

健康是幸福 健康是财富 健康是节约 健康是荣誉



特邀顾问

洪昭光
周世勤

养生保健操是一看就懂、一学就会、一用就灵的
养生保健方法

YANGSHENG
BAOJIAN CAO



养生 保健操

主编/张仁庆



人民军医出版社

养生 保健操

YANGSHENG BAOJIANCAO

 主编/张仁庆 

特邀顾问/洪昭光/周世勤

编委 (以姓氏笔画为序)

王亚芹 王秀玲 闫修芬 李颁春 李朝阳 佟智广 张仁庆 张韶云
张韶明 周世勤 周梦华 赵 岭 赵庆华 贺庆伟 夏红伟 高 洪

策 划/摄影 张仁庆

动作演示 张仁庆 张韶明 (10岁) 贺庆伟

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健操 张仁庆主编. — 北京: 人民军医出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5091-1186-4

I. 养… II. ①张… III. 保健操 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 131073 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 高玉婷 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

电话: (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 11.5 字数: 142 千字

版、印次: 2007 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 22.00 元

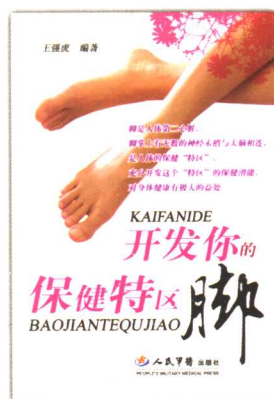
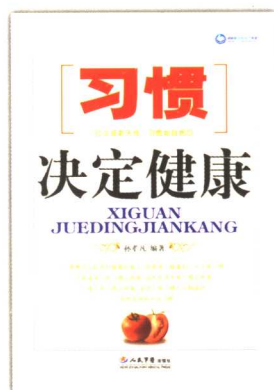
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

主编简介



张仁庆，山东师范大学中文系毕业，经济法专业硕士学位。现任中国人口文化促进会会员、中国食文化中心主任。主编保健养生和食文化图书60余本。他的事迹曾被中央电视台、中央人民广播电台，《解放军报》、《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等四十余家新闻媒体专题报道。



编辑热线: 010 51927288

编辑邮箱: xrc999@126.com

内容提要

生命在于运动，身体在于活动。联合国卫生组织提出的“人类健康四大基石”也明确阐明：“合理膳食、心理平衡、戒烟限酒、适量运动”运动是人类健康的重要内容。国家体育总局也制定出《全民健身纲要》，号召全国人民加强体育锻炼，提高全民健康素质。

怎样锻炼，锻炼什么？本书作者根据中华武术、太极拳、健美操、队列训练条令等内容编写成具有四肢锻炼方法，上体、脚部、手部、颈部锻炼方法等40余例，另外还有太极扇、柔力球的练习技法。此书为读者指出了一条科学锻炼、养生保健的正确之路。读者可以根据自己的情况和所处的环境进行锻炼。此保健操老少皆宜，科学通俗，一看就懂，一学就会，一练就见成效。是养生保健的实用科普性读物；适合于各年龄段各种职业的人群保健、养生阅读使用。

前言

健康是幸福，健康是财富，健康是节约，健康是荣誉，健康是振兴中华之大计。如何解释这五句话呢？

一、健康是幸福。有一个健康的身体是和谐家庭，和谐社会的首要条件，身体健康家庭和睦，自然就幸福。

二、健康是财富。有句俗话常说：“身体是革命的本钱。”有一个健康的身体，才能干事业，也是创造更多财富的根本。

三、健康是节约。有一个健康的身体，不去医院，不打针，不吃药。营养合理，身体倍儿棒，这就是最大的节约。

四、健康是荣誉。有了健壮的身体才能在劳动生产中当模范，在技术创新中当能手，在国内国际体育比赛中争第一夺金牌。

五、健康是振兴中华之大计。有了健康的身体才能为祖国的建设作贡献，创佳绩，也能在激烈的社会竞争中立于不败之地。

编写此书就是为了给读者一个从呼吸到形体、手、足、腰腹等进行科学锻炼的方法。读者可根据自己的年龄、身体状况、工作环境、居住条件选择适合的锻炼方式。如果能将此书中介绍的方法从头至尾每天练习一遍，且常练不懈，就能为您的身体健康打下良好的基础。

千里之行始于足下，此书根据中华武术、太极拳、体操、队列训练条令等内容综合编辑而成，适合读者面广，是通俗易懂的科普读物，愿此书能给您带来健康，带来幸福。

张仁庆

2007年2月

養生保健操

第一节 呼吸保健操(1)

