

睡前一刻钟健身秘诀

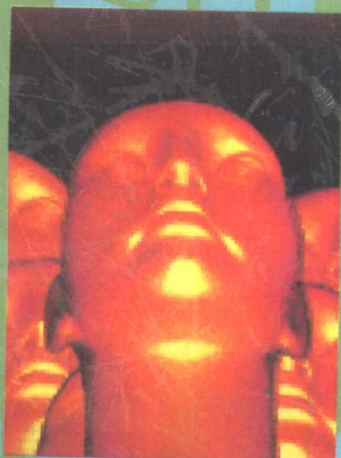
中国医药科技出版社

16
56
2

SHUIQIAN YIKEZHONG

SHUIQIAN YIKEZHONG

健身 秘诀



詹伟强 主编 睡前一刻钟健身秘诀

中国医药科技出版社

睡前一刻钟

健身秘诀

詹伟强 主 编

中国医药科技出版社

•

1993 • 北京

登记证号(京)075 号

睡前一刻钟健身秘诀

詹伟强 主编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

邮政编码 100088

湖北省英山新华印刷厂 印刷
新华书店经销

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 7.8125

字数 187 千字 印数 1—6000

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7—0858—2/R·0763

定价:4.80 元

开篇话

睡前健身更有益

“生命在于运动”，这已成为今古传颂、家喻户晓的至理名言。它深刻而精辟地揭示了人的生命与运动之间的内在关系及科学道理。也使越来越希望健康长寿的现代人，越来越重视运动，经常地参加有益于身体健康的锻炼活动。读者朋友们，你细想过没有：一天里究竟什么时间锻炼身体最有益呢？

古代哲人曾留下这样的警句：“一年之计在于春”，“一日之计在于晨”，它告诫人们要紧紧地抓住春天，不要放过珍贵的早晨。然而，面对飞快的工作和生活节奏的现代社会，那短暂的清晨闲暇时光，就显得更为珍贵，更要分秒必争了。这也迫使我们当中的许多人，无法利用或无法坚持早晨的锻炼，到头来，留下的还是一堆遗憾。

但是，亲爱的朋友，可曾留意？在忙忙碌碌、紧张地度过了一整天之后，你还拥有一个完全属于自己的闲暇时间——睡觉之前。只可

惜，它常常从你、我、他的身边悄悄地溜走了。或许，你会问：这一点时间，稍纵即逝，又能用来干什么呢？它又适宜用来干什么呢？这里，给你一个真诚的忠告：健身！睡前是你健身的最好时光！

为了能够提供解答这一问题的科学答案，美国医学专家、国际神经学研究会理事莫里森博士花了几年时间作了专门研究。他特地邀请了一些愿意合作而同时患有这样或那样疾病的求医者共同进行有关试验。试验中他要求合作者分别在一天里不同的时间进行有计划、有规则的运动。经过时间的检验，莫里森博士和他的合作者们不仅确信适当的、有规律的运动对促进健康有好处，还特别发现睡前的锻炼收效最好。

为什么睡觉前运动有益于健康呢？

现代人体科学研究表明：人体生物钟显示，18—22点是人们一天中精力、记忆力、精神活动、思维能力及脑电活动的高峰时期。此时，人体对外界各种刺激产生的反应最敏捷，自身的各种动作的协调性最好，机体处于最佳运动状态。据此，研究者认为，体育运动安排的最佳时间不是早晨，而是晚上。

人体获得机会治愈或修复自我受损部分不是发生在一个工作或劳动之时，而是发生在身体处于相对静止状态和舒适的休息之中。而睡前，常常在晚饭后的3—5小时。此时，所摄入的食物经消化吸收，进入了血液循环，为人体的能量转换和新陈代谢提供了物质保证。若在睡前作一些适合自身情况的运动，能使体内各系统的气体得到充分地交换和调节，处于良好的充氧状态，这样在睡眠期间，运动的作用将会加速新陈代谢的进程，使机体组织的修复能力大大增强。据日本

