



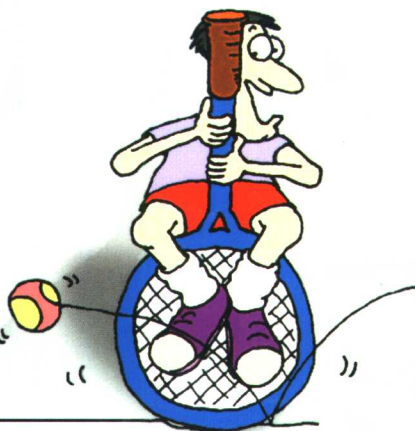
家庭生活百科丛书

周范林 / 编著

家庭实用

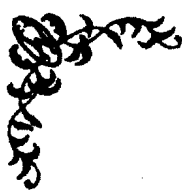
健身 方法手册

身体是本钱
健康是金
蕴科学医理
强您健康之身



中国盲文出版社

JIA TING SHENG HUO BAI KE CONG SHU



家庭生活百科丛书

家庭实用健身 方法手册

周范林 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用健身方法手册 / 周范林编著. —北京: 中国盲文出版社, 2000. 4

(家庭生活百科丛书)

ISBN 7-5002-1375-1

I. 家… II. 周… III. 家庭—健身运动 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05366 号

家庭实用健身方法手册

编 著: 周范林

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83895214 83895215

印 刷: 铁道部十六局印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 193 千字

印 张: 9.375

印 数: 1-5,000 册

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1375-1/G·220

定 价: 13.20 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

内 容 提 要



世界上最珍贵的，无疑是生命。而健康是人生的第一财富，是无价之宝，是人类所有活动的基础，是幸福之本。在当前市场经济条件下，工作、生活节奏加快，竞争愈加激烈，这对人们机体的承受力提出了更高的要求；“双休制”的实施，使人们的余暇时间增多，如何劳逸结合，不断给机体“充电”，是摆在我们面前的新课题；我国《全民健身计划》的应运而生，则向全民发出了“注重健身”的号令。为此，我们编写了《家庭实用健身方法手册》一书。本书主要内容是向健身爱好者介绍健身方法。这些方法简单易行，实用性强，每个人都能做到。健身锻炼时，不受场地的限制，即使在家或办公室都可进行。健身锻炼者可根据自己的需要，选择不同的方式和方法来练习。

NAUCC/05

目 录

JIATINGSHENGHUOBALIKECONGSHU

日常健身篇

轻松散步健身法	1
长跑锻炼健身法	5
步行慢跑健身法	8
多姿行走健身法	10
快慢交替健身法	11
快速步行健身法	15
日常练健身步法	16
逆反运动健身法	17
拍打锻炼健身法	23
甩手甩腿健身法	26
旋转运动健身法	27
常登楼梯健身法	29
水平运动健身法	32
广播体操健身法	33
林中简易健身法	34
捧腹运动健身法	35
借用洗浴健身法	35

日常九浴健身法	40
耐冷锻炼健身法	41
晨醒床上健身法	43
晨起八种健身法	45
卧室晨操健身法	47
日常起居健身法	48
日常简易健身法	49
工作之中健身法	54
工作环境调节法	56
睡前简易健身法	57
马步刷牙健身法	58
叩齿运动健身法	59
办公桌旁健身法	60

休闲健身篇

沉思冥想健身法	62
家庭科学健身法	64
轻松舒展健身法	65
夫妻一同健身法	67

练俯卧撑健身法	69
轻松脑力健身法	70
轻松体力健身法	72
体形健美健身法	74
一分钟内健身法	74
两分钟内健身法	75
摇腕运动健身法	76
最优运动健身法	77
二有生活健身法	78
形意拔高健身法	80
室内综合健身法	81
书法绘画健身法	82
打桥牌的健身法	84
篆刻艺术健身法	85
徒步旅行健身法	87
旅游途中健身法	88
春放风筝健身法	89
夏日游泳健身法	90
家庭养鸟健身法	92
家庭舞会健身法	93
家庭购物健身法	95
老人简易健身法	97
用生物钟健身法	98
日常趣味健身法	99

