

Sports Detoxification



不一样的 运动排毒法

著名运动健康专家 赵之心 主编

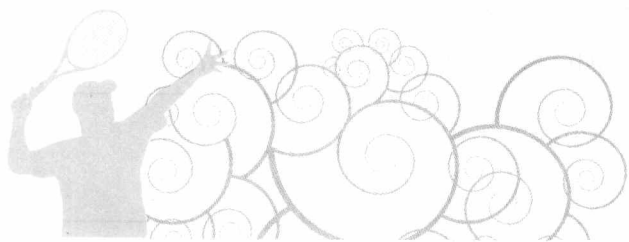
简单轻松的运动排毒方法，轻松清理体内垃圾与毒素

老年人之所以没有年轻人健康美丽，是因为净化系统衰老，毒素堆积太多。运动可以增强体质，同时也改善了人体的排毒系统。赶快加入运动排毒的队伍，让我们轻轻松松变得更健康。

健康生活
HEALTHY LIVING

吉林科学技术出版社





不一样的 运动排毒法

赵之心 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不一样的运动排毒法 / 赵之心主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4268-7

I. 不… II. 赵… III. ①健身运动—基本知识②
毒物—排泄—基本知识 IV. G831.3 R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第081537号

不一样的运动排毒法

- | | | | | | |
|-----------|---------------|----------|----------|-----|-----|
| ◎主编 | 赵之心 | | | | |
| ◎编委 | 纪康宝 | 湛先霞 | 湛先余 | 王玲玲 | 于娟 |
| | 王振华 | 高红敏 | 徐帮学 | 宋学军 | 程晓芬 |
| | 刘连军 | 刘晓晖 | 刘建伟 | 刘彩云 | 刘海燕 |
| | 岳贤伦 | 戴俊益 | 于良强 | 董梅 | 张建梅 |
| | 张俊 | 张莉 | 张迪 | 伍艺 | 童怀艳 |
| ◎责任编辑 | 李梁 | 高小禹 | | | |
| ◎封面设计 | 张虎 | | | | |
| ◎技术插图 | 李雷 | 赵冲 | 李小明 | 李艳春 | 程文艳 |
| | 孙也 | 王守君 | 崔晶 | 王大龙 | 刘超平 |
| ◎出版/发行 | 吉林科学技术出版社 | | | | |
| ◎社址 | 长春市人民大街4646号 | | | | |
| ◎邮编 | 130021 | | | | |
| ◎发行部电话/传真 | 0431-85677817 | 85635177 | 85651759 | | |
| | 85651628 | 85670016 | 85600611 | | |
| ◎编辑部电话 | 0431-85619083 | | | | |
| ◎网址 | www.jlstp.com | | | | |
| ◎实名 | 吉林科学技术出版社 | | | | |
| ◎印刷 | 长春市华艺印刷有限公司 | | | | |

720mm × 990mm 16开 16.25印张 200千字

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4268-7

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



前言

我们在生活中往往承受着种种的压力，老年人之所以没有年轻人健康美丽，就是因为净化系统衰老，毒素堆积太多。运动可以增强体质，同时也改善了人体的排毒系统，赶快加入运动排毒的队伍，轻轻松松让我们变得更健康。

在日常的生活中，诸多因素以及不良的生活习惯，都对人体有很大的危害，一些原本微不足道的小事情，经过日积月累的沉淀，都会产生威胁健康的不良物质，也就是我们所谓的“毒”。要想彻底的改变和消除这种毒对我们的威胁，就需要我们从小事做起，通过不同的手段和方法，把体内对我们的健康有威胁的毒排出去，本书着重介绍的排毒方法即是运动排毒法。

运动排毒法，可以循序渐进的帮我们改掉坏习惯，这些方法都是结合生活当中的常见问题，以及一些常见的锻炼方法总结出来的。当然如果病情比较严重，还是建议大家去医院就诊，不过通过运动排毒来解决身体内的毒素也不失为一种选择。

从另一种心境去考虑自己的生活，重释自己的人生，让自己的路走得更为顺畅，将自己的能量全部发挥出来，这才是最重要的。健康就是这样，路走的人多了，也便成了一条新的路，每个人都有每个人的生活方式，人都是有个性的，并且相对独立，不要试图去全盘改变一个的生活方式，而从细小的环节逐渐地将其改变为一种好的方法，让运动排毒的理念能够为大家所认可，就已经足够了。