最新公布的一项研究报告表明，晨跑使体内血液凝固力提高36%，大大增强了血管中形成栓塞的可能性；而夜间跑步，血小板数量下降20%左右，从而减少血管栓塞的危险性。

同时，我们知道，在紧张而繁忙，或单调乏味的一天劳作之后，给人们留下的常常是心理上的压力、精神上的负担，以及脑力上或体力上的疲劳。此时，人体迫切需要一种休息来代偿、来缓解或消除这些不适。然而，仅仅依靠睡眠这种被动的休息是远远不够的。生理学家早已证明，适当的运动是一种积极的休息。若把健身运动安排在睡前进行，能使整个人体系统充氧，这样不仅使人睡得香，而且使肌体进行自我修复，消除白天的疲劳的速度大大加快。莫里森博士曾把睡前运动的好处总结为一句话：“睡前收获，睡中享受。”由此可见，睡前的健身，是非常科学的，也是非常必要的。

睡前健身的方法有很多。如：气功、体操、行走、跑步、气功、按摩、敷贴、艾灸、浴洗、食疗以及音乐欣赏等等。而本书将给读者朋友们，有针对性地介绍一些适宜于睡前这一最佳健身时间里进行的、既简便易行而且效果较好的健身方法。

亲爱的朋友们，为了你自己、为了你家人的健康、长寿，抓住睡前一刻钟这最佳的健身时间吧！请相信，只要循序渐进、持之以恒，你一定会拥有美好的明天！幸福的未来！

编 者

1993年4月

目 录

○开篇话——睡前健身更有 益	二、矫正操…………… (93)
	三、康复操…………… (102)
第一章 健美体操	第四章 气功
一、女子健美体操 …… (1)	一、气功的健身机理 …………… (109)
二、男子健美体操………… (27)	二、养生功法…………… (112)
第二章 保健体操	三、医疗功法…………… (127)
一、儿童保健操…………… (36)	第五章 敷、灸
二、孕产妇保健操………… (43)	一、敷、灸的健身 机理…………… (146)
三、中老年保健操………… (50)	二、简易敷贴疗法 …… (150)
四、职业保健操…………… (57)	三、常用艾灸疗法 …… (157)
第三章 医疗体操	
一、体疗操…………… (65)	

第六章 美容

一、洗脸与美容 (168)

二、面膜与美容 (175)

三、按摩与美容 (181)

四、中药与美容 (191)

第七章 浴洗

一、干浴——简便实用的长

寿功 (202)

二、冷水浴——不流汗的健

身操 (205)

三、睡前一盆汤神奇养生方

法 (209)

四、防病祛邪的药浴疗法···

..... (211)

第八章 走、跑

一、安步当车 养生

之宜 (215)

二、跑步——健康之

路 (218)

三、爬楼——长寿之

行 (221)

四、“返序运动”有益

健康 (223)

第九章 闲赏

一、夜赏丝竹 健康

长寿 (229)

二、养花种草 长生

不老 (234)

三、吟诗歌咏能延年·····

..... (238)

四、掌上旋球 康乐

悠悠 (240)

第一章

健美体操

体操是人们用来锻炼身体，增强体质的一项有益的体育运动。它通过人体自身的某一或某些部位所进行的有目的，有规律地运动，来增强人体关节、组织及器官的功能，以达到健身强体，延年益寿的目的。而健美体操是近几年来，世界较为风行的一种健身运动，它能给人带来美的体格和美的享受，并以动作优美、效果显著，老少皆宜而大家喜闻乐见。

本章将按女性和男性的健美特点和要求，分别有介绍一些适宜于家庭锻炼、简单易学的健美操。

一、女子健美体操

爱美之心，人皆有之。不论是豆蔻年华的少女，还是年过“而立”的少妇，都希望自己具有一副匀称健美，更富青春活力的身材体态。然而，女性健美的标准如何？怎样才能达到女性健美的标准，这是我们女同胞们十分关心的问题。

应当明确、健与美是不能截然分开的完整概念，健是美的基础，美是健的表现。健美，它不单指体格健康，外形优美，还包括许多内在标志。如内脏功能的强健、神经功能的

正常，素质全面，对外界适应能力较强等等。世界女子健美冠军获得者，美国姑娘比萨里昂曾经精辟地概括：“真正的女性美，应该是结实、精干，肌肉健强且富有区别于男子的线条美。”

综合古今中外美学家对女性健美的看法，一般认为有这样几条判断标准：①骨骼发育正常、肌肉发达，体形匀称。②五官端正、肤色润泽。③脊柱正视垂直，侧着有正常的生理弯曲。④胸廓隆起，乳部丰满。⑤腰部结实、灵活，腹部扁平。⑥臀部圆满适度，腿部线条柔和，等等。

