

【新概念健康红宝书】

【健康养生知识精华】

运动养生经

主编/郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
YUNDONGYANG
SHENGJING

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

运动养生经

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动养生经/郭成主编. —海口:海南出版社,2004.9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 运... II. 郭... III. 健身运动—养生(中医)—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099184 号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:100

字数:2500千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00元

【版权所有,请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一辑 运动与健康

运动是生命和健康的源泉	(1)
什么样的运动最好	(3)
森林狼医生的启示	(4)
益身健体话春游	(5)
骑车健身法	(6)
健身球的多种玩法	(6)
摇扇健身法	(7)
床上运动轻松一试	(8)
伏案工作者颈颈方法	(8)
轻跳健身法	(9)
摸耳健身法	(10)
卵石摩脚祛病健身法	(11)
头脚六部功	(11)
捶背 30 分钟	(12)
呼吸系统锻炼法	(13)
扳脚趾有益健康	(14)
做下蹲运动以增强心脏活力	(14)
左右扬臂健身法	(15)
腿足的保健六法	(15)
老者适做悬身运动	(16)



锻炼关节防衰老	(17)
有益健康的“耳光”	(18)
长高锻炼法	(19)
办公室的眼睛保健	(20)
手足沙浴健身法	(20)
揉腹有讲究	(21)
按摩胸腹有助消化	(22)
女性保健功——揉腹	(23)
严冬晨练别太早	(23)
生活中的最佳姿势	(24)
莫久穿足球鞋	(25)
仿猫养生术	(25)
老年养生三要素	(26)
老年养生莫入误区	(27)
新型的养生之道——笑	(28)
黄金律与养生	(29)
老人唱歌强身益寿	(30)
老人话多可长寿	(31)
叩膝：助您消除紧张焦躁	(31)
打乒乓球能预防近视	(32)
背部撞墙亦健身	(32)
仰卧起坐补肾强肾	(33)
转臂缩腰围	(33)
抑郁症者须常运动	(34)
打哈欠养眼睛	(34)



下肢酸胀请踮脚	(34)
晃动排便法	(35)
朗诵:日本人健身新法	(35)
“小动作”大功能	(35)
健身六法	(35)
游泳可延缓衰老	(39)
老年人必须“慢三拍”	(40)
老年人运动应格外谨慎	(42)
运动的保健原则及方法	(43)
运动保健的适合项目	(45)
“反常行为”健身法	(52)
体现真正青春美	(55)
优美身段靠锻炼	(56)
真的越炼越瘦吗	(57)
锻炼增肥方法	(57)
吹、拉、弹、唱与健康	(59)
棋牌活动与健康	(60)
跳舞与健康	(62)
钓鱼与健康	(63)
行为减肥法	(64)
运动减肥法	(65)
跳舞减肥法	(66)
物理震动按摩减肥法	(67)
催眠减肥法	(67)
经常洗热水澡可减肥	(68)



晨练之前请喝水	(68)
头部的保健法	(69)
脑力运动保健	(71)
随时随地可行的健身法	(72)
适量运动三、五、七	(73)
美国运动新建议	(74)
哈佛校友会新发现	(75)
运动处方的制定	(76)
中年人的运动处方	(79)
老年人的运动处方	(80)
肥胖者的运动处方	(82)
该多久运动一次	(83)
轻松自在,开始运动	(85)
伸展一下,增加柔软度	(86)
八个常做的伸展运动	(87)
懂得诀窍,身体更柔软	(89)
生活中的伸展运动	(90)
有氧运动,锻炼心肺	(91)
简单易做的有氧运动	(92)
重量训练,强化肌力	(93)
生活中的举重运动	(95)
如何把运动变成习惯	(95)

第二辑 散步与养生

想健美,请参加步行运动	(97)
-------------------	------



步行运动法	(97)
快步行走身心健康	(98)
走路优于骑车	(99)
散步——保持健康的最佳途径	(99)
散步的要领与时间	(101)
散步的四种方式	(102)
细雨中散步有益于健康	(102)
请您参加森林浴	(103)
散步比慢跑安全	(104)
“退着走”应注意安全	(105)
慢速长跑是保持健康的最好手段	(105)
谈快走和慢跑运动	(106)
长跑助你容光焕发	(107)
爬楼梯增寿	(108)
走路健美法	(108)
散步健身法	(109)
脚跟走路可健身	(110)
老人亦宜练竞走	(110)
疲劳时快走 10 分钟	(111)
跑步锻炼的最佳速度	(111)
斜步下楼保安全	(112)
老人的拐杖应多长	(112)
常踢腿通经络	(113)
侧身跑有助减肥	(113)
多走路可预防腰部的衰弱老化	(113)



