

— 丁 编写

金手杖 — 家庭实用小丛书

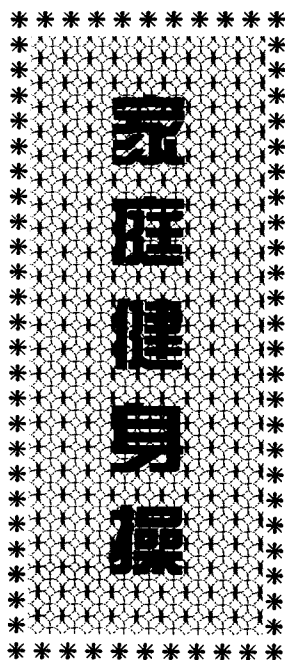
家庭健身操

- 5 分钟时间
- 100 种方法
- 男女老少 家庭内外
- 头胸腹背 四肢关节
- 随时随地 健身健美



大 连 出 版 社

一丁编写
范一峰绘图



大连出版社

家庭健身操

一 丁 编 写

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:126 千字 印张:5.75

印数:8001—10000 册

1998 年 4 月第 1 版

1998 年 11 月第 3 次印刷

责任编辑:胡孝纯

责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

版式设计:胡孝纯

ISBN 7-80612-488-8/Z·31

定价:7.20 元

前言

在充满竞争的快节奏的今天,健康问题已经成为人们十分关注的问题。然而,紧张的工作,无法推辞的社交活动占去了人们的大部分时间,每天安排一部分时间用于锻炼身体对大部分人来说几乎是不可能的。针对人们生活中的实际问题,我们编写了这本书,把锻炼身体的时间缩短为几分钟,把锻炼内容按人体的不同部位分段设置,读者可以根据自己的实际情况随时随地进行锻炼,以达到健身的目的。这本书还为中老年和体弱者提供了多种健身祛病的方法。所以这是一部容健康身体、健美体形、防病祛病为一体的实用参考书。书中配有示意图以方便读者阅读。

形形色色的健身操

1. 清晨养生操	3
2. 少女体型优美操	5
3. 公务员保健操	8
4. 古典舞韵律操	10
5. 古传瑞典健美操	14
6. 提物健身操	16
7. 椅上健身操	18
8. 哑铃操	30
9. 健身球操	37
10. 踩棍操	38
11. 橡皮筋操	39
12. 轻松健美操	41
13. 室内徒手操	43
14. 退步祛病保健操	44
15. 拍打健身操	44
16. 交替运动健身法	46
17. 时辰美容法	47

18. 四种散步法	48
19. 一分钟锻炼法	49
20. 体内按摩法	50
21. 嗓音保健操	51
22. 悬垂运动	54
23. 走步锻炼法	55
24. 运动减肥法	56
25. 雨中漫步法	56

头部操

26. 头部保健操	61
27. 消除大脑疲劳的方法	62
28. 脑体操	62
29. 浴头保健法	63
30. 五官保健法	64
31. 面部按摩操	64
32. 双耳健身美容法	65
33. 面部穴位按压护肤法	66
34. 简易美容法	67

脊柱胸腹操

35. 脊背健身法	71
36. 女性乳房健美谈	71
37. 胸部健美操	74
38. 乳房健美操	77
39. 乳房健美四法	79
40. 消除腰部疲劳的按摩疗法	80

41. 腹部健美五法	81
------------------	----

四肢健身操

42. 足操	85
43. 手操	88
44. 腿部操	89
45. 女子臂部健美操	90
46. 髋关节保健操	94
47. 手臂及肩胛保健操	95
48. 女子健踝操	98
49. 消除坐久站累疲劳两法	102
50. 卵石摩脚保健法	103
51. 消除脚疲劳一法	104
52. 护足六法	104
53. 九分钟美腿操	105
54. 中老年健腿操	108
55. 女性步态美四法	109

中老年保健操

56. 老年健身法	113
57. 中年健身一法	115
58. 中年人健美减肥操	115
59. 老人卧床保健操	119
60. 防止早衰操	120
61. 练腿脚防衰老操	120
62. 老年人防跌跤体操	121