女性要达到以上的健美标准，除了加强良好营养外，还应坚持进行健美锻炼。在日常生活中，我们常常看到有些女性不懂健美的真谛，为了腹平腰细之美而节食、勒腰，害羞乳房隆起而束乳、含胸。这些都是有悖于健美的做法。为使天下的爱美女性能进行正确的健美锻炼，我们特介绍以下简便易学，行之有效的健美体操。

1. 局部健美操

(1) 面部健美操

这套女子面部健美操，是一种十分有效的健美方法。如果你认真地、有规律地在家做这套面部健美操的话，那么在不太长的时间里，你会发现脸上的皱纹减少了，肌肉结实了，脸色红润了，皮肤也有光泽了。总之，你会觉得年轻了许多。这套面部健美操有如下九节，每次做的时间长短自行决定。

第一节 下眼睑运动：将左、右手的中指和无名指分别放在两边的太阳穴上，以使面部固定不动，然后用小指使下

眼睑向上眼睑运动。

第二节 脸颊运动：先使两边嘴角肌肉向眼睛方向运动，呈笑状。然后用两手的食指使嘴角肌肉向下运动。

第三节 鼻部运动：振动鼻孔，但注意不要使脸上其它部位起皱纹。当感觉到鼻部肌肉在运动时，便将双手的食指轻轻放在鼻孔内，然后用振动着鼻孔带动手指。

第四节 颈部运动：双手手指交叉放在额头上，然后先使头部向前摇动，再用交叉的双手推着头向后摇动。

第五节 下腭运动：为了预防双下巴，先轻轻活动耳部，然后将下巴向前。在伸出下巴的同时，继续轻轻活动耳部。这时，你会感到肌肉紧张。

第六节 额部运动：用双手的指尖接着左、右眉毛，并注意毛下面不要起皱纹，然后收缩额部肌肉。

第七节 颈部运动：胸部挺起，双手手指交叉放在颈窝上，在有双手的压力下使头部向后摇动。左右交替进行 10—20 次。

第八节 上眼睑运动：头部稍向后倾，眼睑合闭，然后将手指小心轻放在靠近睫毛的地方，在有手指的压力下打开上眼睑。

第九节 颈部运动：头倾向肩部，用手指轻轻地撑倾斜的头部。左右交替进行 10—20 次。

（2）颈脖健美操

颈脖是最能体现女性美的一个部位，也最能暴露一个女性的美中之不足。若颈脖过于细长柔弱，筋骨显露，或脂肪臃积，粗短肥硕，都会影响整体的美。因此，人们常常利用衣着的领式，发型、饰物及化妆品来加以修饰、增添美色。

正常健康女性的颈部，在直立时两侧对称适中，长短粗细与身体比例相称，甲状腺软骨区平坦不显露，引颈时胸锁孔实肌略有突起，血管不外显。一般认为，外观以平坦、润滑、丰满匀称、皮肤细腻白嫩且富有弹性者为最佳。身高 1.60 米的女性理想的颈围是 31—33 公分。

由于颈脖在解剖学上是一个较复杂的多三角区。颈前外侧的皮肤和皮下组织结构较薄弱，而颈后部的皮肤及皮下脂肪又较厚。所以，也容易造成身体纤弱者，颈前外侧常常有筋骨显露，坑凹四起；肥胖者，颈后肥硕，脂肪臃赘。据医学家观察，女性颈脖部位的脂肪比腰、臀部更易堆积，平时缺少锻炼和长期低头伏案工作的人，颈部肌肉最易衰退、要想使您的颈脖健美，最好的方式是注意颈部肌肉的锻炼。下面介绍一套颈脖健美操。希望自己颈脖健美的女性，不防试试。

全操共有八节，每节初练做 2×8 拍，可配优扬悦耳的音乐进行锻炼，随后逐渐增到 8×8 拍。练习时，动作要平稳，不要使猛劲，节奏要均匀，每个动作都要到位。

第一节，两腿分开站立，同肩宽，两手自然下垂，胸略挺，肩微提，头直立。做 1—4 拍时，头向前低，同时吸气尽量地向前“低垂”，感到颈部和肩部的肌肉紧绷绷的，稍停，还原；然后，头再向后仰做，同时呼气，使颈前肌肉紧张，颈后肌肉放松，再还原 5—8 拍，重复上述动作一遍。

第二节，预备姿势同上。做 1—4 拍时，头部向右边偏倒，使颈左侧肌肉紧张，稍停后还原；然后，头部向左边偏倒，使颈右侧肌肉紧张。再还原。5—8 拍，重复上述动作一遍，自然呼吸。

