

拉伸

最好的运动+最方便的健身

中国人
必备健康书

系统、全面地介绍拉伸运动的大型图书
健康的身体，从每天5分钟的拉伸开始

杜茂爱 编著



◎在运动中体验快乐，收获健康。

◎简单易学的健身法则，随时随地做运动。



◎动作简单，即学即用，不受时间、地点的限制，人人都可进行。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

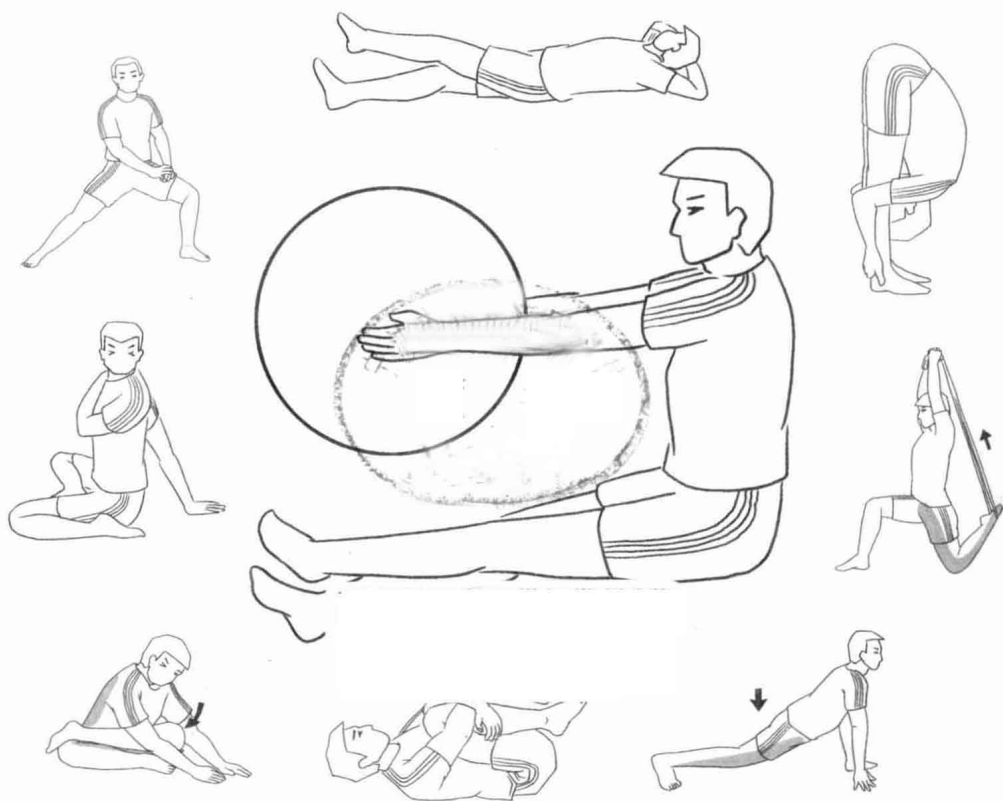


系统、全面地介绍拉伸运动的大型图书

拉伸

——最好的运动 + 最方便的健身

杜茂爱 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拉伸：最好的运动 + 最方便的健身 / 杜茂爱编著 . — 天津：天津科学技术出版社，2013.3

ISBN 978-7-5308-7767-8

I. ①拉… II. ①杜… III. ①健身运动—基本知识 IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033966 号

责任编辑：袁向远

责任印制：兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 **天津科学技术出版社**

出版人：蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 22.5 字数 575 000

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价：29.80 元



前言

拉伸是一种旨在提高身体柔韧性的训练方法，也是一种最方便的健身方法，随时随地都可进行，非常适合生活节奏快、压力大的现代人群。相比其他运动来说，拉伸有着天然的优势。它动作简单，即学即用，不受时间、地点的限制，人人都可进行。不论年龄大小，不论身体柔韧性如何，只要你愿意，任何时间、任何地点都可以拉伸：工作的时候，在汽车里的时候，等公交车的时候，在路上行走的时候，远足之后在阴凉的树荫下休息的时候，或者在海滩上玩耍的时候。只要你有这个意识，随时随地都可享受到拉伸的益处，每个人都能从中受益。

