

早晚练一次·功效立刻见



# 3分钟强身法

陈 苏 编著

香港得利书局印行

世界图书出版公司

# 三 分 钟 强 身 法

陈 苏 编 著

得 利 书 局

世界图书出版公司北京分公司重印

1 9 9 1

## 内 容 简 介

本书提供的运动保健法，包括九部分 44 种具体方法，针对人体各部位生理特点，采取与之适合的运动法，从头到脚、由外及里一一讲述。其特点是：图文并茂、方法简单易行。无论男女老少，均可根据自己不同的疾病或增强体质的需要找到适合自己的运动项目。只要勤于实践、长期坚持，就一定会收到预期的效果。

### 三分钟强身法

陈 苏 编著

责任编辑(简体字本) 杨素珍

得利书局出版

世界图书出版公司北京分公司重印

北京朝阳门内大街 137 号

百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1991 年 12 月 第 一 版      开本: 787×1092 1/32

1991 年 12 月 第一次印刷      印张:2.75

印数: 0.001—10.000 册      字数:5.4 万字

ISBN: 7-5062-1075-4 / G · 48

定价:2.80 元

世界图书出版公司向得利书局购得重印权,

限国内发行

## 前 言

自古以来，人们都有一个共同的愿望，希望自己健康长寿。甚至有人期望找到一种药物，服用之后，便可以长命百岁。当然这是不可能的。至少，时至今日，仍然没有发现或发明服后可使人长生不老的灵丹妙药。想要健康长寿，比较切合实际的做法，还是日常多注意饮食营养和养成良好的生活习惯。此外，要持之以恒地进行适当的运动锻炼。只有这样，才能增强体质、保持精力旺盛，达到健康长寿的目的。

生活在现代大都市的人们，每天都处于忙碌、紧张之中。因此，更有必要争取在闲暇时间进行适当的运动锻炼，以便维持进而增强健康水平。

作为增进健康、强健体魄的运动锻炼，与运动选手们进行的运动锻炼，方法是不同的。两者根本不能相提并论。就是在关于增进健康的专题书籍中，所提出的一些运动锻炼方法，虽然正确无误，但嫌过于正规化，往往受到时间、场所、设备等限制，实行起来，非常困难。况且，对于运动项目的选择，还必须按照个人的性别、年龄、健康状况而有所不同。只有选择适当，才能事半功倍。否则，有可能弄巧成拙。

本书所提供的运动保健法，其突出特点就是方法简单，人人会做，不需要预先接受任何严格训练，不论任何时间、任何场所都可以进行。而且，对于青年人、中年人和老年人，不论其体质状况如何，也不论是男性或者女性，都有适合的锻炼项目。读者只要对本书的内容加以理解而实践，就可以在短期内感到身体趋向健康、精力增强。如能长期坚

持，肯定能令你精神倍觉愉快。

由于编者水平所限，如有错误，尚祈各位读者加以指正，幸甚。

编者谨志

# 目 次

<b>养生保健的运动</b> .....	1
奇妙的唾液养生法 五禽戏的功效	
白隐禅师的健康法则 乔亚顿博士的健康运动	
<b>简单易做的瑜伽健康法</b> .....	12
猫的姿势 倒立姿势 逆倒立姿势 鱼的姿势	
弓箭姿势 锄的姿势 逆锄姿势 蝗虫姿势	
坐禅前躬姿势 增强胃部与腹部的运动	
消除疲劳的运动 矫正腰椎的运动	
强化大肠、膀胱的运动 I 强化大肠、膀胱的运动 II	
减肥运动 增加体重的运动	
<b>足部是健康的标志</b> .....	34
足部的健康和全身有关 足部浮肿的原因	
扁平足的形成和影响 扁平足的治疗法	
足部的健康检查法 足部的运动锻炼	
<b>三分钟体力增强法</b> .....	48
增强体力活力充沛 运动对健康有益	
提高肌肉力量的方法 哑铃健身运动 I	
哑铃健身运动 II 踏梯级的运动	
<b>三分钟精力增强法</b> .....	61
防止老化衰退的方法 使关节回复柔软化	
指压法能增强精力 金冷法的功效	

<b>入浴健康法</b> .....	65
寒冷对人体有害 暑热与疾病 健康与沐浴	
<b>棕刷子按摩法</b> .....	70
棕刷子的能力 棕刷子摩擦可增强精力	
棕刷子摩擦促进毛发生长	
<b>企立健康法</b> .....	74
促进内脏活动的健康法	
<b>饮食和健康</b> .....	76
从饮食法谈到健康 肥胖和瘦健	