器械健身篇

利用门球健身法	101
利用铁球健身法	102
利用毽球健身法	107
用实心球健身法	109
用小皮球健身法	115
利用哑铃健身法	118
利用杠铃健身法	126
利用壶铃健身法	132
用弹簧棒健身法	136
用太极棒健身法	138
利用火棒健身法	141
用体操棍健身法	144
利用棒击健身法	148
利用踩棍健身法	149
踏石摩脚健身法	150
骑自行车健身法	151
利用跳绳健身法	153
用拉力器健身法	157
爬杆爬绳健身法	159
利用肋木健身法	161
利用桌椅健身法	164
利用轮椅健身法	171

自制倒架健身法	173
自制背心健身法	175
沙袋沙包健身法	177
自制单杠健身法	179
家用竹竿健身法	181
利用飞盘健身法	182
利用毛巾健身法	183

操练健身篇

室内仿生健身法	185
常练站桩健身法	186
叩击运动健身法	188
运肩运动健身法	191
运腕运动健身法	192
运指运动健身法	193
运足运动健身法	194
晃海运动健身法	195
八式运动健身法	195
经常碰撞健身法	196
坐旋运动健身法	198
头脚六部健身法	200
强肾壮体健身法	201
转颈回头健身法	201
回春延年健身法	202
简八段锦健身法	204

十二揉的健身法	205
常练五功健身法	206
强精壮肾健身法	207
拿筋擦膝健身法	208
三 8 运气健身法	208
扑鼠运动健身法	210
摇橹运动健身法	212
怀中抱月健身法	213
云手运动健身法	215
七星运动健身法	216
百把运动健身法	219
指爪运动健身法	220
鹰爪运动健身法	221
三式连环健身法	222
挑手炮的健身法	223
练内养功健身法	225
练强壮功健身法	226
练按摩功健身法	226
练保健功健身法	228
常练气功健身法	230
舒股瑜伽健身法	235
吐字发声健身法	236
采气养生健身法	237
长啸运动健身法	240
禹步运动健身法	241

按摩健身篇

自我按摩健身法	244	脚部放松健身法	270
按摩腋窝健身法	246	一松一紧健身法	271
腹部按摩健身法	247	以静修神健身法	273
耳部按摩健身法	248	日常解闷健身法	274
揉擦耳朵健身法	249	捏拽十指健身法	275
简易背部健身法	251	办公室内健身法	275
日常搓腰健身法	252	开胸顺气健身法	276
摩足运动健身法	253	简单有效健身法	277
棕刷摩擦健身法	254	简易防老健身法	278
放松锻炼健身法	254	日常防病健身法	280
睡前放松健身法	256	防衰祛病健身法	282
头部放松健身法	258	预防感冒健身法	283
脸部放松健身法	260	升高血压健身法	283
颈部放松健身法	262	降低血压健身法	284
背部放松健身法	265	强腰固肾健身法	284
腰部放松健身法	268	适度紧张健身法	286
		微笑大笑健身法	287
		简易健身法集锦	288



日常健身篇

轻松散步健身法

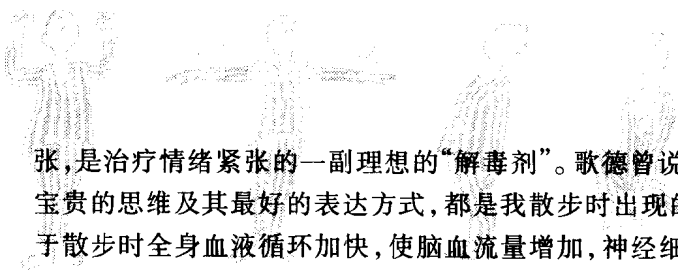
散步是中老年人最简便的健身运动，也是一种比较轻缓的健身方法。许多政治家、学者、科学家常用散步来锻炼身体，调剂精神。经常散步，有益于强健身心，对于常在室内坐着工作的脑力劳动者和中老年人来说尤其重要。人们可以在清晨、黄昏、临睡前或饭前、饭后进行这项活动。

