

《黄帝内经·上古天真论》中说：“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子……五八肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”

● 男女身体衰老的年龄特点

女性衰老时间表		男性衰老时间表	
年龄	衰老表现	年龄	衰老表现
35	女性衰老的起始点，此时胃气衰弱，面部开始失去水嫩的光泽，并且开始掉发。	40	衰老的起始点，此时肾气衰弱，开始脱发，牙齿枯槁。
42	六腑功能开始衰退，面色更显老态，并且开始有了白发。	48	六腑功能开始衰退，面色失去光泽，开始有了白发。
49	六腑与五脏全面呈现功能衰退状态，并且从此绝经而不能生育。	56	肝肾功能衰退，手脚活动能力差，并且失去生殖功能。
		64	头发与牙齿都快掉光了，呈现老态。

由于女人 35 岁开始衰老，男人 40 岁开始衰老，所以，男人与女人的养生运动，也应当从这一时期积极进行。这样，才能让运动起到延缓衰老的作用。当然，对于已经颇有老态的老年人，也不必后悔错过了锻炼

的好时机，只要开始进行合理的养生运动，仍然可以达到延缓衰老的目的；只要持之以恒地锻炼，就可以越活越年轻。

*运动是延缓衰老的最佳手段

俗话说“身体锻炼好，八十不显老；身体锻炼差，四十生白发”，现代科学研究与长期的实践证明，合理的体育锻炼不但可以有效维持、提高生命活力，延缓人体衰老，并且还是促进人类进化的有效手段。大致归纳起来，体育运动对人体主要有以下 10 大益处。

1. 增加肺活量，有效排出更多废气，吸入更多氧气，增强呼吸系统功能。

2. 通畅血脉，增强心脏与血管的强度，有效预防心血管疾病。

3. 增强机体对营养物质的消耗，提高代谢机能，增强食欲，改善消化系统功能。

4. 改善神经系统功能，令中老年人机体更灵活，耳聪目明、精力充沛。

5. 使机体控制血糖水平的能力提高，从而有效预防糖尿病的发生。

6. 提高骨质密度与强度，预防中老年人普遍会出现的骨质疏松症与骨裂现象。

7. 保持身体活动能力，延缓老年人身体机能的退化与衰老。

8. 有效减少脂肪，增强肌肉的力量，保持各个关节具有较好的柔韧性，从而达到减肥目的，拥有健美的体形。

9. 使人忘却烦恼，放松心情，有效缓解来自工作、学习、人际关系、生活等方面的各种压力。

10. 增强体质，预防各种疾病，是人类健康长寿的保障。



老爸老妈运动须知

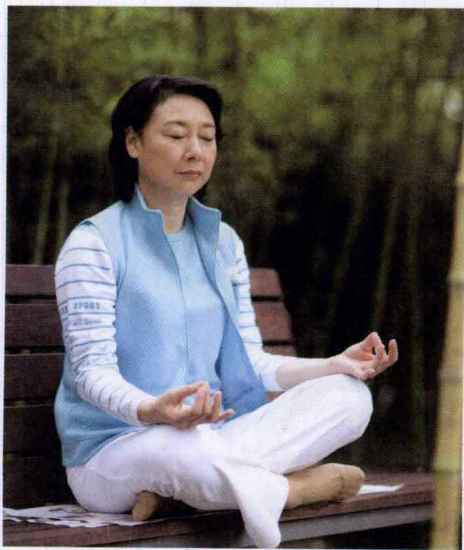
运动前的准备工作与运动后的注意事项，对安全、有效地进行健身锻炼具有重要意义，因此，在你制定好完善的健身计划并准备开始锻炼时，一定要先看一看本节内容。

*运动前的准备工作

1. 备好合适的运动服与运动鞋。

一般来说，运动服只要合身就可以了。春秋、夏季、冬季各2套。重要的是要挑选一双合适的鞋。

中老年人应选择有减震作用的软底运动鞋。如果喜欢穿硬底运动鞋，那一定要配上厚实柔软而有弹性的鞋垫、穿厚些的袜子。总之，运动鞋一定要结实、舒适、合脚、防滑，能让脚部灵活运动，鞋底最



好是有一定厚度的橡胶底，有较强的防滑效果。

2. 找个合适的运动伙伴。

俗话说“男女搭配，干活不累”，体育锻炼也是如此。如果找不到合适的异性伙伴，同性也可以。关键是要体力相当，能进行相同的锻炼项目，以便互相激励，互相照应，提高运动兴趣。

3. 锻炼前调整好身心状态。

先做好心理热身，集中精力并激发自己的运动热情，会使锻炼效果更加明显。身体的热身，即通过简单的舒展运动，使肌肉进入兴奋状态，使关节与韧带变得灵活起来，从而使身体可以胜任各种锻炼项目，减少运动损伤。

4. 选择安全、洁净的场地。

室外运动，不可在影响人身安全的施工场所、有野兽出没的森林、偏僻无人走动的废弃工场或村落，以及存在有害气体、辐射、空气污染等

环境下锻炼身体。锻炼环境要空气清新，安全可靠，悦目怡人。

5. 不可顶风冒雨、带病锻炼。

室外天气不良，要选择在室内锻炼。如果身体突然发烧，或患有感冒、急性扁桃体发炎、内脏疾病急性发作、胃肠出血、肺结核咯血、尿血，以及运动器官受伤尚未愈合、各种传染病未治愈等，都应当暂停锻炼，并对疾病进行积极治疗。

*运动后的注意事项

1. 剧烈运动后不可立即坐卧休息。如果剧烈运动刚一结束便停下来休息，肢体静脉中会淤积过多血液，造成心脏缺血、大脑缺氧，会出现头晕、恶心、呕吐、休克等症。剧烈运动结束时，应做一些放松调整运动。比如长跑，结束时要逐渐改为慢跑，最终改成散步，然后揉揉腿，并进行深呼吸，使血液循环慢慢平稳下来，有利于肌肉中乳酸的清除，从而消除疲劳。

