

一本荟萃古今中外保健养生小动作的健康枕边书



SMALL MOVEMENTS, GOOD HEALTH

小动作 大健康

—让你的身体从头到脚都轻松—

祝晓健 / 著

做回活力健康人，现在就从小动作开始！

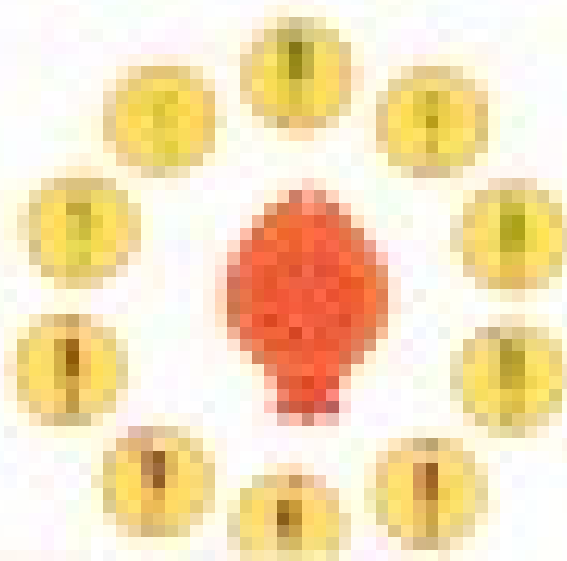
不花钱、不费力、不耗时、随时随地都能做，懒人也能把握自己健康。

学会照顾自己身体，身体自然就会照顾你。

简单动作，就能刺激穴道、活络经脉、按摩脏腑，让你小病不求医。

帮助各种体形、各种状态的人们在精神和身体上达到最佳状态！

中国社会科学出版社



小动作 大健康

《健康中国2030》规划纲要

《健康中国2030》规划纲要

《健康中国2030》规划纲要

《健康中国2030》规划纲要

《健康中国2030》规划纲要

《健康中国2030》规划纲要

一本荟萃古今中外保健养生小动作的健康枕边书

小动作 大健康

—让你的身体从头到脚都轻松—

祝晓健 / 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小动作 大健康:让你的身体从头到脚都轻松 / 祝晓健著. - 北京:中国社会科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5004-8338-0

I. ①小… II. ①祝… III. ①健身运动-基本知识 IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 199882 号

责任编辑 张 林

责任校对 林福国

装帧设计 木易·金

技术编辑 李 建

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮 编 100720

电 话 010-84029450(邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平北七家印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 12.75

字 数 180 千字

定 价 28.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本发行部联系调换

版权所有 侵权必究

特 别 声 明

本书仅适合于关爱自己和家人身心健康、渴望通过简易动作而获得健康效果的所有人士，尤其可作为办公室上班族和忙碌的商务白领们的日常保健顾问，但不能替代药物治疗和医生诊疗。在按书中方法进行锻炼前，请选择适当的运动场所，并进行热身运动。如果需要肌肤接触的按摩，请在按摩前清洁并消毒相关部位，以免引起感染。另外，请结合个人身体情况，判断本书中所提供的锻炼方法是否适合自己。

如有任何疑问，请向医生或健康咨询员咨询，我们将不承担因使用方法不当造成意外损伤的一切不良后果。

谢谢你阅读此书，并祝你身心健康！



战胜亚健康，小动作里有乾坤

俗话说：“有什么别有病。”一语道出了无数人渴望健康的心声，尽管健康是个永远也说不完的话题，但是又有多少人知道健康的真正含义呢？

据联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病但却虚弱的状态。评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，化验单上的指标是不是正常，还要看他的心理和社会功能是不是处于最优的和谐状态。”

据专家推测，符合这个健康定义的中国人只占全国总人口数的 15%。另有 15% 的人处在疾病状态中，剩下 70% 的人处在“亚健康”状态。通俗地说，就是这 70% 的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适，疲劳乏力，反应迟钝，活力降低，适应力下降，经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，自觉活得很累。

