

小动作 大健康

北京健康促进会
★★★★★
重点推荐

66种健身动作 99岁健康理想

吕韶钧 / 主编

66种**简便易行**的健身小动作

传统养生方法与现代健身理念的**完美结合**

全面调理脏腑机能，**充分激活**经脉气血

标本兼顾助长寿，**益寿延年**保健康

随时随地进行练习，长期坚持**效果明显**

“健康功效”让您选得清楚

“健康原理”让您炼得明白

“操作方法”让您学得到位

“专家提示”让您动得安全

北京出版社 出版集团
北京出版社

小动作 大健康

66种健身动作 99岁健康理想

吕韶钧 / 主编

北京健康促进会重点推荐

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

小动作 大健康 / 吕韶钧主编. —北京: 北京出版社, 2006
ISBN 978-7-200-06633-3

I. 小… II. 吕… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—
保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123814 号

小动作 大健康

XIAO DONGZUO DA JIANKANG

吕韶钧 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 11 印张

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—12 000

ISBN 978-7-200-06633-3

TS · 123 定价: 19.80 元

质量投诉电话: 010-58572393

前言

享受生活，
享受健康

● 你想健康吗？运动吧！

健康是当今人们最为关注的问题之一，也是人类生存与发展中一个永恒的主题。早在古希腊时期，人们就在山崖上刻上了：“你想健康吗？运动吧！”“你想聪明吗？运动吧！”因此，引出了“生命在于运动”这句亘古名言，这在当时以及以后的漫长岁月里，对促进人体健康发挥了积极、有效的作用。

2002年世界卫生日的主题是“体力活动”，口号是“运动有益健康”。它号召个人、社区和国家将有益健康的行动和疾病预防联系在一起。我们这里提出的“小动作，大健康”这样一个主题，就是要唤起人们“健康，随时随地行动！”的健康新理念。

那么，运动与健康有什么密切的关系呢？首先，我们应该弄清楚什么是健康。世界卫生组织将健康定义为：健康是指生理、精神和社会适应上的完好状态，而不仅仅是躯体无病。而有规律的、精力旺盛的运动锻炼是形成一个健康身体的基础，同时也是促进幸福生活的重要途径。随着我国社会科学文化的不断发展和生活条件的不断改善，人们对健康水平的要求愈来愈高。身体无病就是健康的概念已经过时，现在的人应该以积极的生活态度来看待自己的身体健康。正如一位健康教育家所提到的那样：“健康是人生的第一财富，是精神财富和物质财富的基础。”

我们认为，积极的生活态度可以很好地将行为和习惯紧密联系起来，单独看这两者似乎都过于简单而没有价值，然而一旦将两者集中在一起，它们将是我们拥有健康和生命力的基本保证。因此，我们从健康的小动作入手，提供给大家一些简便易行的健康行为，并希望您能努力养成健康习惯，从而能够不断提高生活质量。

健康，随时随地行动！

自有人类社会以来，健康就成为人们亘古不变的追求。人们要追求健康，追求长寿，就必须从自身开始，培养健康的意识，养成良好的生活习惯。把自己作为健康动力的主体，未病先防，自觉采取一些极为简便、廉价、合理的健康生活方式，从而可以很好地预防多种疾病的发生。

现代医学统计表明，世界各国的疾病谱和死亡谱都在发生着显著的变化：心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性病正在迅速成为当今社会的主要疾病。而这些疾病的发生和发展都与患者的生活态度、日常生活行为等密切相关，因此改变现代人的生活方式，提倡积极的生活态度，就成为解决现代文明病的主要手段。研究表明：一些非药物的自然疗法，以及积极生活方式的干预，尤其是提倡健康运动，对于这些慢性病的预防和治疗是十分有益的。被称为“西方医学之父”的希波克拉底在两千多年前就提出：病人的本能就是病人自己的医生。近现代，随着医疗

技术的发展,人们对医学的依赖程度越来越高,反而低估了人自身对疾病的防御功能,以及人们自身保持健康的能动性和巨大潜力。健康运动就是调动人体健康能动性,激发人体自身巨大潜能的最好方法。

因此,今天我们提出的“健康,随时随地行动!”这一命题,其本意就是要大力提倡新型的健康模式,让人们真正理解健康的含义,树立起全新的健康理念,并养成自觉健身的行为。

有一句流传很广的外国谚语:“播种行为,就收获习惯;播种习惯,就收获命运。”让我们一起了解一些简单易行的健康行为,有意识地使之成为自己的习惯,长期坚持锻炼,必将有助于提高我们的生命质量。