- 一、仰卧深呼吸 (2)
- 二、坐式深呼吸 (3)
- 三、站立深呼吸 (4)
- 四、揽宇宙之精华 (6)
- 五、野马分鬃 (10)
- 相关知识 (15)

第二节 形体锻炼规范(17)

- 一、站如松 (19)
 - 1. 立正姿势 (19)
 - 2. 稍息姿势 (22)
- 二、坐如钟 (23)
 - 1. 平坐 (23)
 - 2. 椅坐 (24)
 - 3. 盘腿坐 (25)
- 三、行如风(走) (27)
- 四、跑步姿势 (29)

五、舒展运动 (31)

相关知识 (34)

第三节 上肢保健操(37)

一、甩手操 (38)

二、振臂高飞 (40)

三、双肩抽打 (44)

四、转体甩手 (49)

五、俯卧撑 (53)

相关知识 (56)

第四节 腰腹保健操(57)

一、仰卧起 (58)

二、引体向上 (60)

三、海底捞针 (62)

四、转体摸脚 (66)

五、水中捞月 (69)

相关知识 (72)

第五节 下肢保健操(73)



養生保健操

一、马步下蹲	(74)
二、骑马蹬山	(76)
三、压腿踢腿	(82)
1. 正压腿	(82)
2. 前压腿	(84)
3. 侧压腿	(84)
4. 下压腿	(85)
5. 踢腿	(86)
四、饿虎扑食	(89)
五、金鸡独立	(94)
相关知识	(98)

第六节 手部保健操(99)

一、手式	(100)
1. 掌	(100)
2. 拳	(100)
3. 锤	(101)
4. 指	(101)
5. 兰花指	(102)
6. 鹰爪指	(102)

7. 勾手	(103)
8. 虎爪掌	(103)
二、揉擦法	(104)
三、击掌法	(105)
四、交叉法	(106)
五、云手	(108)
相关知识	(113)

第七节 足部保健操(115)

一、足式	(116)
1. 绷脚	(116)
2. 蹬脚	(116)
3. 侧脚	(116)
二、足尖马步	(117)
三、卧式旋转	(120)
四、虚步点地	(121)
五、足底按摩	(123)
相关知识	(130)

養生保健操

第八节 头颈部保健操(131)

- 一、望星空 (132)
- 二、扩胸 (135)
- 三、旋转法 (139)
- 四、仰卧起 (142)
- 五、梳头法 (144)
- 相关知识 (147)

第九节 综合保健操(149)

- 一、太极扇 (150)
- 二、柔力球 (163)
 - 1. 端球(托球) (163)
 - 2. 摆球 (164)
 - 3. 抛球 (166)
 - 4. 转体抛球 (167)
 - 5. 腿下抛球 (168)
- 三、跳绳 (169)
- 后记 (174)

第一节 呼吸保健操

空气中含有 21 % 的氧气，这些氧气是供人们生存的重要条件之一，所以，人的生存是离不开空气的。机体完成各种活动所需要的能量和维持体温需要的热量，都是来自体内营养物质的氧化。为此，机体不断地从空气中吸入氧气(O_2)，供机体需要，同时又不断地从体内呼出新陈代谢所产生的二氧化碳(CO_2)。这种机体与外界环境之间的气体交换过程就叫做呼吸。

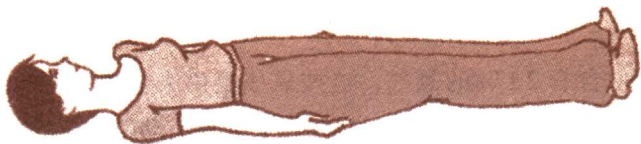
我们在做一次深呼吸之后，竭尽全力所能呼出的最大气量叫做肺活量。肺活量能反映肺的储备力量和适应能力，也能反映出呼吸器官的最大工作能力，因此可作为呼吸功能的指标之一。肺活量越大，说明运动能力越强，耐力越好。

氧气助人健康，二氧化碳是被排出的废气。氧气和二氧化碳的交换都是在肺内完成的。我们把气体进出肺的过程叫做肺通气，而把每分钟肺吸进或呼出的气量，叫做每分肺通气量。肺通气量的大小，与每分钟的呼吸次数、呼吸深度呈正比；呼吸次数或呼吸深度增加时，肺通气量必然加大。另外，把每分钟吸入或呼出的最大气量叫做最大通气量。最大通气量是指单位时间内肺的全部通气能力得到充分发挥时的通气量。最大通气量也是检查肺通气功能的一个重要指标。

