

晨练让你更健康

晨练是健康的零存整取，晨练是聪明人保持健康的技巧
晨练是生活充实而幸福的小细节，晨练是每天忙碌生活的美好开端

赵之心◎编著



300个晨练技巧 100套科学晨练方案
自由组合，科学健身

赵之心 健康大步走 创始者
北京市科学健身专家讲师团 秘书长

全国各地巡回演讲
2000余场

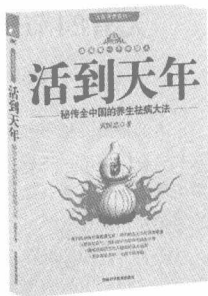
大医济世系列一

秘传全中国的养生祛病大法

因为疾病无常，每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体

这是一本当代中医养生大家武国忠先生所著的养生祛病真法。武国忠为您奉上：
一、一招来自于武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本。阳气一足，有病祛病，无病强身。二、7种开启您生命阳气之门的不老术，让您长久地保持青春活力。三、20个奇效大穴使用方法，从此，您可以在自己身体上对症下药，尽享手到病除之喜。四、2种简单有效的健康自测法，5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案，让您免受求医无果的痛苦。五、向食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的3大玄机。六、让父母延缓衰老的7大法宝，即使您不在他们身边，也能好好地尽一份孝道。七、2种养颜大法，愿您心爱的人环肥燕瘦，永远年青。

《活到天年》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

无病一身轻系列一

不生病的养生方式

快乐的身体不生病，生病的身体不快乐

这是一本当代中医养生专家孔令谦先生所写的养生保健专著。在书中，为大家提供：
一、只要遵循本书中所述的不生病的养生方式，无论富贵、温饱还是贫穷，在健康的平台上，你都将受益匪浅。二、该书不是颠覆和挑战日常生活中的健康常识，而是从更科学、更合理的养生角度，揭示生命和健康的奥秘。三、8个关于健康状态的自测方法，让我们对自己的身体有更加全面的认识和理解。四、为什么生病总是在节假日。五、日常保健中有哪5个不能等。六、什么是“三间”养生。七、本书告诉大家，健康的生活方式是不可替代的，改变生活方式永远都不算晚。

本书被《健康时报》及“新浪网”被评为“2007年十大健康好书”。

《无病一身轻》



无病一身轻系列二

阴阳平衡是人体健康的大药

气血阴阳失调是生病的根源

本书是当代著名中医专家赵宇宁所著的一本养生祛病秘笈。在书中，赵宇宁为大家讲解：
一、阴阳是人体自生的大药，五脏为阴、六腑为阳，气为阳、血为阴，气血二虚、阴阳不合才是生病的根源。二、阴虚、内热、脾湿是中国人阴阳失衡的罪魁祸首，火气大是现代人的通病。三、食物都有阴阳之分，你用对了，吃对了吗？四、三招太极拳、一套五禽戏，养生原来如此简单。五、五脏为阴，六腑为阳，你的“硬件”结构决定了你的健康，从11个方面教您如何调理阴阳的平衡。六、经脉也分阴阳，会使用经络的人会养生，12条神奇经脉调理法使经络成为调节阴阳平衡最有价值的良药。七、本书给大家讲解治病养生必求于本的道理，阴阳平衡疗法是献给众生的厚礼。

《治病要治本》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

生物钟的金科玉律系列一

天有24节气，人有24小时。万事万物合为道

认识、顺应并保生物钟为我们的健康开光

本书是由孔柏华养生医馆馆长，孔柏华世家中医学术非物质文化遗产保护项目负责人孔令谦编写的一本融合中西健康理念和方法的保健实用书，书中从一天24小时中的日常生活、工作入手，结合生物钟的概念，深入浅出地阐述怎样合理保健，给您无微不至的完美关怀。