吕新初

2006年8月10日



古代健身养生经验的启发

其实，在我国古代，人们已经积累了丰富的养生保健知识和有益健康的小动作。这些小动作在古代被称为“导引”，它是中华民族优秀文化的重要组成部分。英国著名科学史家李约瑟博士在其《中国科技史》一书中就明确写道：“值得注意的是18世纪时，中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。”他所说的“治疗体操”就是我国古代养生文献中所提到的“导引”。我国古代名医扁鹊就曾用“导引”来预防和治疗疾病。至西汉末年，医疗体育的鼻祖华佗把“导引”发展成了“五禽戏”，即模仿虎、鹿、鸟、熊和猿5种动物的动作来强身治病，从而进一步奠定了我国导引养生运动的基础。

在我国，“导引”作为一个养生健身术语最早见于先秦典籍《庄子·刻意》中，云：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”古人把“导引”解释为“导气令和，引体令柔”。根据吴志超先生研究的成果来看，大体上可将古代的导引划分为6大类，即引体、导气、自我按摩、叩齿、漱咽、存想，这6大类共同组成了我国古代导引养生的核心。

1. 引体：古代导引术强调“引体令柔”，主要是指按照一定的要求滑利关节、韧带、肌肉的肢体运动。在古代的引体动作中有许多是模仿动物的自然动作，以达到伸展肢体、疏通经络之目的。如汉末的华佗就十分强调运动是祛病延年的重要途径，为此他极力主张通过运动来养生。他所编创的“五禽戏”就很好地利用了5种

动物的自然动作来作为导引方法。华佗认为五禽戏的作用是“亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”

2.导气：主要是指配合肢体运动而进行的呼吸吐纳，是调节体内气血运行的一种运动方法。呼吸运动在古代有不同的称谓，有行气、食气、服气、吐纳、吹响等，其方法也十分丰富。《庄子·刻意》篇的论述可以说是运用呼吸锻炼身体的最早记载，从中我们可以看出古人非常注重对人体呼吸功能的培养。

3.自我按摩：即“自摩自捏”，在古代也称为“按跷”。古人说：自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，称为导引。而我们这里指的就是一种自我按摩方法。自我按摩有多种手法，按摩身体的不同部位会有不同的效果，如《灵剑子引导子午记》中就提到：“捏目四眦，常行之，目能洞见。”“拭擦神庭，能令人面有光泽，皴斑不生。”总之，长期进行自我按摩，不仅可以起到治疗疾病的作用，而且可以达到无病预防的效果。

4.叩齿：即以上下牙齿轻轻相叩，使能听到得得的响声。经常叩齿，既能坚齿固齿，防止牙齿松动、脱落，又能活动面部肌群，促进面部血液循环。而且叩齿还可以集神，在《道枢·众妙》篇中就有“叩齿七过，以集其神”的说法。清代长寿者李青云在《长生不老秘诀》中也提到：“叩齿者，所以去心火也，所以集体中之神，而是之凝聚也。法当将上下牙齿连叩三十六次，使微微作声，但不可行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。如过急则伤神，极响反足以动其心中之火，无益也。”

5.漱口：漱口是指以舌搅口生津液，液满而咽之之法，也称为“炼精”。古代养生家把“漱口”作为延年益寿的修炼方法之一，在古文献中经常提到的玉泉、醴泉、玉浆、玉液等都是指口中的唾液。将这种唾液经过搅拌（又称鼓漱），然后汨汨咽下，这个过程就是漱口。这种方法既可以单独使用，也可以与其他功法配合使用，如叩齿结束

后，口中大量的唾液就可以通过鼓漱缓缓咽下。

6. 存想：也称为“内视”，是一种意念功法。唐代养生家司马承祯在其所撰的《天隐子》中就提到：“存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心。”《八段锦》中也有：“闭目冥心坐，握固静思神。”这些都是“存想”的运用。存想的基本原理其实就是充分发挥意识的调节作用，以意排除杂念，收敛精神，从而调和气血。

健康小动作的作用

早在公元前400年，古希腊医学家希波克拉底就提到：“体育锻炼是实现健康生活的根本手段。”现代人也已经意识到：体育锻炼是最经济、最有效的健康促进方式，它既健身又健心。这种保健方式，不是依靠外界的作用，而是通过促进人体内环境的良性运转，极大地激发人体自身的活力，从而提高了健康水平。那么，下面我们所要介绍的这些健康小动作又会对人体起到什么样的作用呢？我们可以从以下4个方面来理解：