# 养生保健的运动

## 奇妙的唾液养生法

传说中古代的“神仙”，都各有一套“长生不老”的秘术。无疑这是用来骗人的伎俩。但其中有部分养生家，确有一套很好的长寿健康法，并传于后世。此中的“唾液养生法”是较为著名的，它是所谓“神仙长寿”秘方之一。这些唾液中，含有淀粉酶、溶菌素、粘蛋白、球蛋白、氨基酸、钠、钾、钙等多种有机物和无机物。这些物质在人体消化吸收中有重要作用，对人体健康极为有益。再者，由于老年人的齿咬力弱，咀嚼不充分，唾液分泌量因之减少，唾液中含有的这些淀粉酶、溶菌素等物质也随之减少，导致消化器官衰弱，进而影响到身体抵抗力低下。常练“唾液养生法”即可避免这种状况发生，身体自然处于良好状态了。

在古书《历世真仙体道通鉴》中记载：晋朝有位养生家名叫王质，他用此法养生修练，寿命达百龄过外而飞升。在《神仙传》中亦有记载：前汉朝代，炼丹药师刘京，练习此法，而寿命长达一百三十岁。清朝有位吕仙人，亦懂得呼声纳人的神术，寿命长达百岁开外。日本亦有类似利用唾液养生而达长寿的例证。现在人们所提倡的柔软体操，亦同此理，使人能感到精神快乐、身体健康。



## 五禽戏的功效

具有保健、治病功效的所谓神仙健康法至今仍流传于世上的，首推汉末医学家华佗所创作的五禽戏。这是一套根据古代导引、吐纳、熊经、鸟伸之术，而细致地研究出虎、鹿、熊、猿、鸟五禽的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能而编成的一套风格独特的健身运动。由于这五种动物都有各自的动作和姿态，所以每一禽戏的动作都各有不同的功效。例如：练习虎戏，能使肺呼量加大，精力旺盛；练习鹿戏，能使脾胃功能增强而强肝益肾；练习熊戏，能平疏肝火、壮体力、静安眠；练习猿戏，能灵活脑筋，开扩心胸，而促进血流畅通；练习鸟戏则能舒畅经络，强筋活血，活动关节。若能长期坚持不懈地练习，定有助增进身体健康、祛病延年的功效。五禽戏在长期发展过程中，已经形成了不少流派，每个流派都各有不同的风格和特点。下面介绍的这套五禽戏是基本动作的练习法。读者可以从此基本功练起。在基本动作中，每一禽戏各有五个动作，全部一共二十五个动作。练习时，可以依据自己身体情况而选择。一般每次只练一禽之戏。体质较弱者，更可只练习一禽戏中的一两种动作便已足够。总之，无论男、女、老、少，身体强弱都可练习。身体弱的可练习熊戏和鹤戏；老人宜练熊戏；妇女则适宜练习鹤戏；青年人身强力壮可练习鹤戏及猿戏。

五禽戏是一种需要内、外兼顾的运动，故此有许多歌诀是配合动作的均需牢记。例如，松静自然，意气合一，动静相兼，上虚下实，循序渐进，神形合一，动作灵活，慢稳含蓄等等。同时也要做到呼吸和动作的配合。对于这项运动，只要持之以恒，当能收效。但读者也不能忽略了，在空腹、

过饱、过劳、兴奋、情绪不稳等情况下都是不宜练习的。

### 虎戏

虎性凶猛，身体强壮，善于用爪扑及跳跃，故练虎戏时，要模仿虎的威猛形态，必须双眼有神，圆睁而下视，即所谓的虎视眈眈；双手要呈虎爪形，伸缩有力；躯干要扭动有劲。所有动作，均发力于臀部。