本书即为达到这一目标而制作，用更容易让人接受，平时就可以做到的简单方法，排出人体中的毒。真正做到预防疾病，延缓衰老，让你更健康，更美丽，更充满自信。

3 前言

PART 1

运动增强体质，改善人体排毒系统

20 别让“毒素负荷”压垮你的身心

你中毒了吗	20
加速身体衰老	21
影响气血运行	21
导致内分泌失调	22
人体性机能受损	22
产生心理疾病	22
人体毒素含量有多少	23

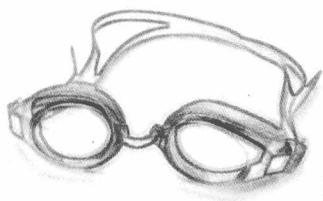
25 运动激发人体器官的排毒力量

神奇的身体排毒器官	25
肠道	26
肺脏	26
肾脏	27
肝脏	27
皮肤	28

30 运动提升免疫力加强身体排毒功能

增强免疫力有助于身体排毒	30
免疫防御	30
免疫监视	31
免疫稳定	31
适度运动，提高你的免疫力	32
慢跑	32
健步走	33
游泳	33
瑜伽	33
太极拳	33
按摩	33

快乐运动.....	34
35 运动内畅气血，减少体内淤毒	
气血不足，大增毒素	35
运动有助气血排毒.....	37
清晨干洗面	38
多玩健身球	39
健身球三法	39
40 排毒千篇不一律	
运动排毒讲究个性风格——合理运动.....	40
倾听自己的体质，选择你的排毒项目和排毒强度	40
排毒运动要讲究排毒效益	41
排毒运动讲究规律.....	43



PART 2

应时而动，甩去积毒

46 春季：运动排毒的最佳时间	
春季运动排毒计划.....	47
热身运动不可少	47
排毒地点不随意	47
排毒时间：太阳出来排毒好.....	47
排毒项目	48
晨起伸懒腰	48
散步.....	49
50 夏季：游泳排毒正在进行时	
夏季运动排毒计划.....	51
游泳.....	51
其他排毒运动.....	53

54 秋季：进补莫忘排毒

秋季运动排毒计划..... 55

朗诵..... 56

腹式呼吸..... 56

登山运动..... 57

59 冬季：伸展肢体最有效

冬季运动排毒计划..... 60

姿态运动..... 60

跑步..... 61

抗寒运动——冬泳..... 61

抗寒运动——冷水浴..... 62

PART 3

顺心而行；清理心毒

64 烦躁做做呼吸操

烦躁运动排毒计划..... 65

呼吸操..... 65

散步..... 66

按摩..... 66

五禽戏、八段锦、太极拳..... 66

67 抑郁，跳绳、跑步来帮忙

抑郁运动排毒计划..... 68

跳绳..... 69

跑步..... 69

健身舞..... 69

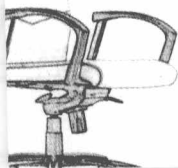
集体运动..... 69

70 失眠，有氧运动可参考

失眠运动排毒计划..... 71

体质评估..... 71

运动项目..... 71



排毒强度·····	72
排毒时间和频率·····	72
按摩法除失眠·····	72

73 神经衰弱，散步、按摩不可少

神经衰弱运动排毒计划·····	74
不同人群的排毒强度和排毒时间·····	74
散步·····	74
太极拳·····	75
气功·····	75
晃动法·····	75
医疗体操·····	75
按摩疗法·····	75

PART 4

办公排毒全时段，运动一天有精神

78 清晨——上班途中巧排毒

爬爬楼梯的奇妙·····	78
排毒强度·····	78
排毒方式·····	79
五大爬楼法·····	79
下车走两步，排毒有奇效·····	81
走步五法·····	81

83 上午——桌前，工作排毒两不误

上午运动排毒计划·····	83
无处不在的掌上运动·····	83
“鼠标手”的运动排毒·····	84
肩部、颈椎排毒不容错过·····	85
简易颈椎操，远离颈椎病·····	86
简便易行腰部排毒操·····	87