1. 调节脏腑机能：健康小动作虽然简单，但是它的每一动都是符合现代医学和中医学原理的，并有针对性地进行锻炼。因此，通过健康小动作的运动可以很好地增强心气推动血液运行的能力，使血脉流畅，有利于血液在周身的布达与环流，提高各脏腑器官的功能。如“鼓漱咽津”这个小动作，在《红炉点血》中就提到：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生津，自然百骸调畅，诸病不生。”可见，咽津不仅能补益肾精，而且能调养五脏，增强脏腑机能，同时还具有滋养肌肤之功效。

2. 疏通经络：中医认为，经络是运行气血的通道，其内连脏腑、外络肢节，沟通人体的上下内外，故可保持并协调人体各部功能活动的相对平衡与稳定。有针对性地运动恰恰可以调动人体的经络功能，推动气血在经脉中畅流，因此，可以使经络发挥正常

的生理效应。如耳部的健康小动作就是依据“耳者，宗脉之所聚也”的原理，耳为全身经络分布最密集的地方，十二经脉、三百六十五络的别气都走于耳，此外还有许多经脉注于耳。因此，经常锻炼双耳，对局部进行按摩、牵拉等刺激，可以疏通经络、促进血液循环，以达到健身强体的目的。

3. 充养气血：气、血、精、津是人体生命活动的基本物质。气又是推动人体各脏腑机能活动的动力，也是温煦人体内脏、肌肤的一种气态物质。因此，气、血、精、津充盛，各脏腑组织得其所养，人之生命活动机能就健旺，而运动能够激发或增强各脏腑的功能，进一步化生气、血、精、津，反过来又能滋润和濡养各脏腑组织。

4. 对人体官窍具有滋养作用：晋代大医学家葛洪曾提到：导引可“宣动营卫”“疗未病之疾，通不和之气，动之则百关气畅”。中医学认为，五官九窍与脏腑有着紧密的关系，目为肝之窍，舌为心之窍，口为脾之窍，鼻为肺之窍，耳及二阴为肾之窍，各官窍得其所养则功能健旺。因此，运动能调和脏腑之气血，令人之官窍通畅，可以起到防病养生的作用。



健康小动作的特点

通过上面的分析，我们可以看出，我国古代已经建立起了一整套健身养生的理论知识体系和实践技术体系，它是我们现代健身养生运动取之不尽、用之不竭的宝贵资源。本书选编的这些健康小动作，都是针对性很强，在社会上较为普及，而且又便于操作的一些动作。概括起来它们具有以下几个方面的特点：

1. 简单方便，易于掌握：我们这里提出的健康小动作，就是要让大家从简便易行的小动作开始，建立全新的健康新理念。这些动作都非常简单，易于掌握，如散步、叩齿、弹耳、浴面等。因此，无论你是健康人还是病人，无论你是老年人还是青年人，只要能够按照要求进行练习，就一定能够取得良好的健康效果。

2.自我为主，主动锻炼：古代的导引养生主要是以自我调节为主的一种主动性锻炼方法。这种自我调节表现在不借助他人的帮助，不依靠外界物质的作用，而是运用自我的能力运动肢体、调节情志、改善脏腑功能及代谢水平，以达到防病保健、益寿延年的目的。

3.动静结合，形神兼养：动静结合是中国传统养生保健方法的重要特征之一。在我们的养生保健活动中，动与静的结合，形与神的兼养，可以充分体现出中国传统养生保健思想的系统性和完整性。动以养形，静以养神，动则强壮，静则长寿，两者要相互兼用、相互促进。只有形神俱旺，才能起到较好的健身效果。

学练健康小动作的要求

我们选编的这些健康小动作，从动作到运动形式虽然十分简单，但是要作为一个健康的行为习惯长期坚持，所以，还是应该给大家提出几点要求：

1.要掌握正确的方法：在健身锻炼中，只有掌握正确的锻炼方法，了解正确的动作要领和技巧，才能保证良好的健身效果。因此，在学习之前必须对每一个动作进行认真全面地了解，既要弄清楚动作的操作过程，又要了解该动作的基本原理、要领和注意事项，然后再进行锻炼。如：有些针对穴位进行按摩的动作，就必须对穴位有一个认识，要知道这个穴位叫什么？在什么地方？如何准确地取穴？它有什么疗效？掌握这些知识对提高锻炼的效果是十分有益的。