著名医学专家洪昭光曾说过，21 世纪，威胁人类健康的“头号杀手”主要是生活方式病，特别是由不良的生活习惯、情绪状态引起的疾病，使

越来越多的人离健康和快乐越来越远。而我们不得不采取积极主动出击的态度，想办法夺回我们的健康，那么这种办法是什么？而那些已经患上高血压、心脏病、糖尿病等富贵病的患者，同样也需要在取得医生和药物帮助的同时，寻找到一种自我维护健康的办法，以便能更好地阻止病情发展。那么，这种办法又是什么呢？我们在这里给出的答案是：只要我们每天花上短短的几分钟或十几分钟，做几个小动作，持之以恒，就能保持病症的原来状态不再恶化，提高身体机能，从而达到最终抵御疾病的目的。

在我们日常生活中，不经意间做的一些小动作，人们常常会认为这是身体的本能反应，然而这些小动作却有着一些特别的保健功效。也许就是这样一个小小的动作，看起来也许是那么的微不足道，但是只要坚持下来，拥有的不仅仅是凹凸有型的身体和姣好的容貌，还会拥有金钱也买不来的健康与快乐。诸如手腕动一动，便能赶走鼠标手；脖子转一转，就能预防颈椎病，腿部动一动，就能预防大象腿；扩胸不但可以锻炼胸肌，还可以增大肺活量，改善呼吸功能，提高工作和生活质量，同时扩胸使胸部肌肉得到运动，拉伸和刺激了胸腺，促进其分泌更多的免疫物质，从而提高抗病能力；伸懒腰能使全身肌肉，尤其是腰部肌肉在有节奏的伸缩中得到锻炼，逐渐强壮，能够防止腰肌劳损和及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美的体形。

随着人们生活水平的提高，越来越多的人逐渐认可去健身房锻炼无疑是能战胜亚健康状态的捷径，但是经验告诉我们，虽然去健身房跳跳操、跑跑步是个不错的健身方式，但是你是否想过：健身房的空气新鲜吗？毛巾干净吗？教练专业吗？

和健身房锻炼不同的是，简单的小动作因为它的便利性、低成本性——花最少的钱拥有健康的体魄，应该更能达到防病治病的良好效果。如果将人体健康比作一个储蓄罐的话，那么小动作无疑就是那一枚枚亮闪闪的硬币，每天只要花费那么一点点时间，就能为我们储存健康！

作者



第一章 传统中医里的简易养生法

中国传统养生文化有着数千年的历史，在发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学的诸多因素，不但有儒家、道家、释家的修行养生之法，更有孙思邈等大医家的中医养生秘法，甚至还有乾隆皇帝的“十常”与“四勿”长寿秘诀。

1. 使你气血两旺的三分钟道家养生法 / 002
2. 五禽操:活络筋骨气血的小游戏 / 004
3. 孙思邈防衰抗老“十字诀” / 008
4. “十常”与“四勿”:健脑、强身又养性 / 010

第二章 他山之石：异域身心修炼术

除了中国本土博大精深的中医养生,我们绝不能忽略的还有来自印度的瑜伽养生以及佛家养生。这两种养生术,都因为注重人的身、心、灵的调节,不但可以强身健体,而且还可以舒缓现代人因为生活节奏过快而产生

的心理压力，非常符合现代人的保健需求，因而大受追捧。在本章中，我们从瑜伽和佛家养生中筛选一些简单有效的招式和方法，帮你随时随地调整身心，舒缓压力。

1. 瑜伽：养生、美容、瘦身，一个都不少 / 014
2. 学会正确呼吸，随时随地都健身 / 021
3. 佛家的心理减压之道 / 023

第三章 360 度计划：头部保健 DIY

传统中医认为，头是我们身体的“诸阳之首”，不但人体的十二条经脉、奇经八脉皆上会于头部，而且还有许多重要穴位都在头部。所以，如果我们能经常按摩头部，就相当于在经常调整自己的身体小宇宙，对调节神经系统的功能，提高身心健康十分有益。

