

牛国卫 著

微运动

The Micro Motions

每天**5**分钟
让你**精瘦美**

最最简单的塑型健身法

中国医师协会全民健康

{ 主讲专家 }
的塑型健身法

长期坚持可预防
高血脂、高血压、静脉曲张、关节炎等病症



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

微运动

最最简单的塑型健身法

牛国卫 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

微运动:最最简单的塑型健身法 / 牛国卫著. — 北京:北京大学出版社, 2014.10

ISBN 978-7-301-24718-1

I. ①微… II. ①牛… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198767号

书 名: 微运动——最最简单的塑型健身法

著作责任者: 牛国卫 著

责任编辑: 刘 维

标准书号: ISBN 978-7-301-24718-1/G·3869

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zpup@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62764976 出版部 62754962

印 刷 者: 三河市国新印装有限公司

经 销 者: 新华书店

710毫米×1000毫米 16开本 14.5印张 150千字

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定 价: 39.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

目录
CONTENTS



前言 / 1

PART 1



给你的大脑快速“充电”

01 叩百会穴 / 6

03 干梳头 / 10

05 鸣天鼓 / 14

07 打哈欠 / 18

02 按揉风池穴 / 8

04 按揉太阳穴 / 12

06 敲打头皮 / 16

PART 2



每天5分钟，远离干眼症

01 熨眼 / 22

03 轮刮眼眶 / 26

02 闭目转眼 / 24

04 挤眉弄眼 / 28

PART 3



每天5分钟，缓解鼻炎症状

01 抽泣式呼吸 / 32

03 浴鼻 / 36

02 按揉迎香穴 / 34

04 按揉印堂穴 / 38



PART 4



让你口吐芬芳的微运动

01 叩齿 / 42

02 转舌 / 44

03 鼓腮漱口 / 46

PART 5



容光焕发“颜面操”

01 缩唇吐气 / 50

02 提眉搓发 / 52

03 伸颌美颈 / 54

04 错颌 / 56

05 小鬼脸 / 58

06 抬头动颌 / 60

PART 6



每天5分钟，缓解慢性咽炎

01 提拉耳尖 / 64

02 强力转舌 / 66

03 卷舌 / 68

04 吐舌 / 70

PART 7



护椎美颈微运动

01 提肩垂放 / 74

02 双肩前后收 / 76

03 提肩后收 / 78

04 抱头后仰 / 80

05 托颌下啃 / 82

06 托腮左右倾 / 84

07 左右沉肩斜颈 / 86



PART 8

每天5分钟，预防肩周炎

- | | |
|---------------|--------------|
| 01 揉拿肩颈部 / 90 | 02 直臂外展 / 92 |
| 03 直臂下按 / 94 | 04 双肩环绕 / 96 |
| 05 抱颈收肘 / 98 | |



PART 9

每天5分钟，缓解腰背痛

- | | |
|---------------|---------------|
| 01 托天健腰 / 102 | 02 坐位转身 / 104 |
| 03 直体前倾 / 106 | 04 躬身后仰 / 108 |
| 05 叩滚腰部 / 110 | |



PART 10

美胸塑型微运动

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 01 “V”字扩胸 / 114 | 02 “山”字扩胸 / 116 |
| 03 胸前推掌 / 118 | 04 腋下按揉 / 120 |
| 05 推膝健胸 / 122 | |



PART 11

有效管理腰腹赘肉

- | | |
|---------------|------------------|
| 01 吸腹 / 126 | 02 挺腹后仰 / 128 |
| 03 提膝练腹 / 130 | 04 盘踝展膝慢提腿 / 132 |

PART 12



塑臀美体微运动

01 跷腿美臀 / 136

02 锥刺股 / 138

03 摆膝 / 140

PART 13



每天5分钟，远离前列腺炎和痔疮

01 提肛提臀 / 144

02 敛臀 / 146

03 提肛 / 148

PART 14



通肠健胃微运动

01 鼓腹呼吸 / 152

02 揉腹 / 154

PART 15



小心“手机肘”和“鼠标手”