在书中，向您推荐：一、掌控人体生物钟，让你健康过一生，生物钟是每个人的生理节律，每个人只有遵照这个规律作息，才能保证自己的身心健康。二、把复杂的健康问题细化到每天的每一个小时，将深奥的健康理念和养生常识归纳总结到我们每天必需面对的生活细节上。三、全书以时间为主线，从早上起床到晚上就寝，从工作到娱乐，从饮食到运动，从睡眠到两性，从生理到心理，给您提出24小时全面保健的指导意见。

《24小时健康保养书》



生物钟的金科玉律系列二

十二时辰对应十二经脉，女人不可逆天行事

用生物钟规律来保养身体才是女人的大智慧

本书是由四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科专业委员会委员，北京疑难病研究会副会长潘竹立编写的一本融合中西健康理念和方法的保健实用书，书中结合《黄帝内经》，以通俗化的语言，提供十二时辰保健养生最可行的方法，帮助女性重塑健康人生，在每一个时辰，都立足把危害女性健康的每个细节一网打尽，给女性身心健康最贴心的呵护，让每一个阅读的人在芬芳的书香中，懂得尊重自然伟大的生命力规律，能够做到轻松完美的顺应生物钟，“享受”生物钟！2007年畅销书《24小时健康保养书》后续之作。

《女人24小时健康保养书》



生物钟的金科玉律系列三

十二时辰对应十二经脉，男人不可逆天行事

用生物钟规律来保养身体才是男人的大智慧

社会的巨大压力压得男人喘不过气来，再加上男人天性的粗犷，使男性的健康应该得到更多的关爱。每一个男性都应该提高保健的意识，要懂得：只有保养好自己才会让自己的男人魅力于千万人之中发出耀眼的光芒，而当保健意识提高的时候，男人们开始四下寻找，哪一种方法才是最科学的保养方法。

这里要告诉男性的是，错误有千百种，可是最科学的保养方法只有一种，本书就是一本有关男性24小时保健的秘籍。本书结合了《黄帝内经》中科学养生的思想，以一天24小时为主线，以关爱男性为出发点，深层次涉及男性健康和生活中的方方面面，从生活习惯，饮食营养，健康误区，运动健身等各个方面精选精华内容，让男性轻松点击到健康的每一个角落，从而拥有健康，成功一生！

《男人24小时健康保养书》



每天健康一点点系列一

现代松筋圣手让每个女性都环肥燕瘦、助颜有术

经络松筋是上天赐给每个中国女人的养颜妙法

本书是台湾地区著名松筋圣手王苓安集9年毕生研究及临床经验的大成之作。作者由浅入深的阐述了传统医学中经络的构成及松筋手法的原理，提供最简单有效的牛角松筋方案对抗现代文明病。既对抗现有常见疾病，也能满足保健养生的诉求。更有作者亲自示范的吐纳呼吸排毒及身体净化排毒操等辅助手段来预防疾病的发生。

王老师向您讲述：一、生命能量养生观——来自老祖宗的智慧结晶，系统地剖析传统中医经络观念。二、健康美丽轻松做，全方位经络松筋健康美容六大手法，年轻五岁的变脸秘诀，聪耳明目的方法，对抗腰酸背痛及保养心肺功能的松筋法等。三、保健养生有一套，教您如何远离现今社会泛滥的文明病，运用淋巴排毒操、养生习惯的生活化及正确运用食物属性来调养身体。

《经络松筋法》



特别赠送
纯牛角按摩棒

每天健康一点点系列二

一招十步养生祛病综合疗养法

养生治病必求于本，一招治百病，十步得健康

本书是由中国天道康复中心养生专家夏德均先生著的一本自然祛病养生真法。作者把“不是药物但胜似药物”的养生保健方法进行了总结，并附以其用以帮助病人进行养生康复的实例，能够给追求健康的人们更多的启发。