1. 梳头 10 分钟，健康又美发 / 030
2. 简单易行的头部养生操 / 031
3. 让你一夜安眠的小方法 / 035
4. 几招小动作缓解偏头痛 / 037
5. 抚平皱纹的 6 个小妙招 / 040
6. 小技巧，预防“低头综合征” / 043

第四章 告别肩颈背腰疾患困扰

一些医学专家研究发现，目前人类所患的所有疾病中有 85% 都与人体的脊椎有关。比如，脊柱关节错位，就会造成脊神经、交感神经、副交感神经以及椎动脉受压迫，进而引发各种病症。例如：颈椎关节错位，人就会出现眩晕，头痛、三叉神经痛、心动过速、高血压、低血压等病症；而

胸椎错位，即会出现乳腺增生、胸闷、气短等病症；腰椎错位人体更是会状况频出。因此，人体健康还是应该从脊椎的健康开始。

1. 预防颈椎病的小办法 / 046
2. 拯救肩颈的 5 个超级魔法 / 050
3. 两招缓解背部疼痛 / 054
4. 3 个瘦腰、强腰保健操 / 057

第五章 小动作让健康发自肺腑

人体的健康离不开五脏六腑的滋养，脏腑是我们身体气血生成与储藏的源头，祖国的传统医学告诉我们，脏腑与我们体表的经络和穴位有着重要的联系。很多养生大家往往通过按摩经络和敲打穴位来激发脏腑的功能，增进健康，提高生命质量。经络按摩是最经济、最有效的促进健康的一种方式，它通过促进人体内环境的良性运转，极大地激发人体自身的活力，既健身又健心。

1. 6 个养肺要穴，让你气顺心舒 / 062
2. 静坐呼吸法，提高免疫力 / 064
3. 止咳润肺的特效瑜伽疗法 / 065
4. 防治早衰的 10 个小习惯 / 066
5. 敲敲胆经，振奋健康“将军” / 068
6. 养护肝脏的 8 个小招式 / 072
7. 强心健体六法让你更有爱“心” / 076
8. 简单易学的强肾保健操 / 080
9. 保“胃”八法，给你特殊“胃”藉 / 083
10. 保养脏腑的六字箴言 / 087

第六章 让手脚焕发活力的妙招

手让我们更好地生活，有步骤地护手、练手，可以使大脑皮层获得更好的信息反馈，追本溯源——活化脑组织和脑部微循环，延缓脑部衰老的速度；脚是人体的“第二心脏”，人的足底存在着几乎所有体内脏器的反射区，有人亲切地叫做“足底反射区”，所以请仔细关爱您的手和脚。

1. 防病，“手”当其冲 / 092
2. 疾病就在你的掌纹里 / 094
3. 一定要多按的7个手部大穴 / 096
4. 6种护手妙法，美丽你的“第二张脸” / 098
5. 7个按摩操，打造优美手部曲线 / 100
6. 10个细节，让你“足下生辉” / 102
7. 高跟鞋的健康陷阱 / 104
8. 脚上的13个“药”穴 / 107
9. 举手投足亦养生 / 111

第七章 学会自我减压，远离心理医生

在当今激烈的社会竞争中，我们每个人都像一头负重的老黄牛，在钢筋水泥的大都市里踽踽前行，努力奋斗。然而，票子、房子、车子、孩子——一件件事情等待着我们，使我们感到压力重重，不堪重负。以至于“职场精英过劳死”的报道频频见诸媒体，让人不寒而栗！记得有位伟人曾说过：会休息的人才是会工作的人。现在我们要说，会给自己减压的人才是真正会生活的人。

1. 减压“自助套餐” / 114
2. 省钱又轻松的减压妙招 / 120



3. 减压急救 999 / 121
4. 简易沙发操,让你乐无忧 / 122
5. 要放飞心情,先放松肌肉 / 124
6. 情绪美容操 / 125
7. 小动作消灭“滞”“躁”“疲” / 127
8. 排毒降压的几个“药”穴 / 129