01 屈臂对抗 / 158

02 屈腕直臂压膝 / 160

03 对掌屈伸 / 162

04 立掌压指 / 164

05 五指对压 / 166

06 屈腕直摆 / 168

07 空拳旋腕 / 170

PART 16



生阳暖体微运动

01 渐屈握拳突分 / 174

02 五指屈伸 / 176

03 搓手健心肺 / 178

04 脚趾强力屈伸 / 180

PART 17 瘦腿美腿微运动

- | | |
|---------------|---------------|
| 01 淑女腿 / 184 | 02 大腿内收 / 186 |
| 03 双膝外展 / 188 | 04 盘踝练腿 / 190 |
| 05 屈腿后蹬 / 192 | 06 跷腿绷脚 / 194 |
| 07 直腿勾脚 / 196 | 08 跟腱贴地 / 198 |
| 09 直体前倾 / 200 | 10 鼓腹前倾 / 202 |

PART 18 健膝养膝微运动

- | | |
|----------------|---------------|
| 01 按揉委中穴 / 206 | 02 提揉髌骨 / 208 |
| 03 推髌健膝 / 210 | 04 抬腿健膝 / 212 |

PART 19 预防静脉曲张的微运动

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 01 勾脚尖慢分合 / 216 | 02 提脚跟慢分合 / 218 |
| 03 脚踝屈伸 / 220 | 04 勾脚拉伸 / 222 |

致谢 / 224

前言

朋友你好！请你先放下《微运动》这本书，和我一起先做一个小游戏，请把两个手伸出来，五指自然分开，上臂不要靠身体，然后做搓手练习，要求两手掌相对、快速对搓，频率一定要快，好！开始计时，女士1分钟搓210次，男士1分钟搓230～240次，坚持！（此时应该是20秒）再坚持！（此时应该是30秒）当你坚持40～45秒左右，你就搓不动了，这时两手发烫、面色红润、上臂酸困、心跳加速、气喘吁吁、全身发热。怎么样？让你坐着就找到疾跑30～50米后的身体感觉，上气不接下气，累了吧？这就是本书即将给你带来的全新感受。

好啦，请你边喘粗气、边看下文。

随着人们的生活变得更加便捷和舒适，为生存所必需付出的体力消耗越来越少，然而与之相伴随的是由于人体力活动严重不足所带来的一系列问题，如肥胖、糖尿病、心脑血管病等疾病的发病率增加。据统计，体力活动不足已成为全球慢性病死亡的第四大危险因素，世界每年有超过300万人的死亡是由体力活动不足造成的。美国著名运动流行病学专家史蒂夫·布莱尔（Steve Blair）指出：体力活动不足将成为21世纪最大的公共卫生问题。据估计，目前全世界60%以上人口的体力活动量达不到产生健康效益所需的推荐量，其原因有两个方面：一是没有时间锻炼，二是日常生活中所付出的体力活动越来越少。

是的，你没有时间！

你每天早出晚归，披星戴月，废寝忘食，甚至牺牲所有的闲暇和娱乐，只为追求事业的成功，实现个人的理想与价值——奋力把握现在，创造未来，努力实现你的梦想。你甚至将吃饭视为负担，为与时间争分夺秒，你三餐无规律，依靠咖啡的能量熬夜加班，把速冻食品煮成便饭……你将所有心力用于工作，无暇顾及运动。

我理解！

在重重的职场压力下，你面对繁杂的人际交往，抑郁、焦虑、烦躁、易怒、孤独渐渐吞噬了自己那颗充满热情的心，情绪似乎越来越低落，再也找不回从前的喜悦与激情。

我知道！

你伏案工作一段时间后，感觉脖子后方酸疼，甚至有时候会头晕；右手使用鼠标一段时间后，右肩和右脖子僵硬得不得了，头部有说不出的不舒服；坐久后，肩部后方和背部中间会觉得像木板一样僵硬，腰背又酸又累，怎么也放松不下来；在办公室一坐就是一天，大腿、小腿后方就有说不出的压抑感，手脚冰凉，膝盖也有一种不适感；站立时间稍微长一点，膝盖、脚跟就又酸又累……