一、散步的作用

1. 增强心血管的机能。经常散步可以调节整个血液循环系统和呼吸系统的功能，防止肌肉萎缩，保持关节的灵活性。人在散步时下肢要支持体重，使小腿、大腿和臀部肌肉及骨骼都能得到锻炼，同时身体向前位移，需参加活动的下肢肌肉群和身体其他部位协调配合，心脏则必然要加强收缩，加大心脏的血液输出量，从而对心脏是一个很好的锻炼。例如，以每分钟 80 米的速度散步，一般每分钟心率可达 100 次。

2. 提高机体代谢率。中老年人以每分钟 50 米的速度散步，代谢率提高 48%。如果每天步行 1 小时，走 4000 米~5000 米，要消耗大约 300 千卡的热量。

3. 有助于消除疲劳。轻快的步行可以缓和神经肌肉的紧



张,是治疗情绪紧张的一副理想的“解毒剂”。歌德曾说:“我最宝贵的思维及其最好的表达方式,都是我散步时出现的。”由于散步时全身血液循环加快,使脑血流量增加,神经细胞的营养得到改善,可以帮助精神和心理紧张的人放松,对消除疲劳、保养身体以及提高学习和工作效率都是有帮助的。

二、散步的方法

1. 普通散步健身法

要求每分钟 60~90 步,每次走 30~60 分钟。开始锻炼时,可以这样来安排:头两周,隔天一次,每次 15 分钟;第三、四周,也是隔天一次,但时间延长至 30 分钟;第五周以后,每周行走 4 天,每次 45~60 分钟。此种散步方法适合于各种人,尤其适合于患冠心病、高血压、脑溢血后遗症或患有呼吸系统病、中重型关节炎的老年人等。

2. 快速散步健身法

要求每分钟 90~120 步,每次 30~60 分钟。开始时,可在 30 分钟内步行 2400 米;锻炼一周后,增加 400 米,再练一周。此种散步方法适合于中老年人增强心脏功能和减轻体重以及中青年慢性关节炎、胃肠道和高血压病的恢复期等患者。

3. 反臂背向散步健身法

要求行走时两手背放于肾(俞)穴处,缓步背向行走(倒退走)50 步后,再向前行 100 步,反复进行 5~10 次。此种散步方法适合于健康的老年人。

4. 定量散步健身法

此种散步法不同于一般散步,它必须达到一定的运动负荷。这种方法包括在平地上和坡地上交替步行。例如:在斜坡

路上走 100 米，再在平地上走 2000 米。这类定量散步适用于有心血管系统慢性病和肥胖症的患者。

5. 摩腹散步健身法

这是一种传统的散步方法，用于防治消化不良和胃肠道慢性疾病。具体做法是，散步时，以两手摩腹前行。轻松的散步加上柔和的腹部按摩，可促进胃液的分泌和胃的排空。这对于消化不良和胃肠道慢性病患者有利。

6. 摆臂散步健身法

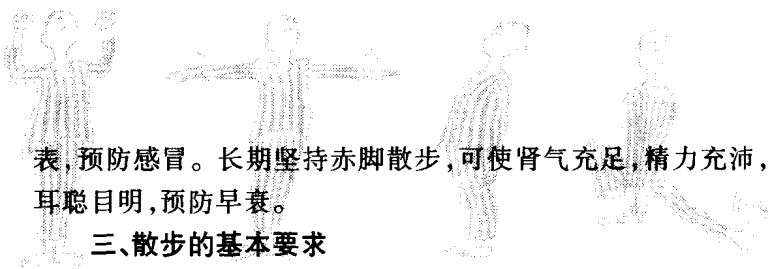
要求步行时两臂用力前后摆动，这样可增进肩关节、肘关节、胸廓等部位的活动，每分钟行走 60~90 步。此种散步法适合于肩关节周围有炎症、上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿以及患有呼吸系统慢性病的人。