第八章 优雅运动,有效减肥

这个世界上,有相当多的美女对减肥有着宗教般的狂热,以至于她们甚至可以为了漂亮的身体曲线而忽视健康。其结果往往是:吃尽苦头换来的美丽线条却只是昙花一现,糟糕的健康状况很快抹杀了优美线条带来的美感。所以,只有在健康的基础上减肥并达到理想效果,才算是真正的完美。因此,我们在这里提倡健康减肥!

1. 打造 S 身形,只需两大计划 / 132
2. 两周变瘦脸美人 / 133
3. 随时随地消灭“蝴蝶袖” / 135
4. 简单小动作,找回小蛮腰 / 137
5. 实用小技巧,打造性感平腹 / 138
6. 迷人翘臀有妙招 / 143
7. 全身健美操,从头到脚都有型 / 145
8. 洗澡也减肥 / 147
9. 塑身减肥围巾操 / 150

第九章 电脑时髦病，轻松就搞定

在与电脑的“亲密接触”中，人们在享受电脑给我们带来的便捷生活的同时，也许在不知不觉中也在遭受着电脑对我们的伤害。常见的电脑时髦病有电脑脸（屏幕脸）、鼠标手、电脑颈等电脑职业病正在不经意间吞噬着白领们的健康力。

1. 要想头不痛,就要肌肉动 / 156
2. 这几招帮你告别“电脑脸” / 158
3. 防治眼睛干涩的小窍门 / 159
4. 鼻炎可用穴道医 / 163
5. 轻松几分钟,和“鼠标手”说拜拜 / 164
6. 小动作拯救“电脑颈” / 167
7. 远离“电脑颈”的8个黄金法则 / 170
8. 常搓这8个地方,保你精力充沛 / 172

第十章 远离影响健康的小动作

记得健康专家洪昭光说过：“现代人的疾病多半都是生活方式不当引起的。”的确，由于在日常生活中，我们经常会不知不觉地会做出一些有害健康的小动作和生活习惯，以至于长年累月积攒下来，我们的身体以疾病的方式向我们提出了抗议。那么有多少小动作、小习惯是有害于我们身心健康的呢？

1. 睡眠小动作拉响健康警报 / 176
2. 留意清晨的5个“健康预警” / 181
3. 警惕错误小动作 / 185



第一章

【传统中医里的简易养生法】

中国传统养生文化有着数千年的历史，在发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学的诸多因素，不但有儒家、道家、释家的修行养生之法，更有孙思邈等大医家的中医养生秘法，甚至还有乾隆皇帝的“十常”与“四勿”长寿秘诀。

中国传统养生术的最大好处在于，它强调人与自然的协调统一、全身各系统组织的协调统一。它通过调整人们的日常生活方式和行为习惯，可以让人在举手投足之间防病于未然。而且很多方法非常简单易行。

1. 使你气血两旺的三分钟道家养生法

在所有的中国式养生术中，道家的养生方式历来受到不少人的追捧与重视。道家的养生秘法不同于儒以治世，佛以治心，而是推崇“善养生者，上养神智、中养形态，下养筋骨”。

道家的养生大师们一贯认为养生不单单是锻炼身体养筋骨，吃饱吃好养形态，更要滋养我们的心神，灌溉我们的心智，也就是非常注重“精、气、神”三方面的保健。

与道家养生法联系非常紧密的是小周天养生法。这种养生方法认为，小周天是人体气血循环的主要通路，主要由任、督二脉构成，我们一旦打通小周天可以起到很好的保健作用，使人气血通畅，健康长寿。打通小周天主要有以下几个方法。