呼吸的重要器官是肺，而肺的健康直接影响人体的健康。呼吸次数、呼吸深度、肺活量和肺通气量，都能反映出呼吸系统的功能。经常参加体育锻炼的人，面色红润、不喘不咳就是呼吸道健康的表现。

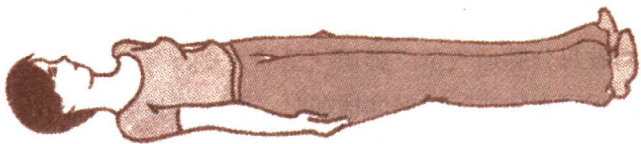


一、仰卧深呼吸



动作要领 1

身体放平，两手垂直，平卧在垫子上（或床铺），两腿平拢，身体放松，两眼微闭，轻轻地呼吸。



动作要领 2

排除脑中杂念，深吸感到腹部饱满，屏住呼吸 1~2 分钟，再慢慢地呼出，呼到腹内感到有凉意时，再轻轻吸气，如此反复进行 10 分钟左右。

掌握要点

此方法适合于早晨起床前和晚上睡觉前进行练习。

功效功能

从而增加肺活量 and 大脑的氧气，平衡人体的阴阳五行。

二、坐式深呼吸



动作要领 1

平坐在椅子或沙发上，两腿分开与肩同宽，两手放松五指并拢，放在两腿膝盖上面，腰杆挺直，面向前方，两眼微闭，排除杂念。

动作要领 2

也可以使用盘腿坐的姿势，掌心朝上，两眼微闭，做深呼吸。先呼出，再吸入空气，反复进行 15 分钟。

掌握要点

要在家中客厅、办公室、庭院、园林、公园等环境幽雅、无噪音污染、无空气污染的环境下做深呼吸。做时要身体放松，排除杂念。久做后可产生新的、美好的意念。

功效功能

增加体内的氧气容量，促进大脑的血液循环，增加肺活量，有益于调节阴阳平衡。

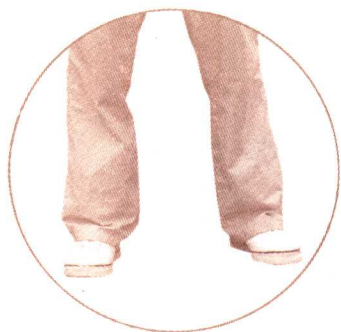


三、站立深呼吸



动作要领 1

准备式，两腿并拢，两脚跟对齐，两臂下垂，呈立正姿势，收腹挺胸。

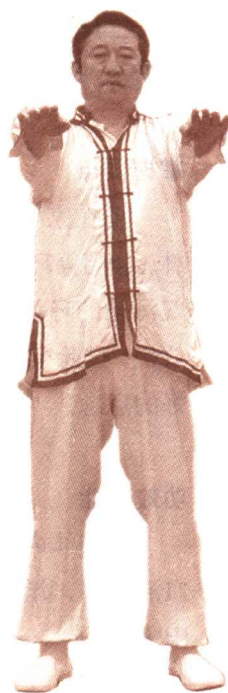


动作要领 2

两腿分开与肩同宽，两脚尖向内侧扣紧。

动作要领 3

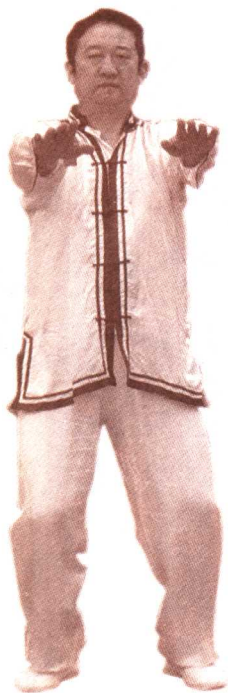
两臂平伸再合到胸前与肩同高，两眼微闭，开始做深呼吸，循环进行 15 分钟。





动作要领 4

侧面体形的姿势，两手平伸，手指并拢。



动作要领 5

在反复做的过程中可以两腿下蹲，随着呼吸做蹲起的动作，以保持活动全身的筋骨。

掌握要点

深呼吸时，不要张嘴，要以鼻为主要呼吸道，冬天天冷时可以戴手套，做好保暖工作。

功效功能

活动全身血脉，增加体内氧气循环，消除自由基，提高肺活量，调节脉搏与心跳的速度。