

内脏运动 保健法

NEIZANGYUNDONG
BAOJIANFA

张远声 张冬 张涛/著

内运动保健法与其他健身运动有所不同，健身运动是针对身体全方位的保健，侧重于躯体肌肉、韧带、关节的运动，促进全身血液循环，而内运动则是通过“持合”与“引导”，从而专门运动内脏器官，增加内脏供血，促进内脏健康。健身运动常受环境、场地、器械的限制，特别是由于在运动时的耗氧量大而不适于老年人、患病者。内运动保健法既不受这些条件的限制，又可避免大量氧耗可能发生的不良反应，只要站在地上或坐在椅子上就可进行，对内脏器官的保健效果不亚于打球和跑步。



促进自然排便



解除便秘困扰



提升脏器功能



防治各种疾病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

内脏运动 保健法

NEIZANGYUNDONG
BAOJIANFA

杨武强 张 宇 张 磊 编

内脏运动是指通过呼吸、运动、饮食、起居、情志、环境等因素，使内脏器官得到适当的运动和锻炼，从而达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。本书详细介绍了内脏运动的原理、方法和注意事项，旨在帮助读者了解内脏运动的重要性，掌握科学的运动方法，提高身体素质，实现健康长寿。



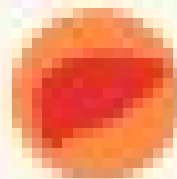
呼吸运动保健法



消化运动保健法



肝胆运动保健法



泌尿运动保健法



中国医药出版社
CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

内脏运动保健法

NEIZANG YUNDONG BAOJIANFA

张远声 张 冬 张 涛 著

促进自然排便 解除便秘困扰
提升脏器功能 防治各种疾病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

内脏运动保健法/张远声,张冬,张涛著. —北京:人民军医出版社,2010.1

ISBN 978-7-5091-3252-4

I. ①内… II. ①张…②张…③张… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206397 号

策划编辑:杨德胜 黄春霞 文字编辑:杨莹 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8065

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

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.75 字数:209千字

版、印次:2010年1月第1版第1次印刷

印数:0001~4000

定价:20.00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

内 容 提 要



这是一本原创性的医疗保健类科普书,主要内容是作者坚持几十年的一种健身方法,全书共分4章:第1章基础知识篇,介绍了这种健身法的基本概念和它对排便功能的影响;第2章操作方法篇,详细阐述了内运动健身法的主要内容、内运动操的具体操作方法;第3章预防保健篇,分别介绍了不同人群应采用哪些具体的内运动操以及不同脏器的内运动保健方法;第4章辅助治疗篇,介绍了临床几种常见疾病的内运动辅助治疗方法。本书内容源于实践,语言通俗易懂,图文并茂,操作性强。适于有一定文化程度的各类人群,特别是因工作、学习而久坐或久立的人以及广大中老年朋友阅读参考并照图模仿操作,从而达到健身强体、长寿安康之目的。

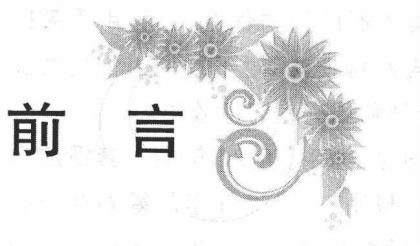


自序

内脏运动保健法(以下简称“内运动”),是通过收缩腹肌改变腹内压力,并在膈肌、腰、髋和脊柱等组织的协调动作配合下,引导腹腔(含胸腔、盆腔)内脏器官直接参与运动或间接地受到抚摩和按压,进而引发应答反应的一种体腔内运动保健方法。内运动具有较好的保健功效,能预防和辅助治疗一些常见疾病,特别是能很好地解决因传统加压排便所引起的诸多疾病。

生命依靠内脏功能而存在,生命也因内脏衰竭而终止。怎样才能使内脏器官也像肢体、肌肉那样能接受支配而“随意”运动,从而加强其生理功能,提高全身免疫力,起到防病保健的作用?本书就是探讨如何实现这一愿望的。

内运动所产生的“力”能直接抚摩和运动内脏器官,使内脏器官的血液加快流通,疏通微血管,促进腺体分泌,并引发神经传导而改善器官生理功能,进而提高整体免疫功能,因此可产生较好的保健防病作用。同时,对消化系统、泌尿生殖系统的一些常见疾病也有较好的辅助治疗作用。



前言

内运动的要领是“内合”与“引导”，要取得理想的效果，就要认真阅读“基础知识篇”，仔细理解文字内容，同时按照插图多做练习。如此才能熟练掌握聚拢内合、持合与引导，并灵活运用。