夏德均先生向您推荐：一、一招治百病，一招治百病的一招，其实就是解决康复的方向问题。就是要树立这样的健康康复理念：有了慢性病，身体需要的是修复，不是代替。二、十步得健康，得病是因为你不懂吃饭，不懂睡觉。学会正确的吃、喝、拉、撒、睡，学会正常的衣、食、住、行、思，不但可以治病，而且能延年益寿。三、“一招十步”独特疗法治慢病，养生是改变生活方式，就是不针对树枝和树叶，而是对树根浇水施肥。过了一段时间，那些枯了的枝、黄了的叶又重新焕发新的生机！

《天道康复》



特别赠送全彩国家
标准经穴部位挂图

国康民健康生活丛书

传播让几百万人受益的健身运动

健骨操、有氧大步走、新编五禽行和八段锦让老少皆宜，一学就会

这本书重点强调体质对于健康的决定性影响，介绍健身运动的四大重点、十大部位。我向读者重点推荐健骨操和八种健步走，如果朋友们有兴趣，还可以练练我新编的五禽行和八段锦。它们的特点一是简单，谁都能做，没有场地和器材的特殊要求；二是有效，只要练上一段时间，你就会发现身体的明显变化；三是安全，不会造成意外伤害。在最后两章，我对听众、观众和读者朋友所提的大量问题进行了大致归纳，从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面，向大家介绍一些基本的运动常识。

《我运动我健康》



国康民健康生活丛书

风靡全国的健身运动

人人都可学会，招招简便易行

本书倡导一种堪称潮流趋势的绿色自然、充满亲情、随时随地、不用花钱的健体小动作。全书为广大上班族、白领人士精心设计了一整套从早起到晚睡一天之内包括起床后、行走时、等待时、在车上、在看电视时、洗浴时、睡觉前等不同生活和工作场景的自我保健小动作。自我保健的对症小动作，可以让你随时随地通过DIY式的小动作来舒缓精神压力和有效预防某些慢性疾病的发生。

国康民健康生活丛书

BOOKICP中国出版在线重点推荐读物

新编八段锦全彩挂图，22种常见病健身处方

本书以运动健身为主题，针对人体各种身体部位、器官和不同的人群量身定制的运动健身图书。从分析影响健康的因素和运动健身的重要性入手，分别讲述了身体各个部位的健身方法，不同人群的健身方法以及常见病怎么健身祛病等内容。从这些独特的视角切入，娓娓道来健身的各个细节，就如同品尝一杯浓浓的香茶，让您回味无穷。

全书运用了生动的语言、流畅的文笔、通俗的说理和真实的案例，使原本深奥的医理变得通俗易懂、浅近自然。因此，“通俗性、实用性、趣味性”是本书的一大亮点。

国康民健康生活丛书

全国多家电视台正在持续热播

精选101种常见病健身处方

健身是一种时尚，也是一种疾病的治疗方式。经过现代医学研究证明，运动健身对绝大多数疾病都能起到预防和治疗的作用。本书从健身治病防病观点出发，从个人健康、大众健康、“棕色健康”、女性健康、男性健康和老人健康六大方面，对101种疾病进行了主要的阐述。书中不仅对每种疾病做了具体的健身指导，还提出每种疾病的治疗和预防的关注点，并且对一些患者关于每种疾病提出的切实问题进行了解答，为你的身体做出了最佳的健身“呵护”！

《让身体动起来》



《人体健身使用手册》



《运动是最好的长寿药》



每天健康一点点系列三



晨练让你更健康

赵之心◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

晨练让你更健康/赵之心编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.9
ISBN 978-7-5384-3944-1

I. 晨… II. 赵… III. 健身运动-基础知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第129588号

晨练让你更健康

编 著 赵之心

责任编辑 李 梁 赵洪博

封面设计 一行设计

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 林 敏
李 雷 李壮壮 梁 晶 王 平 苏秀英

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 720mm×990mm 16开本

印 张 18

定 价 26.80元

书 号 ISBN 978-7-5384-3944-1

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

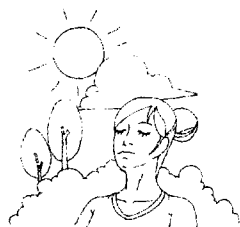
编辑部电话 0431-85630195

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com> 实 名 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社调换