7. 雨中散步健身法

科学研究认为，雨中散步有许多晴天散步无可比拟的健身作用。毛毛细雨，降落大地，可洗涤尘埃污物，净化空气。在城市空气污染日趋严重的今天，呼吸这样的空气远比晴天为优。此外，雨前残阳照射初降细雨所产生的大量阴离子，享有“空气维生素”的美誉，有利于雨中散步者安神逸志，血压稍降。雨中散步能增强人体对外界环境变化的适应能力，提高耐寒力和抗病力，有利于健康、长寿。

8. 赤脚散步健身法

根据中医经络学说的观点，五脏六腑在脚趾上都有相应的循行路线。养成每天用 30 分钟的时间在公园、公路或庭院里（最好在有小圆石的土路上）赤脚散步的良好习惯，可疏肝健脾、增进食欲，治疗肝脾肿大，行气利胆，防治便秘，温肾固



表,预防感冒。长期坚持赤脚散步,可使肾气充足,精力充沛,耳聪目明,预防早衰。

三、散步的基本要求

1. 端正姿式。头正平视,收腹缩臀;双脚平行,脚尖朝前;步幅均匀,步态稳健;手臂适度摆动,或用力前后摆动,以增进肩和胸廓的活动,这对有呼吸系统慢性病者尤为适用;患有消化不良者可一边行走一边按摩腹部,以促进胃液分泌和胃的排空。

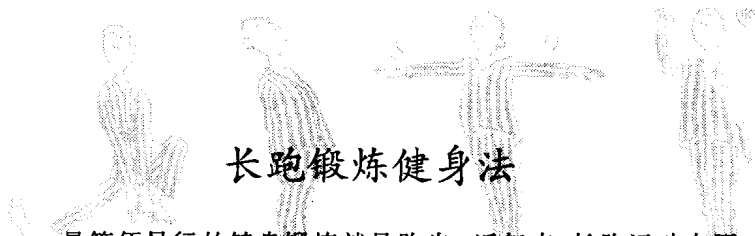
2. 掌握呼吸。呼吸应采用吸气鼓腹,呼气收腹的方法;呼气应均匀缓慢,比吸气时间长。老年人和心血管病患者开始时不宜走得过快,如心跳过快,呼吸困难,应放慢速度,过一段时间再逐渐加快步伐。

3. 选择步频。普通散步为每分钟 60~90 步,快速散步每分钟 100 步以上。普通散步适用于一般的自我保健;快速散步一般以 7 天为一个阶段,应根据自我感觉和脉搏来决定是否转入下一阶段,不要操之过急。

4. 散步时间。应尽量避免每天空气污染高峰,即太阳升与落的前后 1 小时左右。注意不要在污染严重的工业区散步。

5. 穿着舒适。散步时应穿得轻便一些,衣裤不宜绷得过紧,不要穿高跟鞋。

6. 持之以恒。散步锻炼,贵在坚持,每周最少 5 天,每天最少 45 分钟。养成锻炼的习惯后,可适当延长散步的距离和时间,以稍出一点汗为好。



长跑锻炼健身法

最简便易行的健身锻炼就是跑步。近年来,长跑运动在国内外颇为盛行。长跑对增强人的心肺功能特别有好处。在美国,甚至有人主张以“强迫跑动”来治疗心脏疾患。长跑可使人获得大量的氧,因此也可以治愈轻微的神衰弱症。有的人把跑步比作欣赏音乐,因为两者都可以使神经系统兴奋,给人带来乐趣。坚持长跑还是防止身体超重和治疗肥胖症的有效方法之一。

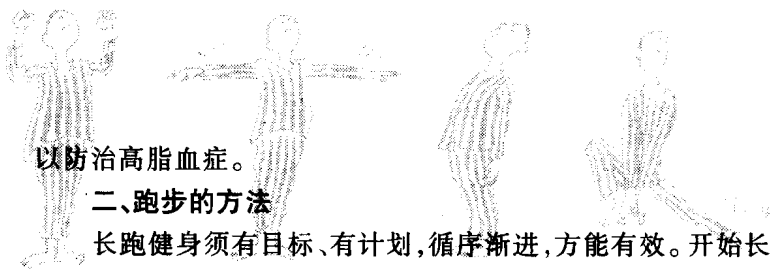
一、跑步的作用

1. 跑步可以保护心脏。跑步锻炼可使冠状动脉保持良好的血液循环。长期练习跑步的人,冠状动脉不会因年龄增长而缩窄,保证有足够的血液供给心肌,从而可以预防各种心脏病。