我想告诉你！有一天工作会把你“出卖”，身体健康会被残忍地“谋杀”。没有你，地球不会停止转动；但没有健康，你就会停止“转动”！工作和金钱是生活中不可或缺的部分，但是当这一切都要用健康为代价进行交换时，你是否该认真地思考一下：什么才是人生最值得珍贵的财富？

你也知道！工作不是人生的全部，健康却是生命之本。当工作和金钱要用健康进行交换时，你必须认真地掂量一下，到底该如何权衡金钱与生命的关系。

你懂得！“生命在于运动”的道理，但是苦于没有时间运动。

我告诉你！在办公室里也能健身！对！就是这本《微运动》，它会指导你如何锻炼和放松，并将健身融入你每天的的工作中，以此来强健你的体格。不管是坐在办公桌前，还是在开会，甚至和你的领导当面汇报工作时，你都能轻松地锻炼。同时，你也可以省去为健身而换运动服的麻烦，穿着你的职业装就可以完成这些练习。我们将传统的运动变为微运动，利用一切“碎片式”的时间，见缝插针，忙里偷闲地健身。微运动没有身体姿态的改变，所以不会引人注意，从而达到工

作、健身两不误的效果。虽然动作不大，但是你可以感受到肌肉被锻炼的真实感觉。你也可以根据自己身体条件和喜好编一套“小动作”经常练练。每天只做10分钟的微运动就是一项有益于身体健康的终生投资，这种长期持续的小运动量锻炼能有效地降低患病风险，如高血脂、糖尿病和高血压。它还能对我们的形体、颜面产生显著的有益影响，帮我们减掉身上多余的脂肪，保持肌肉的力量和关节的柔韧性。

总之，微运动给你提供了一种独特、新颖的健身方法，可以帮你塑形，强健体魄，精力充沛地投入工作。谁说以上这些不可兼得呢？你完全可以做得到。别等了，现在就开始吧！

此时搓手练习结束5分钟啦，你还在大口的喘气、快速的心跳吗？如果是，说明你的心肺功能太差了。

我还告诉你，如果明天早上上臂酸痛，说明你的肌肉质量太差！

怎么办？一个字，“练”！

最后节选《北京纪事》杂志张向阳主编搓手感言，结束《微运动》的前言。

能躺着绝不靠着，能摊着绝不堆着，我放任身体荒废、消沉的时候，牛国卫教授的运动意念正穿行在健康、愉悦、轻盈和自由之间，在不远的地方向我招手。简简单单一个双手快速互搓的动作，让我不得不站起来，浑身用力，臂膀酸痛，停下来的时候，我深深呼了口气，通身发热，血流加速，吸氧量增加，一种得到释放的快感让麻木的感官清醒活跃起来。这些隐藏着的微运动，让中枢神经系统的兴奋和抑制更加集中，改善着反射过程的均衡和灵活性，使人对外界环境的变化像花朵一样敏感，像猎豹一样反应迅速。本来想懒懒趴在血管壁的沉积脂肪被赶走了，血管壁的弹性增强了，体内多余的脂肪被消耗掉了。难以置信，微运动完全可以重塑你的生活。当你自由扭动着优美的肢体，信心满满地焕发出明亮的微笑，经过代谢之旅后，就穿越了雾霾中的羁绊，丰富的含氧量给内心带来一次次提纯和再生！存在着，健康着，一切美好皆有可能，你因此充满感激和快乐！