内运动健身法的两大主要内容“自然排便法”和“内运动操”，二者作用不同，用途略异：前者用于寻求便意、培养正确的排便习惯，预防和治疗便秘；后者用于健身，预防保健，对某些疾病也能起到辅助治疗的作用。

自然排便法是促进自然排便的内运动，大家也许知道便秘的痛苦，那种通过膈肌与腹肌加压用力把粪便挤出去的排便方法，严重危害健康。据资料统计，每年因为大便干燥用力排便导致脑出血、心脏意外而猝死在卫生间的突发事件就有数万例。坚持做内运动不仅可以促进自然排便，还可用来寻求便意和催便，养成按时排便的良好习惯，从而提高生活质量，延缓脏器衰老，延长寿命。

各种方式的内运动操适于内脏器官的保健，在具体操作

内运动健身法适用于可以引导“内合”进行自主运动的所有人群,不需任何器械,也不需特殊环境和条件。与各种健身运动结合,既适于各类人群的预防保健,也可用于某些疾病的辅助治疗。其中,“自然排便法”对于改变人们用力加压排便的习惯,预防和治疗便秘更有良好的效果。

本书基本内容是笔者自创并坚持近 20 年的一套锻炼身体的方法,在家人的鼓励 and 帮助下,经过几年的筹划准备和写作,以文字的形式把它归纳总结并付梓面世。虽然书中的内容大都是个人实践中的体会与经验,其中许多方法也在小范围和一定人群中试用并得到应有的健身强体和辅助医疗效果,但是若要深入研究其理论与机制,进一步推广和提高效果,还有待广大医界同仁和读者广泛参与,才能不断地完善,使其如同针灸、按摩等特色医疗保健方法那样,为解除患者的疾苦,为提高国人的健康水平而发挥应有的作用。

本书在编写中,笔者从普通读者的角度出发,采用大众化语言,少用医学术语,力争通俗易懂,并尽量插配动作示意图,欲使读者能够图文结合的阅读,掌握相关内容和操作方法。尽管如此,由于笔者水平所限,难免阐述不当、讲解不清,甚至还会存在某些谬误,对此,敬请广大读者和专家谅解并不吝赐教。

张远声

作者联系方式

地址:江苏省连云港市通灌北路 188 号东新绿苑 A-5 号楼
350 信箱,邮编:222000,电话:0518— 82788696 13851297727
网址:z82788696@163.com

时,既可以进行全面的腹部保健,也可有针对性地选择某部位作为重点防病保健。诸如长期服用药物者,需重点预防肾病、肝病;生活不规律者则应预防胃肠疾病;长时间拎扛、负重以及站立工作者,重点预防肛肠疾病、卵巢子宫疾病、前列腺疾病;久坐、久蹲也会影响人们健康。据美国马克·汉密尔顿教授研究发现,久坐像吸烟一样,是许多心、脑血管病的重要危险因素。内运动健身法亦可预防冠心病、高血压等。

中老年人容易出现消化功能减退、肝肾功能下降、泌尿生殖功能衰老,通过内运动保健,可望得到控制或改善。

经常坐着工作和学习的人们,会阴部和盆腔底部长时间受挤压,局部血流减少、微循环受阻、代谢产物淤积、免疫功能下降。例如出租车司机、电脑操作员等人,因长时间固定坐姿,容易发生尿路感染、肛门疾病、盆腔炎、前列腺病等,内运动可以疏通淤塞,预防发生此类疾病。

妇女产后康复主要是气血的恢复,分娩过程耗血伤气,腹腔中气虚血滞,最易造成多种疾病的侵害。内运动可以快捷、全面地清除瘀滞,疏通气血,促进生殖器官尽快恢复到妊娠前的状态,防止产褥期各种疾病的发生。

时代发展,审美观的变化,减肥已成为当前的时尚。然而,若减肥不当,极易造成人体营养缺乏而引起疾病。因此,减肥不要忽略健康,要注意保护那些容易受到伤害的内脏器官。内运动健身法是一种能让内脏器官“吃小灶”的保健方法。体重超标和肥胖者在餐前进行内运动保健操,能激发脂肪酶活性,促进脂肪的分解,因此具有一定的减肥功效。这种方法不需吃药打针,也无毒副作用,既方便又省钱,不妨一