正确而有规律的拉伸有助于缓解肌肉紧张，使身体更加放松；可使身体更加轻松自如地运动，从而提高身体的协调性预防肌肉扭伤等一般性运动损伤；有助于使跑步、滑雪、网球等高强度运动变得更加容易；有助于保持现有的筋骨柔韧度，使你的身体不会因年龄的增长而变得僵硬。拉伸不仅可以有针对性地治疗人体的各种常见疾病，如高血压、心脏病、糖尿病等生活方式病，对网球肘、鼠标手、关节错位、肌肉拉伤等现代文明病也有非常明显的疗效，还可以帮助人们美容、减肥、抗衰、美体，可以说是改善身体健康状况、防病强身、治疗百病的奇效良方。正确的拉伸方法是放松地、持续地、柔和地，将注意力集中于被拉伸的肌肉上。若动作极快，并且拉伸到身体疼痛的程度，可能会适得其反。

拉伸，被称为最不需要意志力的运动，即学即用的健康法，人人都需要的放松术。它适用的人群有：久坐的办公一族，可以帮助消除“鼠标手”“五十肩”等现代文明症状；全职太太或家庭主妇，帮助她们保持好身材，并指导家人轻松拉伸；专业的健身教练，在运动前、后对健身者进行拉伸方法的全指导；职业运动员，可以有效避免过多的运动伤害；年老体弱者，简单、因人而异的拉伸运动，可使气脉通畅、疲倦尽消。

《拉伸——最好的运动+最方便的健身》是一部百科全书式的、系统全面地介绍拉伸运动的大型图书。全书简要介绍了当前最流行的PNF拉伸技术，详解针对身体不同部位的拉伸方法，比如颈、肩、臂、手、胸、腰、腹、背、腿、臀；针对上班族提供了一整天的拉伸计划，包括起床、上班、午休、下班、散步等时间段的简



单的拉伸动作介绍和图示；针对不同的常见运动，比如篮球、足球、游泳、高尔夫、钓鱼、跳绳、爬山、力量训练等，介绍了科学、有效的热身以及放松的拉伸动作；针对日常家居休闲，根据小孩、女性、男性、老人的不同个性化需求，详述了简单、科学、有效的拉伸动作；同时为十四大经脉的养生保健提供了实用的拉伸方法。





第一章 拉伸——即学即用的健康法

第一节 拉伸，人人都需要的放松术	2
有规律地拉伸可以改变健康状况	2
如何做才是“好的拉伸”	3
最流行的 PNF 拉伸	3
拉伸要跟着感觉走	4
塑身动态拉伸	6
立位拉伸法和卧位拉伸法	7
第二节 拉伸前后的热身与调节	9
拉伸中的注意事项	9
拉伸的程度宜“酸”不宜痛	9
运动前和运动后都别忘拉伸	10

第二章 身体各部位拉伸

第一节 全身综合拉伸	12
全身保健拉伸	12
伸展拉伸法	14
肌肉群拉伸	17
“一字”拉伸功	19
增强活力拉伸	20
放松拉伸	22
减轻压力拉伸	24
修养心灵拉伸	27
美化体形拉伸	28
修炼仪态拉伸	29



利用毛巾进行拉伸.....	30
利用健身球的拉伸.....	32
利用仰卧起坐板拉伸.....	33
伸背器的伸展训练.....	34

第二节 头颈肩拉伸..... 35

缓解颈部疲劳拉伸.....	35
缓解颈部酸痛拉伸.....	37
颈椎瑜伽拉伸促健康.....	39
颈椎的牵拉拉伸.....	40
养护颈椎的运动疗法.....	41
颈项部经筋痹病拉伸.....	42
电脑族颈部拉伸.....	43
肩部放松拉伸.....	45
打造“V”字肩拉伸.....	46
防治高低肩简易式拉伸.....	48
锻炼肩部肌肉的拉伸.....	49
工作间隙的肩部拉伸.....	50
肩周炎康复拉伸.....	52
肩部经筋痹病拉伸.....	54
电脑族肩部拉伸.....	56