内容简介

您想活力充沛，健康完美，魅力四射吗？富于变化的运动让这一切成为可能。运动使您的循环系统正趋于完美，肌肉及整个身体充满活力。“一日之计在于晨”。为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大晨练爱好者懂得如何选择适合自身特点的健身方法，并正确掌握各种晨练要领，本书分别为中老年、上班族、青少年等各类人群详细阐述了科学的晨练技巧。并为广大读者介绍了多种精心设计的晨练项目，可以让你更健康、更长寿、更快乐。本书的内容和形式非常贴近百姓生活，不仅通俗易懂，而且图文并茂，易读易练。希望本书能成为广大健身爱好者的良师益友。

前 言

有位老太太最近有点不开心，平时和她一起晨练的老伴忽然撤退，死活也不出来了。

这是为什么呢？原来，老太太的老伴前几天从一本杂志上，看到一篇文章说：暮练比晨练更有益于健康。可是这么多年来养成的早睡早起的习惯一下子还真难改过来，她每天还是照常起床，没事可干。一天，老太太又从一本书上看到还是晨练好，于是推荐给老伴看，可是老伴还是坚持认为暮练好。就这样，他们俩一个晨练一个暮练，谁也说服不了谁。

那么，晨练和暮练，到底哪种更好呢？

一般认为，晨练对患有冠心病、高血压病的人很不利。因为早晨4~6点，人的心率最快，血压也会升高，心脏病发作的概率大大增加。这一时段进行锻炼，会导致心率失常，甚至引发心源性休克、心肌梗塞。此外，如果早晨一起床就锻炼，肌肉会变得紧张起来，可能使椎体、关节错位、滑脱。

反过来也就是说，只要心脏没有问题，天气也比较好，也是可以进行适度晨练的。由于每个人的生活习惯都不一样，体质也不一样，所以很难说是早晨锻炼好还是晚上锻炼好。但不管是晨练还是暮练，都要科学锻炼。

科学晨练不失为增强人的体质、陶冶人的情操，使人的综合素质得到提高的一种良好方法，它正强烈地吸引着人们的参与，现今

成为时尚实属必然。这是经济社会的发展、人类文明进步的反映，是人身身心健康需求与时俱进的体现。

有的人通过长期的晨练，使得他们从一个病秧子变成了一个身体强壮的人。他们深深体会到：长期坚持晨练确实可以使人的身体由弱到强，由多病到无病，真正达到祛病强身、健康长寿的目的。晨练是一剂无可比拟的健身良药。

比如，在晨练中，两臂的活动较多，这样可以增强气管与肺部的活动张力，可治疗气管炎和肺气肿等慢性疾病；在晨练中，通过运动产生热能，身体一发热，全身的毛孔就张开，汗水从毛孔中冲出来，使体内毒素顺汗水排出体外，这样可防止和延缓机体发生中毒，保证我们的健康。

因此，科学晨练是一种健康储蓄，它使你的身心健康得到有力地保障，从而节省了大笔医药费的开支，这是另一项储蓄。

正所谓“一年之计在于春，一日之计在于晨”。在方兴未艾的全民健身浪潮中，晨练以其独特的魅力深受大众的喜爱，特别中老年人是晨练活动的主力军，他们追索着青春，恢复着活力，增进着健康，活力四射地生活着，中老年人参加晨练活动，还具有“一人晨练，带动全家，影响一片”的意义。因此，晨练的意义是重大的。