#### 练习方法：

首先的动作是匍匐伏地，向前三次，向后三次飞跑，跑时腰部关节要尽量伸展。然后，仰着身子，逆行匍匐在地上，同样地飞跑，向前三次，向后二次。以上动作，一共连续做七次。

### 鹿戏

鹿属纯阳之体，动作轻快敏捷，善于奔跑，及善用触角来搏斗。故在练习鹿戏时，要模仿鹿的动作，来活动全身关节，特别是下肢为甚。双手作足，上下肢必须协调配合。

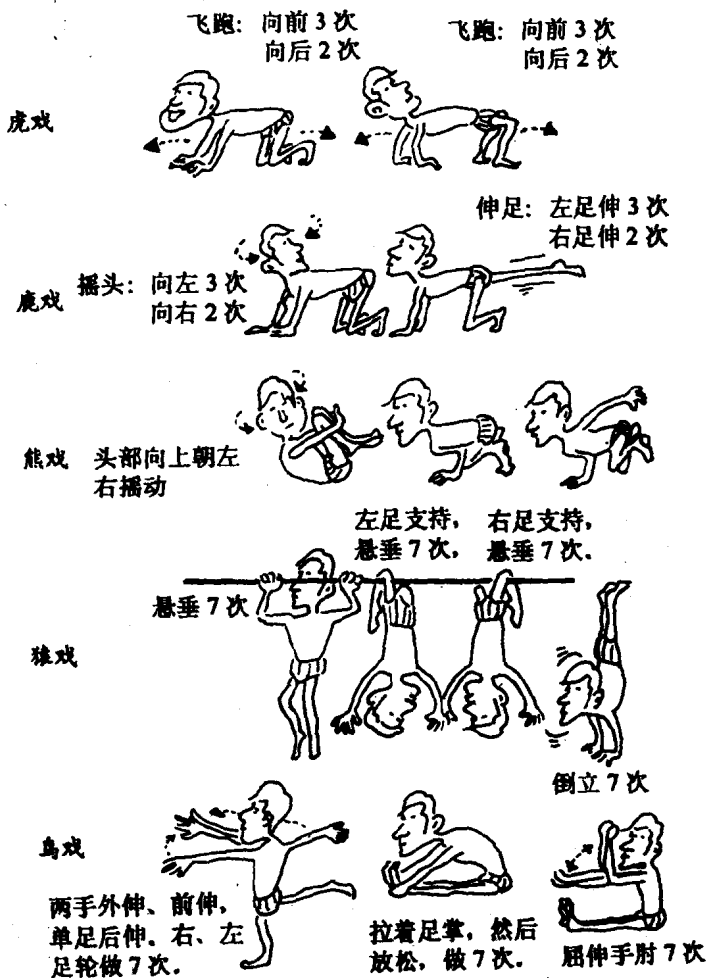
#### 练习方法

首先的动作也是匍匐伏地，头部伸展向后转。向左转三次，向右转二次地摇动。然后，左足向后伸展三次，右足向后伸展二次。

### 熊戏

熊性勇敢，强壮而有力。善用上肢推物和攀登。故在练习熊戏时，要模仿熊的勇敢和左、右晃动行走的姿态，从动中求静。

### 五禽戏练习法



### 练习方法

仰着身子，两手抱膝，头向上扬，左、右竭尽全力转动。然后，站起来，蹲着身子，用左、右手轮流地支持着身体。

### 猿戏

猿的动作灵巧、敏捷。故练习猿戏时，要仿效猿的神态，轻松而活泼，双手呈爪状。本戏的重点在于呼吸和自我按摩动作。

### 练习方法

作出任何攀登的动作。首先，双手抓紧横木，上下垂吊移动身体七次；然后，左、右足分别紧勾住横木，倒悬身体7次；接着双手按地，作倒立姿势7次。

### 鸟戏

鸟类中，鹤是代表长寿的。鸟戏，是以鹤的动作为蓝本。鹤身型轻巧，善于飞翔，并有高度的平衡力。故在练习鸟戏时，要模仿鹤的飞翔姿势，并配合各伸展动作来发展协调和平衡能力，发展呼吸功能。同时，头颈、身躯，上、下肢要随动作而相呼应。此运动的伸展幅度大。鸟落时，单足平衡稳固，腰尽量后伸，提起脚的底要与头后部相对。作鸟飞状时，上肢各关节要柔韧而有力，快慢要适中。

### 练习方法

两手向外伸直，一足向后高举而伸展，作雉鸡的长尾羽状，然后，双手一直向前伸展，眼要像鹰眼那样定睛而视。集中精神，右、左脚各重复此动作七次。然后坐下，双足伸展，用手拉着脚后跟，共做七次。接着，两肘屈伸，共做七

次。在练习过程中，可能出现酸麻、胀痛、出汗、发痒等，这些都属正常反应，不必害怕。练习时，不一定依次练习，随便练哪一种都可以。关键在于坚持，只要每日练习，到老年时，便能耳聪目明，牙齿坚实，身体健壮如壮年。这种有趣的运动，与传统的瑜伽健身运动有些相似。在瑜伽中的所谓孔雀、蝗虫、猫、眼镜蛇和鱼的姿式，以及动物以外的弓、锄等姿式，与华佗的五禽戏十分相近，都是以模仿动物的日常姿态而演变出来的，是非常有效的锻炼身体的运动项目，可使身体保持良好状态，从而达到祛病延年的目的。

### 白隐禅师的健康法则

距今大约二百年前，日本有位名僧叫白隐禅师。他既不是体育专家，又不是医师。然而他创造出来的健康法，在当时确实大受欢迎。其原因主要是在实行时非常简单而且容易理解，长期实行之后，能收到一定效果。现将其练习法介绍如下，供读者练习时参考。