2. 加速血液循环,调整血液分布,消除瘀血现象,提高呼吸系统机能。跑步是一项全身性的健身运动,能有力地驱使静脉血液回流,减少下肢静脉和盆腔瘀血,预防静脉内血栓形成。另外,跑步时加强了呼吸力量,加大呼吸深度,有效地增加肺的通气量,对呼吸系统有良好的影响。

3. 增强神经系统的功能,消除脑力劳动者的疲劳,预防神经衰弱。跑步可以调整大脑皮层的兴奋与抑制,也对调整人体内部平衡、调剂情绪、振作精神有一定的作用。

4. 促进人体新陈代谢,控制体重,预防肥胖症。跑步要消耗能量,促进机体新陈代谢,是中老年(特别是中年)减肥的极好方法。同时跑步也能改善脂质代谢,预防血内脂质过高,可



以防治高血脂症。

二、跑步的方法

长跑健身须有目标、有计划,循序渐进,方能有效。开始长跑时,可把如下几种方法试试,选择其中一种或几种对自己比较适合的方法。

1. 慢速放松跑健身法

快慢程度可根据本人的体质来定,老年人和体弱者一般比走步稍快些。最大负荷强度不应使心率超过 180 减去其年龄,如 60 岁的老人不能超过 $180 - 60 = 120$ (次/分)。

跑步时,呼吸要深、长、细、缓、有节奏,像打太极拳一样出汗而不气喘。呼吸的节奏可为两步一呼、两步一吸,或三步一呼、三步一吸。呼吸时,要尽量用腹深呼吸,吸气时鼓腹,呼气时尽量吐尽。跑步时,步伐要轻快,全身肌肉放松,双臂自然摆动。

运动量以每天 20~30 分钟为宜,刚开始锻炼时距离可跑得短一些。每周可练 5~6 次,也可隔天跑 1 次。重要的是要坚持下去。

2. 变速跑健身法

这是慢跑与中跑相交替进行的一种跑法。中速较慢跑的速度快,因此上体前倾幅度比慢跑要大,摆臂的幅度和频率也大,运动强度当然也大。变速跑时,可根据自己的情况随时改变速度,并不断增加中速跑的距离。

3. 原地跑健身法

这是一种不受场地、气候、设备等条件限制的锻炼方法。初学者以慢跑姿势进行为好。开始时,一般跑 50~100 复步,

锻炼 4~6 个月后,可增加到 560~800 复步。在原地跑时,可以用加大动作难度的方法来控制运动量,如高抬腿跑,就可以加大运动强度。

4. 定时跑健身法

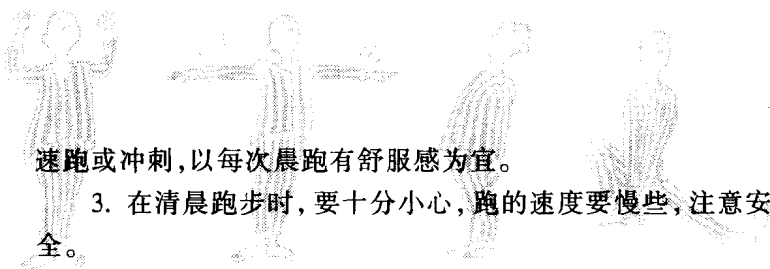
定时跑有两种:一是限定时间而不限定速度和距离;二是既限定时间,也限定距离。如,必须在 6 分钟内跑完 800 米,以后随着水平的提高不断缩短时间,从而加快速度。这种跑步方法对提高锻炼者,尤其是中老年人的耐力和体力大有好处。