试。

本书根据各类人群的不同工作性质及职业特点,给出了可供选择的内运动方法。当您熟练掌握并坚持操作后,定会产生较好的健身效果。

内运动保健法与其他健身运动有所不同,健身运动是针对身体全方位的保健,侧重于躯体肌肉、韧带、关节的运动,可促进全身血液循环;而内运动则是专门运动内脏器官,旨在增加脏器供血,促进内脏健康。相比之下,健身运动常常受环境、场地、器械的限制,特别是由于运动的耗氧量大而不适于老年人、患病者。例如常有人猝死在运动场或爬山的路。而内运动保健法不需特殊环境和条件,可以自选体位,即便是躺在床上也可以进行,适用于包括年老体弱和长期卧床者在内的众多人群。例如,我们站在平地上或者坐在椅子上做几节内运动操,对内脏器官也有一定的保健效果。因为内运动不仅能增强内脏供血、疏通微循环,更重要的是能够调整脏器生理功能。如果我们在健身运动之后做几节内运动操,将肢体运动与内脏运动结合起来,保健效果会更好。

请尝试内运动保健法的作用吧!愿您的生活更加美好,让健康永远伴随您!

作者

2009年3月16日

目 录

第1章 基础知识篇	(1)
一、概述	(1)
(一)腹腔内脏运动健身法的基本概念	(1)
1. 何谓腹腔内脏运动健身法	(1)
2. 内运动健康就是给内脏器官做“按摩”	(2)
3. 内运动健身法与按摩疗法的区别	(2)
4. 内运动保健和治病的原理	(2)
(二)内运动健身法的特点	(4)
1. 内运动可减少不利于健康的危害	(4)
2. 内运动是一种简单、方便的健身方式	(4)
3. 内运动健身法的作用及适用范围	(5)
4. 可以与其他健身运动联合应用	(6)
二、腹腔器官的功能及特性	(7)
(一)腹腔脏器的解剖特点及生理功能	(7)
1. 腹腔器官的解剖特点	(7)
2. 腹腔脏器的生理功能	(10)
3. 内运动健身法对腹腔的分区	(15)
(二)健康重在腹腔	(23)



1. 腹腔支撑着人类的生命	(23)
2. 腹腔解剖结构对健康产生的不利影响	(26)
3. 要善于呵护腹腔	(26)
4. 腹腔脏器需要内运动	(27)
(三)腹腔器官的特性	(29)
1. 怕冷的腹腔	(29)
2. 不轻易接受运动的腹腔	(30)
3. 不能缺血的腹腔	(31)
4. 免疫功能旺盛的腹腔	(32)
5. 器官功能常被忽略而容易衰老的腹腔	(33)
三、腹腔内脏与进化疾病	(34)
1. 直立行走使人类罹患的疾病	(34)
2. 何谓进化疾病	(35)
3. 女性要遭遇更多的进化疾病	(36)
4. 进化疾病为何发病率高	(36)
5. 进化疾病为什么难以根治	(37)
6. 内运动可预防进化疾病	(37)
四、内运动对排便功能的影响	(38)
(一)自然排便有益健康	(38)
1. 排便的生理过程	(38)
2. 为什么要选择自然排便	(39)
3. 自然排便是人的本能	(39)
4. 有意憋大会影响自然排便	(40)
5. 晨起饮水有助于自然排便	(41)
6. 自然排便有益健康长寿	(42)
7. 自然排便法的功效	(43)
(二)加压排便对身体的危害	(44)
1. 人类排便时为什么要用力加压	(44)
2. 加压排便有损健康	(44)





3. 用力加压排便引发心、脑血管意外	(46)
4. 加压排便对其他器官的损伤	(47)
5. 加压排便诱发肛肠疾病	(48)
(三) 如何掌握自然排便方法	(53)
1. 内运动与自然排便法	(53)
2. 抻动全腹, 阻力变动力	(54)
3. 什么是便意, 便意是怎样出现的	(55)
4. 寻求便意的方法	(56)
5. 寻求便意的原理	(65)
6. 如何催便	(66)
7. “催便”与“寻求便意”的区别	(67)
8. 催便可以培养良好的排便习惯	(67)
9. 怎样自然排便	(68)
第2章 操作方法篇	(70)
一、内运动的主要方法	(70)
(一) 内合	(70)
1. 内合的概念与作用原理	(70)
2. 内合的性质特点	(72)
3. 怎样聚拢腹腔内合	(72)
4. 怎样聚拢胸腔内合	(74)
5. 聚拢位置的变换	(74)
(二) 引导	(76)
1. 什么是引导	(76)
2. 内合只有在移动中才能产生疗效	(77)
3. 引导方向	(77)
4. 躯体动作对内合的引动作用	(80)
5. 怎样引导内合	(80)
6. 以腹肌主导	(81)
7. 以腹肌、膈肌共同主导	(82)