第三节 背部拉伸..... 58

背部拉伸保健好轻松.....	58
背部放松拉伸.....	59
背部伸展拉伸.....	61
缓解背部疼痛拉伸.....	61
居家背部保健拉伸.....	62
下班后的背部拉伸.....	64
弹力带背部拉伸.....	65
哑铃美背拉伸.....	66
养护脊柱拉伸.....	66
脊柱健美拉伸.....	68
生活中的脊椎保健拉伸.....	69
防治脊柱错位拉伸.....	71



强直性脊柱炎的拉伸	72
第四节 腰部拉伸	73
腰部日常保健拉伸	73
上班族养护腰部的拉伸	74
腰背、下肢经筋的拉伸	75
防治“空调腰”的拉伸	76
电脑族腰部保健拉伸	77
美化腰部线条拉伸	79
克服腰腿痛的皮筋拉伸	80
防治腰肌劳损的拉伸	81
第五节 腹部、臀部拉伸	84
上腹部和下腹部综合拉伸	84
坚实腹部拉伸	86
燃烧腹部脂肪拉伸	87
拉伸告别大肚腩	89
睡前腹部拉伸	91
办公室腹部拉伸	92
腹部弹力带拉伸	93
臀部健美拉伸	95
减掉臀部赘肉拉伸	96
臀部弹力带拉伸	98
家务劳动时的臀部拉伸	99
灵活髋部的拉伸	99
第六节 四肢拉伸	101
大腿筋的拉伸	101
手腕部的拉伸	102
手臂拉伸	104
瘦手臂的拉伸	105
利用弹力带的上臂拉伸	106
养护关节拉伸	108
美化下半身	109
办公室瘦腿拉伸	110



腿部弹力带拉伸.....	110
缓解腿部疲劳拉伸.....	112
足部保健拉伸.....	113
骶髂部经筋痹病拉伸.....	114
踝部经筋痹病拉伸.....	115

第三章 运动拉伸

第一节 有氧运动拉伸.....	118
跑 步.....	118
游 泳.....	120
健美操.....	121
瑜 伽.....	122
普拉提.....	124
跳 舞.....	125
拉丁舞.....	127
街 舞.....	128
健身球.....	129
击 剑.....	132
拳 击.....	133
搏击操.....	134
第二节 球类运动拉伸.....	136
篮 球.....	136
网 球.....	139
保龄球.....	143
羽毛球.....	144
排 球.....	145
高尔夫球.....	148
壁 球.....	151
乒乓球.....	154
足 球.....	157
门 球.....	159
台 球.....	160



第三节 休闲运动拉伸	162
钓 鱼.....	162
掷飞镖.....	163
跳 绳.....	164
呼啦圈.....	165
溜 冰.....	166
划 船.....	169
射 箭.....	171
骑 马.....	172
潜 水.....	175
第四节 野外拓展拉伸	177
爬 山.....	177
滑 雪.....	178
攀 岩.....	179
消除旅行疲劳的拉伸.....	182
第五节 力量训练拉伸	183
锻炼腰背肌的伸背器拉伸.....	183
下腰训练器的拉伸.....	184
拉力器,肌肉的“雕刻刀”.....	184
举 重.....	186
单杠上的拉伸.....	187
双杆上的拉伸.....	188

第四章 办公室拉伸

第一节 办公室拉伸	190
简易的办公室拉伸.....	190
办公桌前的拉伸保健.....	191
开始工作前的拉伸.....	192
利用椅子来拉伸.....	193
办公室健脑拉伸.....	195
电脑族脊背拉伸.....	197