牛国卫

2014年9月6日

PART

1

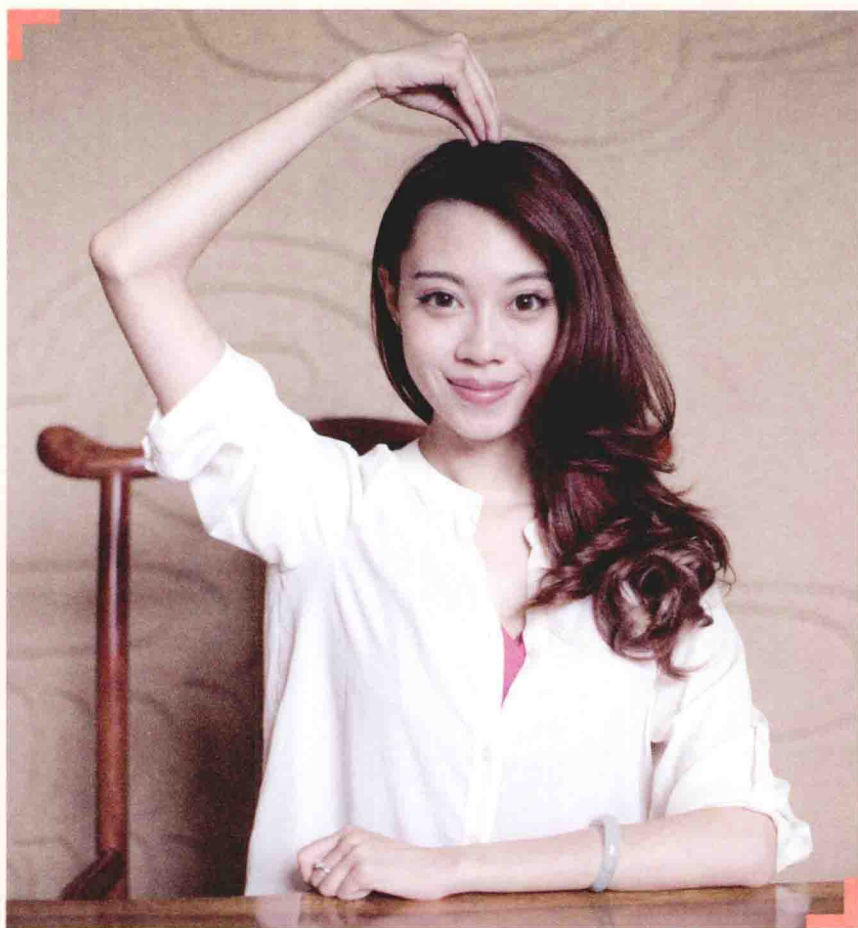


给你的大脑快 速“充电”

01

叩百会穴

增加体内阳气，调节心脑血管功能



FUNCTION

百会穴既是长寿穴又是保健穴，常叩此穴可激发和增加体内阳气，调节心脑血管系统功能。

叩打此穴还能提神，醒脑，缓解因眼睛疲劳、鼻塞所引起的头痛、耳鸣、肩膀痛。这对于防治失眠和神经衰弱、调节血压、预防胃下垂和子宫下垂也有不错的效果。

HOW TO

1. 五指指端聚在一起，轻叩头顶百会穴，叩击时手腕部发力，叩打头皮后自然回弹，力量宜轻，以后逐渐加重，避免引起头皮疼痛。
2. 整个过程轻快而有节奏。每次叩打 20 ~ 30 次，两手交替叩打至头顶微热、微痛。

ATTENTION

百会穴位于人体的头顶正中心。

02

按揉风池穴

缓解脖子僵硬、头痛、头晕



FUNCTION

风池穴是治疗感冒的特效穴位，对于感冒所引起的关节疼痛、发烧、咳嗽、疲倦等症状都有疗效。

按揉风池穴可以改善睡眠，缓解脖子僵硬、头痛、头晕等症状。

按揉此穴还可以改善椎动脉的供血，预防肩周炎。

HOW TO

1. 微低头，两手中指、食指按揉头后枕骨下两侧风池穴，轻快而有节奏地按揉，力量由轻到重。
2. 每次按揉1～2分钟，这时风池穴会出现酸、麻、胀、痛的感觉；按压后头部、颈部感觉很轻松舒适。

ATTENTION

风池穴位于头部后方，往耳后部位寻找，碰到骨头突出的部位，越过此突出的部位，大约在靠近发髻凹陷处的下方，左右各一，按压时头部两侧会有微痛感。