祛病健身操

63. 面部按摩治鼻炎	125
64. 简单脊椎矫正操	125
65. 肩周炎的运动疗法	126
66. 预防和纠正青少年驼背法	127
67. 活动脚趾能健胃	127
68. 单脚站立治痔疮	128
69. 矫正溜肩操	128
70. 消除坐骨神经疼痛操	129
71. 按摩穴位减肥法	129
72. 降压保健操	130
73. 高血压病人的锻炼方法	131
74. 肩痛的简易恢复法	132
75. 孕妇腰背痛简易锻炼法	133
76. 神经衰弱体疗法	134
77. 治失眠一法	135
78. 穴位按压治便秘	136
79. 治胃下垂一法	136

健身小知识

80. 分段锻炼效果好	137
81. 白领文案须防“办公桌职业病”	138
82. 中年知识分子保健五戒	138
83. 运动强度的表示方法	139
84. 科学安排中老年人运动量	140
85. 体弱多病者的冬天锻炼	141

86. 选择锻炼的最佳时间	142
87. 久坐不动有损形体美	142
88. 勉强运动效果差	143
89. 练健美体操优于跑步	144
90. 有碍健康的不良习惯	144
91. 睡前的“四忌”与“四宜”	145
92. 夏节锻炼谨防中暑	146
93. 雾中锻炼有害健康	147
94. 冬炼与保健	148
95. 健身小窍门	149
96. 日光浴与健康	151
97. 日光浴四不宜	153
98. 日光浴与个人差异	153
99. 冷水浴与健身	154
100. “三班倒”工人的体育锻炼	156
101. 农民与健身锻炼	156
102. 中老年妇女与健身	157
103. 月经期的健身锻炼	159
104. 肾炎患者的体育活动	160
105. 站如松,坐如钟	161
106. 因人而异的运动出汗	162
107. 运动与饮水	164
108. 锻炼与准备活动	165
109. 运动后的整理活动	167
110. 睡眠与运动	168
111. 剧烈运动与冷水浴	168

112. 健身运动与抽筋	169
113. 肌肉拉伤的预防	170
114. 筋扭伤的处理	171
115. 医疗体育注意事项	172

形形色色的健身操





清晨养生操

常言道：一日之计在于晨。意即一天当中早晨是最宝贵的时间，一般理解是对学习、工作而言。其实，早晨也是人们养生的重要时刻。如果每天早晨起床之前坚持做几个简单易行的动作，不但能清醒头脑，舒筋活血，而且可强身健体、延年益寿。

揉面 睡醒后用手指背揉揉眼皮，然后双手平放鼻部两侧，中指置于鼻翼外，手掌贴面。以中指带动其它四指，沿鼻翼两侧由下而上擦至额部。再两掌分道，向外沿头侧向下，反复做 20 次。这样可以舒展面部经脉，使气血流通，焕发光彩，振作精神，减少皱纹，永葆青春。

运目 缓慢转动眼球，从向左看开始，然后向上、向右、向下、还原。14 次后掉转方向，从右方开始，向上、向左、向下、还原。作 14 次。闭目片刻，然后睁开。运目可提高视神经的灵活性，保护视力，促使睛明眼亮。

揉鼻 古人称“浴鼻”。以双侧微曲的拇指背沿鼻梁两侧上下往复用力 30 次。揉鼻可促进鼻腔血液循环，保持正常温度，减少冷空气对呼吸道的刺激，以达到防止受寒感冒、免除咳嗽之目的。

咽津 又称服食玉泉。玉泉指口中唾液。先平心静气，轻轻吐气闭口，再以舌尖舔上腭，待唾液满口后，鼓嗽口中唾液 6 下，作一口或几口吞咽入腹，以意急送至脐下丹田。每日必咽，持之以恒，能收到精盈、气足、神会、润美脏腑的效果。

叩齿 上下牙叩击出声,先叩磨牙、后叩门牙,各叩 18 次,能健齿固牙。据《备急千金要方》记载,魏代道人蒯京活至 178 岁,身体仍然硬朗,其养生要诀在于每日坚持叩齿、咽津。现代医学认为叩齿能促进血液循环,增加唾液分泌,起到清除污垢、提高健齿能力和咀嚼功能的目的。

