

序

致读者——帮您将健康带回家

随着经济的腾飞、生活水平的不断提高，许多人都在为了各种职业病及昂贵的医疗费用而愁眉不展，都在默默期许着能有一种比被动就医更好的保健康体方法，都在盼望着无需为了追求健康而大把投资，不再花钱买罪受。

为了实现您的梦想，我们已悄然来到您的身边，并带给您一位可陪伴您终生且权威的家庭保健医生。您只需花费区区几十元钱，将这本《小运动大健康》带回家，就能享有一位贴心的私人医生的专业指导。在它的指点下，您只要能持之以恒，各种不适症状均可消失。

或许您会产生这样的质疑：“小运动真的能缓解各种不适、驱散病痛吗？”为了将权威的资讯奉献给广大读者，我们邀请医学专家主笔，与人体骨骼学专家、各界医学研究人员仔细探讨运动与健康问题，并得出了确切结论——小运动可以强身，小运动也能治病。另外，我们还精心设计了各个栏目，逐字逐句地进行讲解，花费大量的人力物力去拍摄精美的图片，目的就是为了给读者最直观的动作展示，将复杂的治病原理形象化、简单化、通俗化，让人一目了然。

您还在迟疑什么呢？赶快将这位可靠的家庭医生带回家吧，它会通过专业而形象的指导让您家里的每个成员都享受到私人医生的贴心关照，让您的家庭充满健康而快乐的氛围！您的健康也正是我们最大的快乐！

全身运动 / 158
倒捏脊柱法 / 160
坚持绕圈走，低血压不用愁 / 162
绕圈走 / 163
仰卧转身运动 / 165
手脚互触 / 167
踮脚抓伸，驱赶糖尿病魔 / 168
高抬腿运动 / 170
踮脚抓伸运动 / 172
画圈运动，缓解心脏病症状 / 174
划圈运动 / 175
踢腿展臂运动 / 177
呼吸练习 / 179
双肌练习，彻底改善高血脂 / 181

背肌练习 / 182
腹肌练习 / 184
触膝运动，让你轻轻松松做女人 / 186
触膝运动 / 188
骨盆体操 / 190
仰卧屈膝运动，解决女性的“痛”事 / 192
缓解痛经简易操 / 193
仰卧屈膝运动 / 194
夹球运动，尿失禁的天然克星 / 196
收肛肌运动 / 197
夹球运动 / 198
转胯运动，盆腔炎患者的福音 / 200
盆腔体操 / 201
转胯运动 / 203



Part 01

运动康体你做好知识储备了吗?



随着生活水平的提高，追逐健康的风潮此起彼伏，为此，人们开始大手笔地为健康投资。健身器材、健身操课都成了极大的消费热点，吸引了许多商家和消费者的眼球。然而，值得商榷的是，什么才是最经济、最实用的健康方式？这里为你提供一种新的运动理念——小运动，让你不必受限于时间与空间，不必花费大价钱就能拥有健康。