89 午间——窗前，伸展、下蹲排毒操

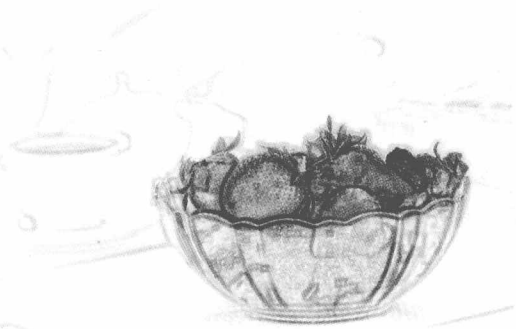
午间运动排毒计划	89
六招下蹲，增强你的心脏功能	89
给关节排毒的伸展运动	91
胸部伸展	92
颈部伸展	92
手部伸展	92
肩部伸展	93
腰部伸展	93
弯曲后背	93
大腿伸展	93
开合伸展式	93
手肘交叉式	94
伸展运动排毒功效	94

95 下午——隐形有氧操，疲劳全赶跑

下午运动排毒计划	95
健眼排毒有氧操	95
头颈前后运动	96
六步清除疲乏有氧操	96
镇静保健呼吸操	96

98 闲时——办公用品，排毒好帮手

闲时运动排毒计划	98
办公椅：椅子上的排毒十动作	98
手提包和书本	100



PART 5

居家全地点，简单排毒动起来

102 卧室运动：排毒从床上开始

卧室运动排毒计划	102
清醒时刻的排毒运动	102
运动打开你的胸，迎接新的一天	103
伸展运动——床上你的“韧性”排毒	104
枕头——你的床上除脂宝贝	104
爱人——我们做些排毒运动	105
床上家务——我也要排毒	106

107 客厅运动：排汗又排毒

客厅运动排毒计划	107
哑铃和小水桶运动	107
墙壁运动	109
地板运动	110

112 阳台排毒：运动清新你的肺

阳台运动排毒计划	112
健肺小体操	112
阳台长寿秘方	113
健肺小游戏	114
健肺小动作	114

116 厨房运动：忙碌也排毒

厨房运动排毒计划	116
腿部运动	116
腰部运动	117
手臂运动	118
厨房家务也排毒	119

120 社区运动：升级你的排毒器官

社区运动排毒计划	120
羽毛球运动	120

跳舞：人类与生俱来的本能·····	123
踢毽子·····	124
跳绳·····	125

PART 6

不同毒素的运动排解“药方”

130 减少自由基，有氧运动是灵药

自由基运动排毒计划·····	131
排毒项目·····	132
排毒强度·····	132

133 肠内清毒，腹部运动不可少

30岁的女人，40岁的皮肤·····	134
口臭上火，满脸红痘痘·····	134
小腹凸起，体形就像大鸭梨·····	134
肠内排毒运动计划·····	135
肠功能运动加强法·····	135
便秘小腹突出运动法·····	135
积存胀气运动法·····	136

138 降低坏胆固醇——爬山

胆固醇运动排毒计划·····	140
排毒项目·····	140
排毒强度·····	140
排毒运动分解·····	140



142 血脂浓度要降低，运动适量为原则

高血脂运动排毒计划	143
排毒项目	143
排毒强度	144
规律而持之以恒地运动	144

145 走路降血糖法

高血糖运动排毒计划	146
有氧健康大步走	146
慢跑锻炼法	147
普通散步法	147
医疗步行	148
抓伸运动	148
空口咀嚼叩齿、舌头搅动、口颊肌收缩	148

149 伸开双臂排乳酸

乳酸运动排毒计划	150
排毒强度	150
排毒项目	150

PART 7**男女老幼均排毒，各显风姿靠运动****152 少年排毒：适量运动最重要**

儿童运动排毒处方	153
排毒项目	153
排毒时间	153
排毒量、排毒强度	153
拔河	154
长跑	154
倒立	154
掰手腕	155
眼保健操	155

肥胖少年运动排毒	155
排毒强度	156
排毒频率	156
排毒时间	156
排毒项目	157
青少年运动排毒处方	158
青少年身体机制	158
选择你的排毒运动	160
你的孩子需要长高吗	161