电脑操作者试试这套拉伸.....	198
开会前的拉伸.....	199
打电话时的拉伸.....	200
消除疲劳的拉伸.....	201
图书当器械，做做拉伸.....	202
午间休息的拉伸.....	203
拉伸小动作甩开“鼠标手”.....	204
办公室铅笔操.....	204
办公室八个时段的不同拉伸.....	205
长期伏案者的颈部拉伸.....	206
办公室的减肥拉伸疗法.....	207
办公室水肿的拉伸.....	208
办公室瘦腰腹的拉伸.....	208
坐骨神经痛的办公室拉伸.....	209
痔疮的办公室拉伸运动.....	210
办公室降压拉伸.....	212
第二节 办公室里的墙壁拉伸功.....	214
为何蹲墙功也有拉伸效果.....	214
蹲墙拉伸功的动作要领.....	214
蹲墙拉伸功对脊柱的修正.....	215
脊柱系统肌肉拉伸.....	216
蹲墙拉伸功要用心感受.....	216
蹲墙拉伸功，要进阶练习.....	216
面壁蹲墙拉伸功，有哪些注意事项.....	217
贴墙拉伸功的动作要领和注意事项.....	218
扭腰拉伸功，拉伸补肾的良方.....	218
体会扭腰功的动作要领.....	219
扭腰功的注意事项.....	219
撞墙拉伸功的养生功效.....	219
撞墙拉伸功动作要领.....	220
第三节 办公室手指拉伸.....	222
柔软手指拉伸.....	222
防治眼疲劳手指操.....	223



治疗便秘手指操.....	224
空抓,改善手指血液循环.....	225
指腕部经筋痹病拉伸.....	226
第四节 上下班路上的健身拉伸.....	227
“开车一族”的拉伸.....	227
地铁上的拉伸.....	228
骑自行车一族的拉伸.....	228
等车时的拉伸保健.....	229
第五节 不同职业的拉伸.....	230
专业设计师的拉伸.....	230
出差族乘飞机的拉伸.....	231
体力工作者的拉伸.....	233

第五章 日常放松拉伸

第一节 家居休闲拉伸.....	238
家居简易拉伸.....	238
床上的拉伸.....	239
利用家具拉伸.....	240
沙发上的拉伸.....	242
卧室徒手拉伸.....	243
生活细节中的拉伸.....	244
做家务时的拉伸.....	244
厨房里的拉伸.....	246
睡前放松拉伸.....	246
看电视也不忘拉伸.....	247
散步时的拉伸.....	248
下班后的家居拉伸.....	251
利用矿泉水瓶的拉伸.....	252
浴室拉伸.....	252
卧室枕头拉伸.....	253



第二节 孩子生长拉伸	255
留住小儿体内钙质的拉伸.....	255
儿童健脑拉伸.....	256
养护小儿脊柱拉伸.....	257
矫正青少年驼背的拉伸.....	258
防治青少年斜肩拉伸.....	259
防治小儿佝偻症拉伸.....	260
第三节 女人塑形拉伸	261
女人从头到脚做拉伸.....	261
女性养生拉伸.....	262
胸部塑形拉伸.....	263
祛除腹部赘肉拉伸.....	264
美臀翘臀拉伸.....	265
纤美秀腿拉伸.....	265
更年期塑形拉伸.....	266
改善内分泌拉伸.....	268
子宫正位拉伸.....	269
孕期保健拉伸.....	270
孕期周期拉伸.....	271
缓解孕期腰背痛的拉伸.....	273
产后塑形拉伸.....	274
产后收腹拉伸.....	275
缓解贫血的拉伸.....	276
第四节 男性练肌拉伸	278
男性从头到脚做拉伸.....	278
最适合男性的拉伸.....	279
白领男性简易拉伸.....	280
夫妻保健拉伸.....	280
增强性能力的拉伸.....	281
防治遗精拉伸.....	282
第五节 老人保健拉伸	284
老年人怎样拉伸最好.....	284



甩手，适合老年人的拉伸.....	284
老人保健拉伸.....	285
赤脚走的拉伸.....	287
防治老年骨质疏松拉伸.....	289
老年性关节炎的拉伸.....	290
抗衰老拉伸.....	290
老年人的脊骨养护拉伸.....	292

第六章 不生病的健身拉伸处方

第一节 身体小毛病的拉伸治疗.....294

胰腺炎的拉伸.....	294
防治便秘的拉伸.....	295
防治糖尿病的拉伸.....	296
胃下垂患者的拉伸.....	297
防治冠心病的拉伸.....	297
高血脂患者的拉伸.....	299
胆囊炎的拉伸.....	300
治疗结膜炎的拉伸.....	301
防治甲亢的拉伸.....	301