2. 运动后，不可立即大量饮水。运动后一次性大量饮水，会降低血液中的盐分，造成钠代谢平衡

失调，引发肌肉抽筋等现象。运动后应以“多次少饮”的方法饮水。

3. 运动后，不宜马上冲凉、洗热水澡、游泳、吹风或用空调。这样易引发伤风、感冒、气管炎、抽筋、心脏病等多种疾病。

4. 运动后，不可立即吃食物。

体育锻炼后，通常会有胃口大开的感觉。此时，不宜立即吃饭，应当休息 30 分钟以后再进食，同时要注意食量，以防造成营养过盛，脂肪堆积。运动后，尤其不能立即吃生冷的食物，会对脾胃造成伤害。

5. 剧烈运动后，不宜立即饮用啤酒。有人在剧烈运动后，喜欢大口大口地喝啤酒，这样极易使血液中的尿酸急剧增加，从而导致痛风的发生。



03

Chapter

通过体力测试, 正确了解自己

每个人的体力都不一样, 相应的体育锻炼的起点、适宜的运动量、选择的运动方式也应量身设计。你的体力如何呢? 来测试一下你的体力年龄吧。

* 中年人的体力年龄测试

1 体前弯腰动作 (测试身体的柔韧度)

- A. 双掌可以接触地面
- B. 双拳可以接触地面
- C. 指尖可以触地
- D. 双膝稍屈后, 指尖才能触地
- E. 完全不能触地

2 背后上下拉手 (测试关节的灵活性)

- A. 两侧动作均可做到两手相握
- B. 两侧动作均能做到两手指尖互相接触
- C. 有一侧动作可以两手相握
- D. 有一侧动作可以两手指尖互相接触
- E. 两侧动作皆不能使两手相触

3 俯卧撑 (测试臂力)

女性

- A. 五次以上

B. 三次

C. 两次

D. 一次

E. 不能完成动作

男性

A. 六次以上

B. 五次

C. 四次

D. 两次

E. 不能完成动作

4 20 秒内双腿下蹲后迅速跃起的次数 (测试爆发力)

A. 25 次

B. 15 次

C. 10 次

D. 5 次

E. 不能完成动作

5 仰卧起坐 (测试腹肌力量)

A. 45~50 个 / 分钟

B. 40~45 个 / 分钟

C. 35 个左右 / 分钟

D. 25~30 个 / 分钟

E. 不能完成动作

6 原地跳跃的高度 (测试弹跳力)

女性

A. 35 厘米

B. 30 厘米

C. 25 厘米

D. 20 厘米

E. 10 厘米

男性

A. 40 厘米

B. 35 厘米

C. 30 厘米

D. 25 厘米

E. 20 厘米

7 30 秒内 180 度转体跳跃次数 (测试灵活度)

A. 25 次

B. 20 次

C. 15 次

D. 10 次

E. 5 次

8 闭眼单脚直立时间 (测试小脑平衡能力)

A. 30 秒以上

B. 20 秒

C. 15 秒

D. 8 秒

E. 5 秒

9 30 秒内在一条竖线左右双足反复横跳 (测试敏捷度)

A. 25 次

B. 20 次

C. 15 次

D. 10 次

E. 5 次

10 屏息时间 (测试耐久力与肺活量检测)

A. 60 秒以上

B. 40 秒以上

C. 30 秒以上

D. 20 秒以上

E. 不到 20 秒

说明：以上 10 项测试，A 代表 20 岁，B 代表 30 岁，C 代表 40 岁，D 代表 50 岁，E 代表 60 岁。其岁数差只是一个比例数据，并非代表实际年龄所应具备的体力。如果您的数值都在 C 以下，那么就需赶紧锻炼了。



*老年人的体力年龄测试

1 拧毛巾（测试肌肉力量）

将沾满水的毛巾拧干，方法是拧完一次后，再换另一个方向拧，其需要拧的次数是：

- A. 5 次
- B. 6 ~ 9 次
- C. 10 次以上

2 双肘触膝式仰卧起坐的次数（测试耐力）

- A. 可连续做 10 次以上
- B. 可连续做 6 ~ 9 次
- C. 可连续做 4 次以下

3 坐位前屈的距离（测试柔韧性）

准备一个高 25 厘米，长 30 厘米的“门”字形纸箱，人贴墙坐在地上，将纸箱放在面前套在双腿的外面，双手平伸置于纸箱上，然后，上身尽力前倾，测量纸箱向前移动的距离：

- A. 向前移动 40 厘米
- B. 向前移动 20 ~ 39 厘米
- C. 向前移动 19 厘米以下

4 睁眼单脚站立时间（测试平衡能力）

- A. 20 秒以上
- B. 10 ~ 19 秒

C. 9 秒以下

5 20 秒内侧滑步的次数（测试敏捷性）

在地面上画 3 条平行线，两条线之间的距离为 1 米。人跨立在中间那条线上，然后反复按照向左、回中线、向右、再回中线的顺序做侧滑步，20 秒内做侧滑步的次数是：

- A. 30 次以上
- B. 10 ~ 19 次
- C. 9 次以下

6 竞走 6 分钟的距离（测试全身耐力）

- A. 500 米以上
- B. 400 ~ 499 米
- C. 399 米以下

说明：以上 6 项测试，A 代表 65 岁，B 代表 75 岁，C 代表 85 岁。其岁数差只是一个比例数据，并非代表实际年龄所应具备的体力。如果您是一位 65 岁以上的老年人，但测试的结果不是 A，那么就需要赶紧锻炼了。