有多少人会说“本人就不爱运动，本人没有时间运动，本人从小就没有运动习惯”。如果不运动，你的神经系统功能就会下降，骨骼要糠掉30%以上，记忆力会严重退化。你没有想到你的不运动会给你带来什么？是健康的杀手。对此，我们只能说，我们提倡运动，力举科学的锻炼方式，只要你的锻炼是科学的，合理的，不管是晨练也好，暮练也罢，这都是在为自己储蓄健康，而且通过晨练，你将拥有快乐、拥有长寿、拥有事业。本书针对影响诸多人群身体健康的因素，具体讲解了强身健体，祛病延寿的晨练方法，非常适合现代人阅读。

第一章 醒醒，晨练开始了——慢慢苏醒，逐步而练

早晨，人刚从睡眠中苏醒，整个大脑还处于“抑制”的笼罩之下，各个器官的活力还处于低点，此时轻度锻炼可使大脑由抑制状态转为兴奋状态，为一天的工作和学习做好身体准备。然而，人的身体需要一个唤醒的过程，所以晨练要循序渐进，运动量不宜过大，动作要简单，以免身体过度疲劳，因此适度晨练具有“开关效应”，是一天活动的首次启动，是“活力之源”，它可使人头脑灵活，身心矫健，这一切都是在轻度晨练可增强人体生物钟有序性的基础上实现的。

“懒床”9分钟——有意适应生物节律，让身心更舒适	14
搔首压发——提神醒脑，预防脑缺血和脑出血	14
眼部运动——健目，锻炼双眼的灵活性	16
擦鼻运动——畅通呼吸，增强五脏	19
搓脸运动——活血醒脑，美容防衰	21
叩齿运动——防牙病，强肾脏	24
左右鸣鼓——疏通经络，预防耳鸣、目眩、健忘症	25
揉腹运动——提神补气，防治中风症	27
猫式懒腰——消除疲劳，加快觉醒	29
提肛运动——促进起床后的定时排便	31
“嗯，起床吧！”——一步一步地运动，换来一天的硬朗	33
穿衣服时，舒展全身	33
盥洗时，锻炼上身	35
穿好衣服时，锻炼下身	36

“必要的准备工作你做好了吗？”——心里要开安全灯，不要盲动.....	38
晨练前喝杯水.....	38
晨练前要进食.....	39
先做热身运动.....	41

第二章 只需一点点付出就可活力四射——适度晨练促进身心健康

你想活力充沛，健康完美，魅力四射吗？富于变化的晨练方式让这一切成为可能。运动使你的循环系统趋于完美，肌肉及整个身体充满活力。正所谓一日之时在于晨，坚持晨练，不仅能使人全天充满活力、生机勃勃，而且还能保持健美的体型，消除多余的脂肪。一般来说，晨练有度，微汗即止，才可见效。

伸展运动——唤醒你的身体，激发关节弹性.....	44
适合超级赶时间族的运动：一分钟瑜伽操.....	44
适合男性塑身的运动：四项伸展，完美肌体.....	46
适合女性美骨的运动：三个动作，唤醒全身的骨骼.....	49
有氧运动——促进血液循环，打扫血液卫生.....	54
健身走：保持心脏健康的法宝.....	54
健身跑：身体的大扫除.....	58
健身车健腿：50%的血液从腿上练.....	62
长跑锻炼：强劲的心肺功能“永不衰”.....	64
肌肉运动——防止体质下降，找回健康美丽.....	70
翻压手腕操——锻炼手肌，缓解手腕酸痛.....	70
美颈操——训练颈肌，预防双下巴.....	72
简单哑铃操——训练肩部，预防肩部疾患.....	73
双人合手练习——训练胸肌，预防乳腺增生.....	75
夫妻甜蜜对对拍——训练腹肌，做个轻盈美人.....	78