2.要注意循序渐进：俗话说“冰冻三尺，非一日之寒”“一口吃不成个胖子”。参加健身锻炼也是一样，决不能急于求成，而应该有目的、有计划、有步骤地进行，要日积月累，这样才能取得满意的效果。同时，开始进行健康小动作的锻炼时，也要控制好运动量，不宜给予太强、太大的刺激，要有一个逐步适应的过程。经过一段时间的运动锻炼后，如果运动时感到发热、微微汗出，运动后感到轻松、舒畅、食欲及睡眠均好，说明运动量适当，

效果良好，就要坚持下去。

3.要强调持之以恒：要想通过锻炼取得良好的效果，就必须持之以恒，决不能三天打鱼两天晒网。最好是每天坚持进行健康小动作的锻炼，每次锻炼的次数和时间可以参考书中的“专家提示”，按照要求进行锻炼，从而养成良好的健康习惯。

4.要做到因人而异：就像医生给病人看病一样，不会一张处方适合所有的病人。由于各方面的原因，参加健康锻炼的人群较为复杂，因此，在安排锻炼时也要因人而异，不能一味地、机械地按照书中的规定进行锻炼，如果违背了自身的身体条件，反倒容易造成伤害事故的发生。因此，我们必须综合考虑自身年龄、性别以及健康状况的不同来合理制订锻炼计划。

探科学奥秘 享健康人生

感谢你购买我们的图书，欢迎你参加我们的**科学生活书友会**

在这里，你可以进入我们的《自然图书馆》，认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道，还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》（下一面），邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册信箱，成为我们的会员

会员权利

- ★ 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- ★ 不定期收到新书简介
- ★ 有机会成为兼职作者
- ★ 直购图书，将享受免邮费及打折优惠（具体规则见会员确认信）
- ★ 不定期参加各种书友联谊活动
- ★ 年度购书满200元，年底将获赠小礼品

会员义务

- ★ 遵守国家相关法律法规
- ★ 填写的会员资料必须真实有效

■ 直购图书仅限**科学生活书友会**图书目录

■ **科学生活书友会**活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会 联系方式

邮政地址：北京市北三环中路6号北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

E-mail：chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线：

(010) 58572512 58572288 (010) 58572381 (传真)

联 系 人：廖琼 陈刚

小动作与大健康 I - VI

一、头部健康小动作

动作1 头部推按	2
动作2 干梳头	4
动作3 双手击头	6
动作4 摇头晃脑	8
动作5 左右鸣鼓	10
动作6 按揉太阳	12
动作7 点风池	14
动作8 推率谷	16
动作9 垂头	18
动作10 点百合	20

二、面部健康小动作

动作11 搓手浴面	24
动作12 摩鼻	26
动作13 点迎香	28
动作14 揉鼻尖	30

三、耳部健康小动作

动作15 捏揉耳尖	34
动作16 捏弹耳垂	36
动作17 拽拉全耳	38
动作18 双手扫耳	40
动作19 摩耳沟	42

动作 20 擦耳门 44

动作 21 点翳风 46

四、眼部健康小动作

动作 22 揩目 50

动作 23 点鱼头、鱼尾 52

动作 24 招睛明 54

动作 25 虎视 56

动作 26 熨目 58

五、口齿健康小动作

动作 27 摩腰叩齿 62

动作 28 擦足叩齿 64

动作 29 揉龈 66

六、肩臂(上肢)健康小动作

动作 30 耸肩沉肩 70

动作 31 直臂转膀 72

动作 32 叉指转腕 74

动作 33 搬指 76

动作 34 推掌心 78

动作 35 按揉合谷 80

动作 36 双手托天 82

动作 37 击掌 84

动作 38 攢指 86

动作 39 旋臂 88

动作 40 甩臂拍打 90

动作 41 两肘轱辘转 92

七、胸腹部健康小动作

动作 42 捶胸 96

动作 43 推擦胸部 98

动作 44 舒胸 100

动作 45 晃腰揉肋 102

动作 46 摩腹 104

动作 47 腹式呼吸 106

动作 48 六字诀 108

八、腰背部健康小动作

动作 49 转腰抱球 114

动作 50 摩肾堂 116

动作 51 晃腰 118

动作 52 拍背 120

动作 53 颠背 122

动作 54 狸猫上树 124

动作 55 攀足 126

动作 56 提拉举物 128

动作 57 俯身前屈 130

九、下肢健康小动作

动作 58 击掌蹬脚 134

动作 59 揉膝 136

动作 60 叩三里	138
动作 61 健身走	140
动作 62 倒步走	142

十、足部健康小动作

动作 63 敦踵	146
动作 64 干洗脚	148
动作 65 擦脚心	150
动作 66 拍脚	152

附录

中老年养生谚语集萃	154
-----------------	-----