第三节，预备姿势同上。做1—4拍时，头转向左边，尽量向左使右侧胸锁乳突肌及右肩、颈后侧肌肉感到发紧，还原。然后头向右边转动，要求同左。再还原。2—8拍时，动作重复一遍。自然呼吸。

第四节，预备姿势同上。做1—4拍时，头从右向左做大幅度的绕环动作。头再从左向右绕环5—8拍时自然呼吸。绕环时，一定要使颈、肩、胸、背各部的肌肉都感到有紧张感。

第五节，两腿分开站立，同肩宽，两手叉腰，挺胸，收腹，提肩、正头。头向正前方尽伸，使颈后肌肉感到紧张，为1拍，第2拍还原，连续做2×8拍。自然呼吸。

第六节，预备姿势同上。呼气同时，两肩用力上抬、头颈尽量向下缩，还原时呼气。连续做2×8拍。

第七节，两腿分开站立，同肩宽。头向左边转，用左手掌大小鱼际由下向上，有节奏地推摩颈脖右部肌肉，做1—8拍。然后，头向右边转，用右手推摩颈脖左部肌肉，做2—8拍，自然呼吸。

第八节，两腿开立同肩宽。头向前低，下颌要碰到胸部，然后两手四指交叉放在颈后，用两手大鱼际由下而上地推摩肩部及颈后的肌肉，做1—8拍后，头复原位，稍停。再低头做第二个8拍。自然呼吸。

做完这套健美操，应在室内做必要的放松运动，如甩手抖肩、原地跳跃等，使全身肌肉，特别是肩颈部肌肉全部放松。

(3) 双手健美操

生活中，我们每天都要用双手从事许许多多的各种活动。特别是在人际交往中，手会带来热情和亲切，会表白友谊和

喜悦。手被诗人喻为“会说话的眼睛”。对少女来说，它更是魅力的源泉。所以，除了要保持那细腻白嫩的手部皮肤外，修长、灵巧，富于弹性的手形也是现代少女们所向往的。那么，怎样才使我们的双手保持健美、更富魅力呢？

首先，要保护好手上的皮肤，使其经常保持清洁滋润。洗手时，一定要用热水，并选用含脂肪多、碱性小的香皂。洗后，务必要擦干，涂上护肤品。有人手爱出汗，可以用一些食用盐，加1升水，或用食用醋来调水洗手，有去汗护肤的效果。在做家务之前，最好先洗一下手，然后涂上薄薄一层肤油，使皮肤免受酸、碱等物质的直接刺激。做完家务后，再将油脂洗去。

其次，要加强手部关节的锻炼，使手指灵活、柔韧，不显得僵硬笨拙。同时，还要注意手的劳逸结合，即工作中间应注意手的休息，工作后应抽出一定时间活动一下手指各关节。

这里，介绍一套使您双手健美灵巧的锻炼体操，有兴趣者，不防试试。

全操共八节，具体动作和要领如下：

第一节 两手五指并拢，手臂前伸，腕关节不要弯，用力做手指屈伸动作，先握后伸，重复10—15次。

第二节 两臂前伸，紧握拳，然后将手指突然伸开，尽可能努力伸展五指，重复12—15次。

第三节 两臂前伸，先一同向左边转动腕关节，并带动肩、肘关节，再一同向右边做同样运动，重复12—15次。

第四节 双手五指分开，连续用力做伸展和并拢手指的动作，重复5—10次。

第五节 双手五指交叉，两个大拇指彼此围绕对方转动，先由里向外，再由外向里，重复 10—20 次。

第六节 模拟十指弹琴动作，先由左至右，再由右向左，重复 15—20 次。

第七节 两手手指分开，向各个方向活动。再用左手依次轻拉右手各手指的关节。然后交换做。

第八节 伸出双手，四指并拢并自然放松，用右手掌着力从指尖到手掌握握手各部关节 10—20 次，然后换左手捏握右手掌各部关节 10—20 次。

做完上述练习后，再将两手高高抬起摇动，做放松动作。

(4) 胸部健美操

丰满的胸部是女性特有的美。女孩一般在十一、二岁时，乳房便开始发育，使胸部渐渐隆起；到了十五、六岁，乳房逐渐发育成熟并丰满起来。这时，便出现了富于曲线的女性外形美。这种正常的生理变化，本是女孩子得天独厚的，然而，有些女孩由于缺乏健美知识，或有封建意识，产生了羞怯感，平时走路有意识地含胸低头，或缩胸固腰，尽量不使突起的胸部及乳房显露出来，久而久之也很易形成小乳房和扁平胸，这不仅有损于形体美，还会影响脊柱，胸廓和胸肌群、内脏器官的正常发育和功能。还有些女孩，虽然乳房发育较大，但固其胸大肌群不发达，无法托住堆积较多的脂肪，致使乳房下垂，而影响形体的健美。