◎ 叩首法

叩首，也叫磕头。我们这里练的叩首不同于中国古代大臣行君臣大礼时的叩首。小周天叩首法是用头叩手背，具体来说就是：你把两手放在桌子上，然后用头来撞你的两手背。那感觉就类似于你趴在办公桌上小憩时将头压在两手背上的感觉。关键是让前额接触我们的手背，这样既不会因接触面太硬而重伤，也不会因为接触面太软而无法达到保健功效。

撞击手背的幅度和力度因人而异，但是一定要做到自轻而重，每一次叩首时要配合一个头后仰的动作，每叩 15 次是一小节。额头叩完之后接着是鼻根，一直到下巴，依次叩手背，每 15 次为一小节。在这里，要引起注意的是高血压患者不要练习此功。

◎ 震颤法（亦叫震动尾闾法）

首先，选择一个空气流通比较好的房间，练习者坐在床上或沙发上，挺直上身，双腿微盘，能交叉即可，试着用脚掌外缘骨缓缓抬升上身，在臀部离地 10~30 厘米的时候在重力的作用下坐回到床上，臀部落地时正好使尾骨撞击床面，这个动作就完成了，为了避免不必要的伤害，最好在臀部下方垫一块棉垫子。

这一功法主要目的是要震动尾骨，使任脉会阴穴与督脉长强穴得以顺接。这是打通任督二脉的关键一步。**注意：患有骨结核、骨质疏松及其腰部疾病的人请慎用此法。**

◎ 壁虎爬行法

做这一功法时衣着要宽松舒适，选择隔凉、隔潮的地板。把自己想象成一只壁虎，一只没有任何心理压力、完全放松的壁虎。

在爬行时应该注意以下几点：壁虎的所有动作都要有；爬行时大腿内侧和上肢内侧以及胸部和腹部都要直接接触地板。

壁虎爬行法这种方法主要用来打通任脉，对增强五脏的功能效果显著，尤其能养护肝脏，对肠胃疾病、便秘、女性妇科病痛经等多种疾病有显著的疗效，减腰减脂的作用也很突出。另外，这种方法适合任意人群，对于更年期的妇女调息阴经各脉大有好处。

◎ 踏步摇头法

放松仰卧在地板上，像做仰卧起坐那样两手抱于颈，头微微抬起。两脚原地踏步（脚心不一定要着地），动作宜小不宜大，收左脚时头向右摆动，而收右脚时头向左摆动，同时心情一定要保持愉快放松，用意不用力。

这个动作主要是锻炼整个脊椎，也就是督脉，所以这个功法只要稍稍练上几下，就会使人周身发热、气血旺盛，这也不失为是一个强肾的小动作。因为通血活络作用明显，对心脏及脑供血不足、患有虚寒症及腰腿病患者效果很明显，同时对于类风湿性关节炎也有很好的保护和防治作用。

对于一些脊椎长期有瘀血阻滞、或侧弯、或膨出、或钙化等病征的人来说，在练习此功时脊椎供血会有所加强，也许脊椎某些部位会产生钻心的剧烈疼痛。这个时候不必担心，只要好好坚持就能达到你要的效果。

2. 五禽操：活络筋骨气血的小游戏

现代社会由于生活节奏不断加快，竞争越来越剧烈，使得人们容易产生紧张、焦虑、压抑、愤怒、嫉妒、憎恨等负面情绪，天长日久，滋生心身疾病就成了自然而然的事情。都市中的穷忙族们如果肯忙里偷闲，向我们的老祖宗华佗学一学五禽戏操，就可以让你远离疾病的困扰，有更好的生活质量。那么，五禽戏是什么呢？

五禽戏是一种中国传统的健身疗法，是由模仿五种动物的动作组成的一套强身健体操，据说是汉代名医学华佗创造发明的，五禽戏又被后世称之为“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。

五禽戏最初的动作主要是模仿虎扑动前肢、熊伏倒站起、鹿伸转头颈、猿脚尖纵跳、鸟展翅飞翔这五个动作。通过模仿这五种动物的动作，不仅能锻炼四肢的筋骨，而且还能使五脏六腑得到按摩。古人有诗：健身