使精神振作的踏步运动	(114)
散步可松弛身心	(114)
老年人快散步好处多	(115)
四种散步法	(117)
老年人膝盖老化易伤害	(118)
爬楼梯锻炼适合老年人	(119)
防老应从脚开始	(120)
锻炼走姿	(122)

第三辑 按摩与养生

“容光焕发”按摩法	(124)
自我按摩八法	(125)
头皮按摩可保持健康	(125)
按摩头皮治白发	(126)
请你常揉太阳穴	(127)
强肝补肾操	(127)
刺激手掌促健康	(127)
跳绳能增强少儿胃肠功能	(128)
简易瘦身法	(128)
手脚冰凉的自我按摩	(128)
按摩“死角”有利健康	(129)
预防感冒摩擦法	(129)
预防鼻病的摩擦法	(130)
增强视力的摩擦法	(131)
治疗头痛的指压法	(132)



治头痛和歇斯底里	(132)
手腕摩擦法	(133)
心窝摩擦法	(134)
腹部摩擦法	(134)
腰部摩擦法	(135)

第四辑 健身操与养生

立竿见影的止咳操	(136)
春天感受大地的呼吸脑净化操	(136)
端肩法自治颈椎病	(137)
半蹲健身法	(138)
嗓音健美操	(138)
强心手指操	(140)
踏格操	(140)
健指操	(141)
沙发健身操	(143)
牙齿保健操	(144)
简易保健“颤抖操”	(145)
呼吸养生操	(145)
老年人“呼吸体操”	(146)
看电视做保健操	(146)
顶球健美法	(147)
捶打双膝利健康	(147)
治疗老年足跟痛——“三百操”	(148)
运动手指有利健脑	(148)



老人不妨做做提肾运动	(148)
反手拉绳健美解乏	(149)
头皮操益健康	(149)
双脚跷起解疲劳	(149)
木棒捶击法治疗足跟痛	(150)
手舞足蹈有助记忆	(150)
活动脊柱防衰老	(150)
举手伸臂治小腿抽筋	(151)
长“骨刺”更要运动	(151)
消除腹部积存脂肪的体操	(151)
使大腿结实漂亮的方法	(152)
收缩腹部控制腰围的体操	(152)
甩手运动好处多	(153)
面部健美操	(155)
转腰导引功	(156)
轻拍三里长寿功	(156)
六秒钟坐位功法	(157)
叩齿养生法	(157)
养脾坐功	(158)
恶梦化解功	(158)
运腕健身法	(158)
手指圆润功	(159)
保持手指柔美的健美操	(160)
增强胃肠功能健腹操	(160)
大腿美化功	(161)



双足美化功	(161)
健身五功强身法	(162)
马步刷牙健腰法	(163)
站立健康法	(163)
抚摸胸部安神法	(164)
晃海健身术	(164)
精力充沛锻炼五法	(165)
见缝插针锻炼法	(166)
漱口提神	(168)
随时随处做缩腹运动	(169)
使精力充沛的腹部柔软运动	(169)
老人睡前保健功	(169)
早晨健美操	(170)
胸部健美操	(171)
腰、腹和背部健美操	(171)
洛杉矶美腿法	(172)
下巴健美操	(174)
常规健腰运动	(175)
细腰运动	(177)
转身运动	(177)
如何使腰部更结实	(177)
腹肌的锻炼方法	(177)
增强腹部线条美	(177)
美化侧腰线条	(178)
维持腰部曲线	(178)



美臀体操	(178)
面部健美操	(180)
锻炼站姿	(180)
随时注意挺胸收腹	(182)
锻炼肌肉的体操	(182)
举重训练	(183)
举重要注意安全	(184)
平日多练武,长命九十五	(186)
骑马射箭,体格强健	(187)
踢毽跳绳,一身轻灵	(188)
耳宜常弹	(188)
发宜常梳	(189)

第五辑 治病与运动

运动让你告别颈痛	(191)
神经衰弱治疗操	(191)
颈椎病保健体操	(192)
做操可治便秘	(193)
中风康复操	(194)
促消化健身操	(194)
治低血压操	(195)
十分钟降压操	(195)
小指运动保健眼睛	(197)
“睡眠操”能诱导安睡	(197)
运动可防治骨刺	(198)