10分钟的瘦腰大法——训练腰肌，消除赘肉80

10分钟美臀术——训练臀肌，性感出“翘”82

单臂哑铃划船——训练背肌，爱上你的背84

深蹲练习——训练腿肌，完美下半身86

第三章 不同人群的晨练方式——晨练套餐“秀”出来，行为营养“补”进来

晨练有不同人群的参加，有耄耋老人，有中青壮年，有少年儿童。老人们参加晨练，希望健康长寿；青壮年参加晨练，渴望体魄健康、体形健美，求得事业、爱情双丰收；儿童、少年参加晨练，为的是健康成长。总之，这些人在晨练过程中克服、超越自我、提高自信、增强意志力，以加强“行为营养”对身心的调节作用。

青少年晨练——在蹦蹦跳跳下茁壮地成长着 90

练习长高体操——“我们要长得很高很高”90

瘦弱小孩看过来，“运动在把我变得强壮”92

青年人晨练——留住青春活力的源泉 96

上下楼梯法：健康美好的人生从“骨骼保养”开始.....96

双手擎天俏颈肩：消除颈肩疼痛.....98

健腰背：脊柱健康，受益一生..... 100

开弓法：男人，别让肥胖成“炸弹” 102

跳绳法：窈窕身姿练出来 104

中年人晨练——修复受损器官，恢复和增强肌体各器官的功能..... 108

人到中年话腰痛，腰部运动不可缺..... 108

扭着走：女性锻炼腰腹很关键..... 110

防止体型改变：男性腹部训练是重点 112

踢毽子：健肌、健骨、健脑 115

男性“爱肌”锻炼法：强化性能力.....	118
骨盆运动：防止阴道干涩.....	120
老年人晨练——打开长寿之门的金钥匙.....	123
运动舌体：健康长寿的“滋补剂”.....	123
锻炼要抓下半身：人老脚先衰，长寿始于脚.....	125
六字诀——对抗内脏衰弱的功法.....	129
认真走：让“神经系统”更灵敏.....	133
太极拳：“心血管系统”的保护神.....	136
常练“健骨”操，锤炼“骨骼系统”.....	140
练习易筋经——防止“肌肉系统”萎缩.....	145

第四章 有什么别有病——我运动，我健康，健健康康动起来

有什么、别有病，没什么、别没钱。这是现实社会生活中老百姓最真实的心态。看着一个个名人，因为过度劳累而提前结束了生命，看着越来越多的职业人过劳死，人们不得不进行思考：我是要钱还是要命？即使一个人再成功、再有钱，却发现，健康没有了。因为健康是一件完美的艺术品，损坏容易修复难。由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态以及各种慢性病日益显现出来。而今天有什么样的运动就决定明天有什么样的健康。因此对大部分人群来说，进行科学晨练是很有必要的，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿，并且远离疾病。

跟着动物做运动——以最自然的方式给我们的身体献爱.....	154
练五禽戏之“熊行”，熊氏拍打身清健.....	154
练五禽戏之“鹿行”，挑战柔韧性.....	156
练五禽戏之“鹤行”，重塑脊柱健康.....	159
练五禽戏之“猿行”，一步一蹲身心练.....	161
练五禽戏之“虎行”，摆脱腰疼的毛病.....	163
不可不知的保健功法——健康有力地开始每一天.....	166

巧梳头，防脱发.....	166
头足倒置法——健身健美，防治神经衰弱.....	168
周身拍打——通经活络，强筋壮骨.....	170
健身如意操——平衡阴阳、祛病健体.....	172
“八浴”健身法——温暖全身，强健身体.....	176
抖空竹——既怡情又防治关节疾病.....	179
甩手甩腿——防治肩周炎，下肢肌肉萎缩.....	185
站桩功健身法——强身健体，防治慢性病.....	186
慢性病的晨练处方——每个人都是解救自己的“医师”.....	191
失眠症的晨练处方.....	191
颈椎病的晨练处方.....	193
溃疡病的晨练处方.....	195
慢性胃炎的晨练处方.....	198
慢性盆腔炎的晨练处方.....	200
慢性前列腺炎的晨练处方.....	202
慢性膝关节炎的晨练处方.....	208
类风湿性关节炎的晨练处方.....	211