①每日抚摸胸部——分左、右胸进行。练习这一动作时，容易产生心境宁静的感觉。如属女性，由于胸部是敏感的神经部位，收效当然更大。

②每日摩擦腹部——可以直接轻快地刺激内脏。

③用手轻搓及摇晃耳朵——可帮助耳尖的血液运行，而使精神舒畅。

④左、右手用力来回拉两耳——可刺激已经退化了的肌肉。

⑤用足部打击臀部——俯卧着，用足部连续轻打臀部，再用足跟踢打臀部。能使足部血液运行舒畅并刺激臀部血液

流通。同时，也可使肠脏、子宫、卵巢等内脏机能旺盛。

⑥站立扭手敲击胸部——双手轻轻相钩，成火车挂钩状，在自己胸前轻轻敲击，可刺激手及胸部。

⑦身体坐地，双手持足高举，轻敲头部——动作虽较奇特，但可训练手足的灵活性。双手持足颈；轻力敲打头部，是促进集中在腹部的血液向内脏运行的健康法。

⑧身体坐地，用手持脚后跟与脚尖来回摇动——分左、右脚交替进行。

以上⑤~⑧的方法称为按摩法。

### 白隐禅师的健康法

用足部打击臀部

5



扭手敲击胸部

7



足部轻敲头部

8



摇动足掌

⑨盘腿坐在地上，用左、右两拳分别敲打左、右脚掌趾——可促进脚掌的血液运行。

⑩身体坐姿，用手提足，用中指按压脚掌心（即脚不着地的那部分），同时吞下大量的唾液。之后闭目，咬紧牙关，再吞下大量的唾液——此种养生法，是中国古代传说中的仙人修炼法。

⑪身体坐着按摩脚背——分左、右脚进行。

⑫身体坐地，分开两腿，左手提足，右手用力拉足趾——分左、右脚进行。

⑬身体坐着，分别按摩足趾的拇指与第二趾之间的部位——左、右足的趾分别按摩，据说可以防止下痢（泻肚）。

⑭身体坐着，分别把足颈（脚脖子）转动。

⑮身体坐着，按摩足三里穴（膝盖外侧下方）——据说对胃肠等消化器官有特效。

⑯身体坐着，分别把左、右足脚背，用手向内按压——朝足部的拱形弓处尽量压深，据说可以防止变成扁平足，并加强肌肉力量，增加体力活动能力。

⑰身体坐着，分别按摩大腿内、外部分——可以消除足部疲劳。

⑱坐着用手掌来敲击手肘内部凹陷的地方——敲击手的三里穴，可防治血压高与动脉硬化。

⑲身体坐着，左、右手在背后互握，然后敲击腰部——敲打腰部，可助背部血液运行舒畅，加强肌肉及内脏机能。

⑳身体仰卧，双足展开至腰宽程度，两手离开肋腹，保持30°角，由拇指和食指结成一个三角形，尽量收缩下

颞，眼睛集中于一点，调整姿势和呼吸——吸气时伸直足尖，充分吸气后呼气，使胸部凹陷。此动作连续做三次。这个动作很像瑜伽功中的卧禅。

12



右手用力拉足趾

15



按摩“足三里”穴

“手三里”穴



18



敲击“手三里”穴

19



敲打腰背部



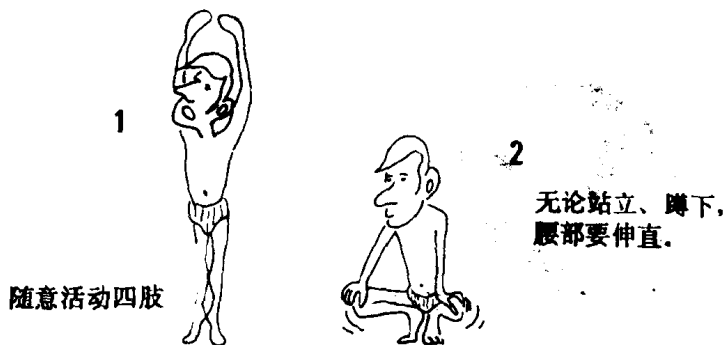
## 乔亚顿博士的健康运动

乔亚顿博士所提倡的“基本健康运动”与白隐禅师的健康法则，虽然时代不同，但其中也有许多共同点。现详述如下：

①无论站立、坐下、卧倒，手足四肢都能高举、低垂、伸直和贴紧等活动自如。

②无论站立、坐下、卧倒，脊背都要伸直，不能屈曲。

### 乔亚顿博士的健康法



③颈部运动，可向前、后、左、右弯曲及转动。

④腹部尽量收缩，再复原，使之有弹性。

⑤任何姿势，可进行多次深呼吸。

⑥张开两手腕，做出推、拉等柔软体操运动。

⑦每日实行的运动中，要包括有蹲下，上、下楼梯，急步行，踏步，跳绳等项目。以训练两足健康。

⑧每日做跳跃、逞强倒下、按摩，并用手掌拍打肌肉，