5. 缓慢跑健身法

每天,无论是什么天气,成千上万的人都在缓跑。为什么缓跑变得如此流行呢?因为缓跑能够强健心脏,更能起到减肥健美的作用。它也能使自己更充满自信。如果你想缓跑的话,得先去征求医生的意见;并不是每个人都适合缓跑的,或许它对你来说是多余的锻炼。那么在缓跑中,应该用多快的速度呢?如果你觉得跑得很累,抬脚都困难的话,也就意味着你的速度过快了。你应该“跑”多少距离才适中呢?反正要记住千万别“跑”得太远、太快。实际上,开始的一会儿,你就相当于在散步,并不是在跑,然后再慢慢加速,做个小短“跑”。这一切都要在自己适应的情况下进行,争取每两星期逐渐增加 250 米~500 米,也许在几年以后,你那潇洒的身影就会出现在马拉松比赛中。

三、跑步的基本要求

1. 跑步动作要自然放松,呼吸要有节奏而深长,不要憋气。
2. 跑步的距离和速度要量力而行,循序渐进,不要突然快



速跑或冲刺,以每次晨跑有舒服感为宜。

3. 在清晨跑步时,要十分小心,跑的速度要慢些,注意安全。

4. 如果跑步后感到身体不适或反应较大,应立即停止锻炼,并进行相应的医疗检查。

5. 长跑锻炼是一种健身的好方法,但亦要注意安全,特别是老年人、心脏病患者更需注意,不可勉强,不可要求过急。初练者可能遇到这样一种情况:每当开始跑一段距离后,会感到气憋、无力,甚至恶心、头晕,可是只要坚持跑下去,这种反应就会很快消失。这种现象在长跑中称“极点”,是由于跑动后肌肉、关节等运动器官的神经兴奋与心脏、肺等内脏器官的神经兴奋不相适应,血液的输送、氧气的供应跟不上身体的需要所致。出现这种现象时身体无疾病者不必惊慌,只要有意识地加深呼吸,减慢一些速度,坚持跑下去,反应很快会消失,这时身体会感到异常舒服、轻松。

步行慢跑健身法

步行、慢跑,人从婴儿直立后就开始了这项锻炼,所以无需请教师长,也无需学习技术套路,不受年龄、性别、场地设备等限制,随时随地都可进行。

1. 步行

步行时身体直立,双腿交叉向前迈,上肢前后摆动,牵动腹肌收缩和膈肌上下运动,使肺活量加大,呼吸加深,吸入氧气增多,促进了呼吸系统功能的增强;有节奏的步行,使心脏



搏动加强,血液循环加快,促进了心血管系统的运动;步行腹肌运动,加强了胃肠蠕动,改善胃肠系统的血液循环,帮助了食物的消化和吸收;加强各内脏器官和肢体的协调活动,提高了人体的新陈代谢,胖人可减肥,瘦人可增食,体弱者可增强体质,体强者可再提高,不论哪种体型均能得益。

2. 慢跑

慢跑比步行运动量增大,人体各种机能的的活动都比步行加快,对预防、延缓或减轻动脉粥样硬化,减少心绞痛的发作,心血管病患者的康复,防治神经衰弱、消化系统、呼吸系统疾病都有好处。慢跑的速度可用心率控制,适宜心率等于 180 减去年龄;锻炼时间为 20~30 分钟,最好每天练习 1 次,间隔时间不要超过 1 天。用于慢跑的地面应避免过硬,并注意由脚掌至脚跟的缓冲,防止损伤。

步行和慢跑虽有许多好处,但需得法才能受益。步行有散步、快走之分,慢跑也有时间长短之别,对每个人而言,步行好还是慢跑好,快走好还是散步好,这要看身体健康状况和条件来定,以运动量适当为宜。如何测定运动量的大小呢?现在一般以脉搏跳数来定。健康人以年龄减算法测定,即 170 减去年龄为公式来计算,每分钟的脉搏高于得数,则为运动量偏大,应减速或改跑为走,如低于得数,则为运动量偏小,可加速或改散步为快走,改快走为慢跑。另一种计算法是净增心率计算法,即运动完后的最高心率减去静态时的心率,等于净增心率。体弱者净增心率不超过 20 次为宜,强壮者不超过 60 次为好,身体健康状况一般者可在 20~60 次中间选择。

初开始锻炼者,可先从散步、快步、慢跑、长跑等逐渐适应