2. 头部摇摆：先将头部由左向右摆动，再由右向左摆动，反复练习3次后，将头部恢复正直位置，放松休息。



3. 头部扭转：低头，使下颌轻触锁骨处，轻轻地转动头部，顺时针、逆时针方向交替进行，各练习3次。



注意事项

- 上述动作最好在站立状态下进行。
- 手臂可自然垂在身体两侧，也可置于腰部两侧。
- 不要用手推动头部。
- 注意头部后仰时不宜过于用力。



肩、臂部练习

具体做法

1. 肩部旋转：站立，双腿分开与肩同宽，双肩向前、后各转动5次。



2. 手臂伸展：将左臂伸直，抬到胸部高度，然后向右用力伸出，右臂可辅助左臂完成该动作；然后换右臂做同样的练习。左右臂交替练习各5次。



注意事项

- 转动肩膀时，要努力转动到幅度最大。
- 手臂向反方向伸展时，手臂前侧尽量与胸部紧贴。



手部练习

具体做法

1. 两臂前伸，十指用力向外伸展。



2. 先将两拇指收回，再依次收回食指、中指、无名指、小手指，使双手呈握拳状。反复练习10次。



注意事项

手部练习的次数可根据个人情况而定。



腕部练习

具体做法

1. 完成手部练习第一步后，将双拳向上、下、左、右摆动，反复练习10次。

2. 再将手腕按顺时针、逆时针方向各旋转20圈。

注意事项

- 手腕受伤者禁止练习该动作。
- 双拳必须紧握，手指不能松开。



腰部练习

具体做法

1. 腰部扭转：站立，双腿分开与肩同宽，双手轻轻地放在腰上，以画大圆的方式慢慢转动腰部，顺时针、逆时针方向各转10圈。



2. 上身倾斜：站立，双臂上举置于头部后方，左肘弯曲，用右手抓住左臂的肘部，并向右下方拉伸，上身随即向右倾斜，该动作保持15秒，换另一侧做同样的练习。



注意事项

- 腰部扭转时，幅度尽量大一些。
- 练习时，尽量使身体各个关节舒展开。





背部运动

具体做法

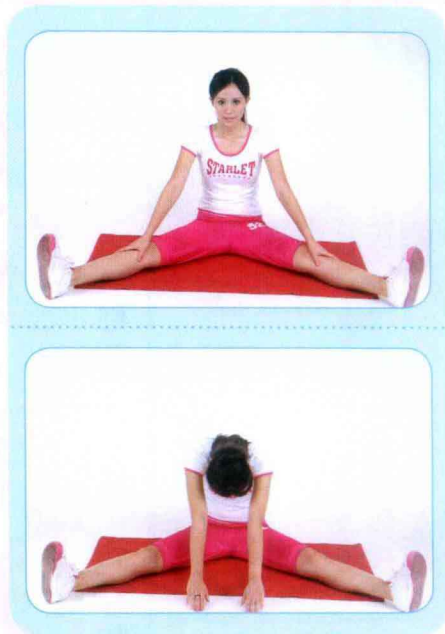
1. 屈膝抱腿：仰卧，屈膝，双手抱住双腿并向胸部方向拉近，该动作保持30秒，反复练习5次。



2. 身体前屈：站立，双腿分开与肩同宽，膝盖绷直。上前屈，将双手放在脚底，自然地将脚拉向身体的方向，该动作保持30秒，反复练习5次。



3. 坐位屈身：坐立，双腿伸直，尽可能大地分开，上身挺直，向前屈，使上身尽量压到最低，该动作保持一段时间，反复练习5次。



❀ 注意事项 ❀

○ 该套热身运动的难度较大，练习时需依个人情况而定。

○ 体会背部肌肉、关节被充分拉伸的感觉。

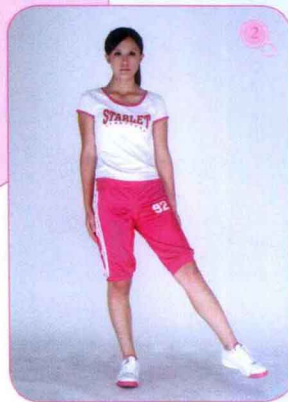
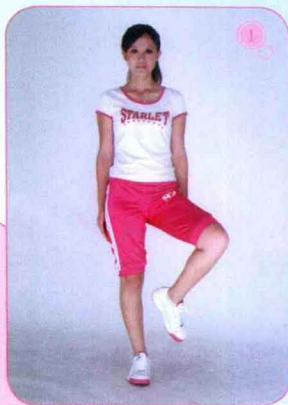
膝部练习

具体做法

1. 坐位，双腿前伸，脊背挺直，曲右膝，双手十指交叉，抱住右大腿后侧，将右腿抬高离地面。



2. 站立，用左侧膝盖做支点将左小腿按顺时针方向旋转10次，再按逆时针方向旋转10次。然后换另一条腿按照同样的方法练习。



注意事项

- 双手需紧紧地抱住大腿后侧，避免腿部肌肉在运动中拉伤。
- 顺时针、逆时针方向练习的次数需相同。

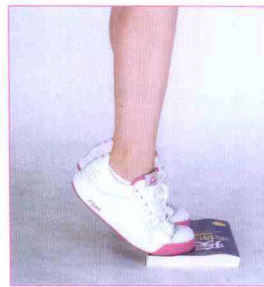
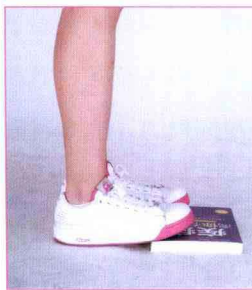