牵拉双足解疲劳	(198)
病后健身要防“肾游走”	(199)
呼吸操治疗肺气肿	(199)
扭腰可健胃健美	(200)
提动耳角治喉痛	(200)
背部运动可矫正弯曲脊柱	(201)
锻炼有助矫正八字脚	(201)
按摩防治冻疮	(202)
自我按摩防腰痛	(203)
按摩——治慢性肝炎的新途径	(203)
按摩缓解精神紧张	(204)
按摩防治高血压	(205)
按摩法治疗美尼尔氏症	(205)
自我按摩治瘙痒	(206)
按摩可治飞蚊症	(206)
家庭按摩治醉酒	(207)
按摩治胃痛	(208)
揉腹治溏便有奇效	(208)
咽喉炎的自我按摩疗法	(209)
补肾壮腰按摩法	(210)
治疗小儿营养不良的妙方——捏背	(210)
按摩手掌防咳喘	(211)
提动耳角治喉痛	(212)
鼻部按摩防肺病	(212)
摩擦心窝止恶心	(213)



捏小拇指关节可通尿	(213)
摩擦尾骨可治痔疮	(213)
按摩手背治目眩	(214)
捏指疗法	(214)
按压天枢穴治疗腹泻	(215)
按摩太冲穴可治感冒	(216)
按摩心俞穴治疗心肌炎	(216)
推背法可治胃肠痉挛	(217)
按摩手足防治扁桃体炎	(217)
按摩手部反射点可止痛	(218)
按摩合谷穴治疗神经性头痛	(219)
按摩足部治闭经	(219)
女性常见病症的按摩疗法	(220)
消除疲劳法	(221)
治疗便秘法	(221)
通宵不疲劳的秘诀	(222)
八段锦消疲劳	(223)
暑热天引起疲劳的预防法	(223)
消除肉体疲劳的方法	(223)
消除腹部赘肉的腹部运动	(224)
如何控制排除身体废气	(224)
消除双脚疲劳的方法	(225)
肩膀僵硬的有效疗法	(225)
解除疲劳、恢复体力的运动法	(225)
打工仔的消除疲劳运动法	(226)



用运动来调节身体上的紧张	(226)
消除工作前疲劳的方法	(227)
预防身体僵硬的正确方法	(227)
预防老化的脚伸直运动	(228)
训练平衡感,防止老化	(228)
预防腰酸背痛法	(228)
冠心病病人是否适合体育锻炼	(229)
冠心病病人选练的运动项目	(230)
冠心病病人体育锻炼注意事项	(231)
冠心病病人运动或沐浴时注意什么	(232)
如何在家进行肩周炎手法复健	(233)
肩周炎患者可在家中进行哪些医疗体操 ...	(235)
肩周炎患者在家中可自行哪些体育疗法 ...	(236)
自我功能锻炼要点	(237)
中风病人如何估计手脚功能恢复的程度 ...	(239)
中风病人如何自我锻炼起、坐、站、行	(240)
中风病人如何自我锻炼手臂功能	(243)
放松训练治老年失眠症	(245)
老人偏瘫恢复期的锻炼	(246)
如何推拿治疗高血压病	(248)
如何捏掌或转踝降压	(249)
音乐与环境对高血压病患者有何影响	(250)
高血压病患者在运动时应注意些什么	(252)
背痛的保健方法	(253)
腰部劳损的保健疗法	(255)



老年高血压患者保健方法	(256)
心脑血管患者夏季保健方法	(257)
糖尿病患者保健方法	(259)
颈椎病患者保健方法	(260)
肩周炎患者保健方法	(261)
胸部保健法	(262)
背部保健法	(263)
腰部保健法	(264)
腹部保健法	(264)
心脏保健法	(265)
肝脏保健方法	(267)
肺脏保健法	(269)
肾脏保健法	(270)
脾胃保健法	(272)
穴位按摩可治上眼眶	(273)
穴位按摩可治黄褐斑	(274)
按摩疗法治粉刺	(275)
按摩疗法治雀斑	(275)
按摩可治皮肤粗糙	(276)
按摩可治面无光泽	(277)
按摩可治面色晦暗	(277)
按摩可治面孔潮红	(278)
按摩消除臀部下方黑垢	(278)
自我按摩治头皮屑	(279)
按摩可治面颊消瘦	(279)