弹耳 又称鸣天鼓。将两手掌分别紧贴左右耳门,以食指、中指两指指头在后脑枕部弹击,耳闻“咚咚”之声。每叩 7~8 次后,手掌放开耳门 1 次。重复作 3~4 遍。有解疲劳、防头晕、强听治耳鸣等作用,对高血压患者有舒张血管、降低血压的作用。

呵浊 闭口,用鼻作深吸气,鼓起胸腹吸满后抬头张口,呵出浊气,吐故纳新,作 5~6 次。能够除胸满腹胀、增强肺气。清代乾隆是封建社会少有的长寿皇帝,享年 89 岁。他的养生之道中的第一条便是“吐纳肺腑”,即每日黎明即起,作深吸呵浊活动。

挺腹 平卧于床上,双腿伸直,深吸气时腹部用力向上抬起,呼气时松下。如此反复 10 次,可增强腹肌弹性和力量,预防腹壁肌肉松弛及脂肪堆积,并有健壮胃肠、帮助消化吸收之功效。

猫身 趴在床上,撑开双手,伸直合拢双腿,翘起臀部,以猫儿拱起脊梁那样用力拱腰,再从下高翘臀部,如此重复,可锻炼腰背、四肢的肌肉、关节,促进全身血液流畅、疏通气节,并能防止腰背酸痛。

梳头 端坐于床,全身肌肉放松,一手自然下垂,一手持木梳从前额正中发际处向后梳至枕部,然后弧形梳到两耳

之上及耳后。先按上法轻而快地导引两遍,再按同法缓慢梳头20次。梳头能改善头部的血液、营养供应状况,减少脱发、白头,并有健脑爽神、降低血压之功效。



少女体型优美操

下蹲—伸展 2个8拍。(见图1)

预备姿势:直立。

1~2拍:下蹲,两手抱住双腿,低头收胸,下颏触膝盖。

3~4拍:上体抬起,同时两臂侧平再上举;起立,身体挺直。下蹲时呼气,起立时吸气。

5~8拍:同上。



图1

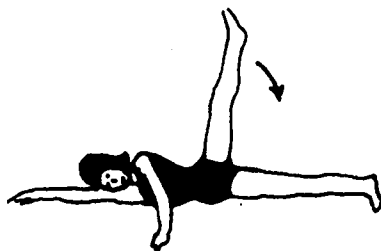


图2

右—左侧卧举腿 4个8拍。(见图2)

预备姿势:右侧卧。右臂向头顶前方伸直,头部靠在右臂上。左腿弯屈,髋外旋,膝关节朝正上方,左手伸直,胸前着地以保持身体的平衡。

1拍:左腿伸直,尽力向上摆动。

2拍:左腿放下。

3拍:同1拍。

4拍:同2拍。

第2个8拍同上,方向相反。呼吸要自然。

仰卧—起坐 2个8拍。(见图3)

预备姿势:直角坐垫,两手互握置于颈后。

1拍:上体躺垫。

2拍:还原。

3~8拍:同上

站立—前屈 3个8拍。(见图4)

预备姿势:两脚并拢站立。

1拍:两臂上举,掌心向前。

2~4拍:上体前屈手着地,上体抬起再下振压一次,还原。

5~8拍:同上。

身体弯屈时呼气,挺直时吸气。

左—右转体 4个8拍。(见图5)



图3



图4



图5

预备姿势:直角坐垫,两腿分开约30°。上体挺直,两手手

指交叉置于头后。

1 拍:头和上体向右转动。

2 拍:还原。

3 拍:同 1 拍,方向相反。

4 拍:还原。

5~8:同上。

左—右踢腿 2 个 8 拍。(见图 6)

预备姿势:直立。

1 拍:左臂向前伸直,右腿伸直尽力向前上方踢摆,碰击左手指。

2~4 拍:同上。

5~8 拍:同上,方向相反。

外摆—跳跃 2 个 8 拍。(见图 7)

预备姿势:直立,两手放在髋骨上。

1~4 拍:左腿外摆,右腿跳跃。还原。



图 6



图 7

5~8 拍:换腿练习,还原。