诚然，女孩子乳房发育的大小，受种族，遗传、内分泌等多方面先天因素所制约，是不以人们的意愿为转移的。但是，以上二种情况的胸部或乳房缺陷，是可以通过加强体育锻炼，尤其是加强胸部肌肉群的练习，达到健美的目的。

下面,我们介绍二套简单易学实用的隆乳健胸操。初练者,可以练徒手操为主;有一定基础后,再选择哑铃操练习。胸部健美操是一项时间短、收效快的体育活动,但它要求练习时动作要准确,使胸肌群能受到锻炼,同时还要求持之以恒。因此,只要你在每晚就寝前练习一次,不出二个月,就能使你乳房丰满而挺拔,更富于女性所特有的形体美。

第一套 徒手健胸操

第一节:两脚开立比肩稍宽,两膝稍屈,两臂伸向两侧平举与肩齐高,掌心向前;呼气,两臂伸直向胸前合拢至手指稍触及,吸气,两臂伸直水平地向两侧张开还原。

第二节:姿势同上,掌心向上;呼气,两臂伸直水平地向前合拢,右手在上,左手在下交叉于胸前,吸气,两臂伸直向两侧张开还原。两臂再次向胸前合拢时,右手在下,左手在上交叉于胸前,左、右交替。两臂伸直向两侧水平张开还原时,两肩均向后展开,使胸部有拉紧扩张的感觉。

第三节:左脚在前,右脚在后成弓步,两膝稍屈,两臂屈肘向两侧抬起至与肩齐高,掌心向前,手指互握;呼气,两手水平地向前推出至两臂完全伸直,这时应感到胸大肌有夹紧感。吸气,两手循原路收回。

第四节:两脚开立比肩稍宽,膝稍屈,两臂向上抬起到与肩齐高,使前臂与上臂间成直角(九十度),掌心均向前,呼气,以肩关节为转动支点,手臂下旋,手背向前,吸气;前臂上旋,还原。

第五节:立姿同第四节,两臂向胸前夹拢,两肘尖抵触,掌心相到合拢;吸气,以肩关节为移动支点,作向上运动,两肘垂直向上升起至不能再高时为止(这时肘、前臂和手掌紧

贴,不能离开),呼气,肩关节向下压,同时两肘、前臂向下移还原。

第六节:立姿同前,两臂向两侧上方举起,屈肘使两手掌心位于头顶上方,手指交叉互握;呼气,以肩关节为转动支点,向内运动,使两肘合拢至两前臂在面部前贴拢,吸气,肩关节向外旋转,同时使两前臂向两侧张开还原。

第七节:俯卧在软地上,两膝盖抵地,小腿相互交叉紧贴,两手撑地,两手间的距离与肩同宽,挺胸收腹,腰背平直。呼气,上身下压至胸部将贴近地面,吸气,两臂用力伸直还原。开始练习时,如感到身体下压较低有困难,可以先做四分之一下压,待臂力增强后,再逐渐降低身体下压的深度。

第八节:立姿同第4节,两手半握拳,下垂于下腹前,掌心向内;吸气,两上臂向两侧上方提起至最高为止,两前臂下垂,并向内勾,应有胸大肌向上充分伸展的感觉,呼气,两上臂下压,还原,胸大肌有向内收缩感。

这套健美操主要锻炼胸部肌肉,使乳房保持挺拔坚实的曲线美。故在锻炼时,动作要轻松舒展,彻底准确,要使胸部周围肌群感到有拉紧和伸展的感觉。本套健美操,可选择每分钟115—120次节拍音乐伴奏,前二周时,每个动作练20次,以后每隔一周,每个动作增加10次。当感到练40次也很轻松时,就可在手腕上加“腕沙带”练习,或改练哑铃健胸操。

第二套 哑铃健胸操

第一节:仰卧在长凳上(也可用几个方凳拼成)。两手握哑铃或其他重量相近的重物,屈肘,使两哑铃置于胸脯或乳