第二节 脏腑保健拉伸.....303

养心拉伸.....	303
润肺拉伸.....	306
护肝拉伸.....	308
强肾拉伸.....	310
养胃拉伸.....	312
润肠拉伸.....	315

附录 十四条经脉拉伸

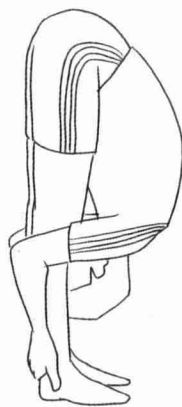
手太阴肺经的拉伸.....	319
手阳明大肠经的拉伸.....	320
足阳明胃经的拉伸.....	322
足太阴脾经的拉伸.....	323

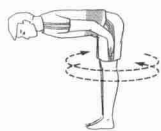


手少阴心经的拉伸.....	324
手太阳小肠经的拉伸.....	326
足太阳膀胱经的拉伸.....	327
足少阴肾经的拉伸.....	330
手厥阴心包经的拉伸.....	332
手少阳三焦经的拉伸.....	333
足少阳胆经的拉伸.....	335
足厥阴肝经的拉伸.....	337
督脉的拉伸.....	338
任脉的拉伸.....	340

第一章

拉伸——即学即用的健康法





第一节

拉伸，人人都需要的放松术

有规律地拉伸可以改变健康状况

拉伸是一种健康实用的热身活动。不论年纪大小、身体的柔韧性如何，都可以学习拉伸，而且不拘泥于方式，坐着、站着甚至躺着都能拉伸。有规律地拉伸不仅可以提高身体的柔韧性，减少剧烈运动造成的受伤概率，减轻肌肉酸痛，还能使人精神放松，达到养生保健的目的。常做拉伸运动可以使你在步入老年以后仍然可以保持身体的柔韧性，运动自如。

拉伸为什么具有如此神奇的功效呢？主要有以下三个原因：

1. 疏通十二经脉

中医认为，十二经筋的走向与十二经络相同，故筋缩处经络也不通，不通则痛。这是因为在拉筋时，人体的胯部、大腿内侧、窝（膝后区的菱形凹陷）等处会产生疼痛感，这是筋缩的症状，则相应的经络不畅。而通过拉筋，可使僵硬的部位变得柔软，增强人体柔韧性，腰膝、四肢及全身各处的痛、麻、胀等病症会因此减缓或消除，重回“骨正筋柔，气血自流”的健康状态。

2. 打通背部的督脉和膀胱经

在武侠电影中，主角常常因为打通了任督二脉而使得武功突飞猛进，由此可见任督二脉的重要性。而这是有理论依据的，并非虚构，中医的经络学说认为，督脉是诸阳之会，元气的通道，此脉通则肾功能加强，而肾乃先天之本，精气源泉，人的精力旺盛、性能力强都仰赖于肾功能的强大。此外，督脉就在脊椎上，而脊髓直通脑髓，故脊椎与脑部疾病有着千丝万缕的联系。任督二脉在人体上是个循环的圈。

任脉指的是膀胱经，它是人体最大的排毒系统，也是抵御风寒的重要屏障。也就是说，膀胱经通畅，则风寒难以入侵，内毒随时排出，肥胖、便秘、粉刺、色斑等症状自然消除、减缓。而且，膀胱经又是脏腑的腧穴所在，即脊椎两旁膀胱经上每一个与脏腑同名的穴位，疏通膀胱经自然有利于所有的脏腑。从西医角度来看，连接大脑和脏腑的主要神经、血管都依附在脊椎及其两边的骨头上。疏通脊椎上下，自然就扫清了很多看得见的堡垒、障碍和看不见的地雷、陷阱。

3. 改善肝脾肾三条经

中医认为，大腿内侧的肝脾肾三条经通畅，则人的性功能较强。如果这三条经不畅，容易导致生殖、泌尿系统疾病，比如阳痿、早泄、前列腺炎、痛经、月经不调、色斑、子宫肌瘤、乳腺增生，等等。而通过拉筋，尤其是拉腿筋，则能充分改善这三条经堵塞不通的状况，也能在一定程度上治疗男性疾病和妇科疾病。