164 青年排毒：用运动享受身心平和

青年健身排毒计划	166
排毒项目	166
肌肉锻炼	166
骑自行车	166
有氧搏击操	168
脑力VS体力——青年排毒运动	169

170 中年排毒：为老年储备肌肉砝码

中年人的运动排毒处方	172
排毒项目	172
排毒强度	173
排毒时间	174
循序渐进，适可而止去运动	174
培养良好的锻炼习惯	174
跳跃运动	175
伏地挺身运动	175
仰卧两头起	175
哑铃屈身单手划船运动	176
下蹲运动	176
燕式平衡法	177
收腹举腿	177
负重踢腿	177



脑力VS体力——中年运动排毒·····	178
中年的运动减肥排毒处方·····	178
排毒项目·····	179
排毒强度·····	179
排毒时间和频率·····	179
一次排脂运动缩略图·····	179
180 老年排毒：运动向衰老挑战	
老年人的运动排毒处方·····	181
排毒项目·····	181
排毒时间和频率·····	181
抗衰老排毒运动·····	182
臂跑·····	182
幼鸟受食运动·····	183
太极拳·····	183
老年人特殊身体部位的排毒运动·····	184
腿部的排毒运动·····	184
股四头肌排毒运动·····	185
腰背肌排毒运动·····	185
特殊老人的排毒运动·····	186
高龄老人·····	186
肥胖老人·····	186
188 女人：运动去毒，“后”生丽质	
女人，为你的面部按摩排毒·····	189
八大美容排毒要领·····	190
排毒备注·····	192
四大美容排毒穴位·····	193
女人，窈窕身体才能与健康相约·····	193
腰腹减肥变窈窕·····	194
修炼玉腿的运动排毒·····	195
肥胖MM的全身除脂医疗体操·····	196
女人，你的年龄与运动排毒相关·····	197
20岁——运动排毒绽放的时节·····	197

30岁——运动孕育你的健康	198
40岁——不“强”美丽强骨骼	198
女人，让运动摆脱你的疾病烦恼	199
子宫脱垂	199
乳腺炎	200
慢性盆腔炎	201
痛经调理操	201
色斑	203

204 男人：运动去毒，品质人生

哪些男人中毒了	204
品质生活由运动而来	205
去除你的“身宽体胖”	205
腹部减肥	205
侧腹肌训练	206
男士全身减肥操	207
男人，20、30、40运动排毒不同一	207
20岁	207
30岁	208
40岁以上	208
男人，运动扫除你的疾病	209
前列腺肥大	209
阳痿	210
早泄	211
排毒备注	212



PART 8

排毒之王，百变瑜伽

214 瑜伽排毒有机理

瑜伽是怎样排毒的·····	214
呼吸，是瑜伽的入门心法·····	215
瑜伽可以伸展肌肉，释放毒素·····	216
瑜伽提神醒脑，洁净身心·····	216
广为人知的瑜伽排毒驻颜术·····	217
瑜伽排毒新手上路·····	218
选择适合自己体质的瑜伽排毒·····	218
谁适合瑜伽，谁不适合瑜伽·····	218
瑜伽排毒的前后工作·····	219
认识瑜伽体位·····	219
选择一张合适的瑜伽垫·····	220
运动前需要热身·····	220
运动后不能立即沐浴·····	220
饮食前后要注意·····	221
衣服简单、宽松·····	221
别忘了带水·····	221

222 你的排毒器官，你的专项瑜伽动作

皮肤排毒：提供给你的第二张容颜·····	222
面部瑜伽·····	222
从山式到站立前弯·····	223
三角伸展式·····	223
犁式·····	224
消化系统排毒：清除宿便健康来·····	225
蛇击式·····	225
前屈伸展式·····	226
风吹树式·····	226

婴儿式	227
鳄鱼式	227
肝脏排毒：排毒从护肝脏开始	227
卧佛式	227
三角变形式	228
鱼王式	228
肾脏排毒：肾好什么都好	229
骆驼式	229
蝗虫式	230

231 瑜伽除脂好帮手，减肥苗条一身轻

脂肪排毒：打造你的完美身材	231
倒立式	231
“O”型姿势	232
摩天式	232
树式	233
鸽子式	234
猫伸展式	234
尸解式（放松式）	235

236 瑜伽冥想排毒姿，抚摸心灵有诀窍

基础要领	236
瑜伽冥想坐姿	237
至善坐	237
吉祥坐	238
简易坐	238
单莲花坐	239
双莲花坐	239
雷电坐	240