第五章 晨练分四时，养生顺阴阳——健身与生命节律“合拍”

《素问·宝命全形论》里说：“人以天地之气生，四时之法成。”著名明代大医学家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”说明人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。人类需要摄取饮食、呼吸空气与大自然进行物质交换，从而维持正常的新陈代谢活动。因此，人们晨练也应该根据春、夏、秋、冬四季不同的特点来调节锻炼的时间。如此才能顺应自然，颐养天年，健康长寿。

春季晨练——保养肝脏，通畅气血.....	215
----------------------	-----

一年之计在于春，春季晨练有良方	215
深呼吸+咳嗽=吸纳春阳、吐故纳新	219
“春捂”要加强腿和脚的锻炼	221
夏季晨练——健脾养心，益气生津	223
使气得泄，动汗为贵	223
游泳去——消暑纳凉，愉悦身心	226
活动脚趾，增强脾胃功能	229
秋季晨练——保养肺脏，增强耐寒能力	232
一场秋雨一场凉，行走健肺正当时	232
练习呼吸健肺操，防治肺部疾病	234
气功慢跑强心肺：既应秋凉又应秋收	237
冬季晨练——保养肾脏，固护阳气	239
冬季晨练祛寒就温，必待日光	239
练养肾功，保持旺盛的生命力	241

第六章 通过晨练释放身心“压力锅”——无压一身轻”

压力的加重势必会使人们的神经越绷越紧，这会使人们的脑细胞消耗过大，造成精神过度疲劳，神经就会经常处于亢奋状态或休眠状态。科学家对人类基因研究后发现，按照基因“程序”，人本该多运动。换句话说，我们的基因要求我们动起来。如果整天坐着不动，我们就搞乱了自己的“程序”，结果必然是疲惫缠身、精神不振，虽然我们提倡傍晚进行锻炼，可晨起的活动是很有必要的，也是其它运动无可代替的，因为从人的苏醒到活动的过程中，必然会出现一个适应期，当我们在这个阶段进行全身的活动时，无疑给人体正常代谢活动和大脑应付整天的工作打造了一个良好的开端。

进行“心理沐浴”——“在快乐中起床”	245
练习冥想——让快乐钻入毛孔中	245
喊喊更轻松——向烦恼说再见，跟压力道个别	246

“哈哈大笑”——少怒多笑添活力，乐观开朗有裨益	247
调节身心平衡——别让压力拖垮你	249
晨起腹式呼吸3分钟，平息躁动的心灵	249
走进神秘的瑜伽——活化身体、解脱心灵	251
基础气功，释放深层压力	255
练习拍手操——身体健康快乐多	257
晨练后，悠闲地散步——重拾澄净的思绪	259

第七章 注意不同的气象与晨练——让我们科学晨练

气象条件的好坏直接关系到晨练人们的身体健康。早晨空气清新，在树林中或在湖边锻炼身体，对健康很有益；若是阴天时，应避免在树林中晨练，以免二氧化碳中毒；雨天路滑易摔倒，老年人最好不要到户外晨练；气温过低不宜晨练，尤其是老人、体弱者，体温调节能力差，受冷易病，老年人还应注意防风御寒。雾天尤其是浓雾天不宜晨练，因为雾中的小水滴中溶解了许多对人体有害的物质。所以说，要想达到理想的晨练效果，应掌握一些晨练的指导原则、注意事项以及气象小常识。

晴天晨练	262
晨练的锻炼原则	262
防风如防刀，保暖工作要做好	267
阴雨天晨练	270
下雨天也可晨练，健身需做有心人	270
选择室内晨练：克服天气不好的因素	272
附录	278
附录一：晨练与着装	279
附录二：晨练中常见的生理反应缓解方法	280
附录三：晨练中常见的运动损伤缓解方法	282
附录四：晨练中常见的急救方法	283