8. 振法	(83)
9. 抻法	(84)
10. 振法与抻法的比较及禁忌	(87)
11. 扫法	(87)
12. 抹法	(88)
13. 以膈肌与胸肌协同主导	(91)
14. 拔与落	(92)
15. 脊椎与引导	(92)
16. 节奏感、得气感的引导与应用	(94)
17. 学不会怎么办	(95)
18. 引导练习	(96)
19. 引导力度	(100)
20. 引导频率	(101)
21. 引导时间的选择	(101)
22. 补与泄	(102)
(三)常用体位	(103)
1. 立姿	(103)
2. 坐姿	(104)
3. 卧姿	(107)
4. 体位的选择	(108)
二、具体操作	(109)
(一)立操	(109)
1. 企鹅散步	(110)
2. 钟摇盆底	(111)
3. 溜腹运动	(111)
4. 表摆三区	(113)
5. 轱辘绕绳	(114)
6. 双手推磨	(116)
7. 上下串腹	(118)





8. 中腹三振	(119)
9. 随风转腹	(120)
10. 搓腰摩肾	(121)
11. 横腹八摆	(123)
12. 提膈向喉	(127)
13. 伸肩扩肋	(128)
14. 心肺抚摩	(129)
15. 立操结束动作	(129)
(二) 坐操	(130)
1. 晃膝运动	(130)
2. 巡腹八摆	(131)
3. 腹绕车轮	(134)
4. 扭髌搓肠	(135)
5. 石磨旋腹	(136)
6. 风车转腹	(139)
7. 坐绕轱辘	(139)
8. 巡腹八溜	(140)
9. 抹脾脏	(144)
10. 表摆下区	(145)
11. 左右抹肾	(145)
12. 屈肘戳天	(146)
13. 旋转胸腔	(147)
14. 心肺抚摩	(148)
15. 扫盆底	(149)
16. 上抹肝脏	(149)
17. 坐姿振腹	(150)
18. 中腹三抻	(151)
(三) 卧操	(151)
1. 摆膝运动	(152)



2. 轮绕正区	(152)
3. 巡腹八摆	(153)
4. 呼啦旋转	(156)
5. 拔坠运动	(158)
6. 仰卧平转	(159)
7. 伸肩扩肋	(159)
8. 卧姿振腹	(160)
9. 卧姿伸腹	(161)
10. 卧摆下区	(162)
11. 卧绕轱辘	(162)
12. 抹肾运动	(163)
13. 抹脾运动	(164)
14. 左右串腹	(164)
15. 心肺抚摩	(165)
16. 收放内合	(165)
(四) 动作组合	(166)
1. 动作组合的概念和好处	(166)
2. 动作组合的原则与方法	(166)
3. 组合动作举例	(167)
第3章 预防保健篇	(169)
一、脏器功能的保健	(169)
1. 按自身需要选择内运动操	(169)
2. 时间与环境的选择	(170)
3. 肝、脾、胰等脏器的保健	(171)
4. 泌尿生殖器官的保健	(172)
5. 消化系统的保健	(174)
6. 心肺保健	(175)
二、不同人群的保健	(176)
1. 老年人与慢性病人的保健	(176)



2. 电脑操作人员及司机的保健	(179)
3. 教师和服务员的保健	(181)
4. 公务员的保健	(182)
5. 普通女性职工的保健	(186)
6. 普通男性职工的保健	(187)
7. 体重超重者的保健	(189)
8. 产后妇女的保健	(191)
9. 家庭主妇的保健	(195)
10. 建筑工人的保健	(197)
11. 农民的保健	(198)
12. 久坐、久蹲、久立及经常负重者的保健	(200)
第4章 辅助治疗篇	(202)
一、循经绕穴治疗方法	(202)
1. 绕穴法的概念	(202)
2. 绕穴法的作用	(203)
3. 常用穴位及取穴方法	(203)
4. 具体操作	(207)
二、消化系统疾病的治疗	(213)
1. 便秘	(213)
2. 胃、十二指肠溃疡	(227)
3. 胃肠神经官能症	(229)
4. 胃下垂	(230)
5. 慢性胃炎	(232)
6. 胃黏膜脱垂症	(233)
7. 腹胀	(234)
8. 胆石症	(236)
9. 脱肛	(237)
三、泌尿生殖系统疾病的治疗	(239)
1. 慢性肾炎	(239)