脚踝练习

具体做法

在地上放一本稍厚的书，前脚掌踩在书上，脚后跟踩在地面上，然后反复做脚跟抬起、放下的动作。反复练习20次。



注意事项

- 运动力度不宜过猛。
- 注意保持身体平衡。
- 练习过程中，视线需始终注视前方，身体保持直立状态。

脚趾练习

具体做法

1. 坐姿，双腿伸直，将脚趾向前抓紧，该动作保持30秒。
2. 再将脚趾用力伸开，该套动作反复练习10次。

注意事项

- 练习时，双腿既可分开也可并拢，可根据个人喜好而定。
- 脚趾用力伸开时，脚趾间不得紧贴，需尽量向外扩张。



1 2

3 4





重点关注：什么样的运动适合你？

运动是现代生活中的一部分，它不仅可提高健康指数，还具有美容瘦身的神奇功效。但就运动而言，生活中存在着多种形式，如简易体操、户外运动等，究竟哪一种适合你呢？不妨做一下下面的测试，你会豁然开朗哟！

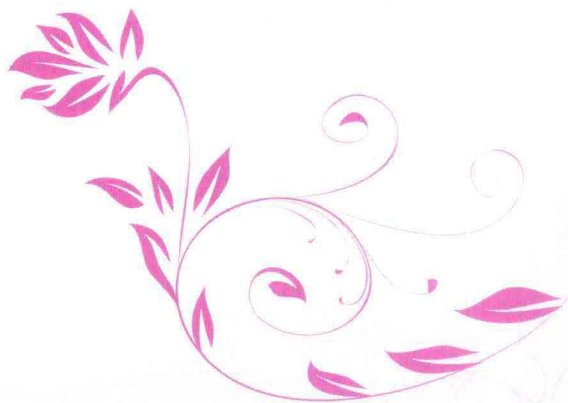
	自选答案	结果评分（A=1分，B=2分，C=3分）
1. 有运动欲望时：	A：迫不及待想穿上运动鞋 B：心里想，但行动要犹豫一下 C：害怕运动，但一旦动起来后又感到快乐	
2. 运动的目的是：	A：想保持苗条美丽的身材或增强体质 B：希望见到朋友们，讨论一下最近的新闻 C：单纯喜欢运动的感觉	
3. 运动时喜欢：	A：根据自己的节奏单独运动 B：与大家一起运动 C：和一两个人一起运动	
4. 当进行一项运动时，常常：	A：仅坚持半个小时 B：不超过一小时 C：先在外面玩几个小时再回家	



13. 性功能下降，性欲减退，经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。	10分	
14. 经常难以入睡，即使睡着了也睡不沉，总处于做梦的状态，睡眠质量严重下降。	10分	
15. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望到清幽、宁静的环境。	5分	
16. 不再像以前那样热衷与朋友聚会，很勉强地应对朋友的邀请。	2分	
17. 照镜子时，总觉得自己的形象不佳。	10分	
18. 常感到不愉快。	10分	
19. 照镜子时，讨厌自己的姿势。	10分	
20. 对任何东西都不会产生炽烈的爱。	10分	

答案解析：

所选答案的总积分超过80分者，说明你已经处于病态中了，需要立即去看医生；所选答案的总积分在50分以上，说明你已经处于亚健康状态，并且已经向病态转变了，需立即坐下来休息；所选答案的总积分超过30分时，表示你的健康已敲响警钟。





运动原理

瑜伽是一种非常健康的运动方式，不仅能美容瘦身、强身健体，对缓解失眠也具有非常好的效果。这是因为，瑜伽运动能有效地强化血液循环，调整神经、脊髓、心脏等内脏器官的功能，并能清除因身体紧张而引起的思维混乱，从而帮助入睡，缓解失眠症状。

注意事项

○瑜伽对身体柔韧性的要求比较高，身体柔韧性不佳者不可强行练习，应逐渐加大强度，或在专业老师的指导下练习。

○饭后不宜立即进行。

按揉腹部

适宜人群：失眠患者

方便度：★★★★★

安全性：★★★★★

难度指数：★

辅助工具：无

具体做法

1. 睡前，仰卧在床上或坐在椅子上，意守丹田，将右手放在肚脐处，按顺时针方向按揉100次，然后再按逆时针方向按揉100次。



健康链接——改善睡眠的生活策略

睡眠不佳是一件令人头疼的事情，要想改善睡眠状况，也可从以下几点入手：

（1）检查床上用品

首先应查看床的摆放方向，传统的摆放方位应该是南北顺向，即睡觉时头朝北脚朝南，这样人体不易受磁场干扰。其次，查看枕头的高低，枕头过高或过低都对睡眠有影响。最后，检查床的软硬度，过软的床会造成腰酸背痛，过硬则会使人难以入睡。

（2）使作息時間规律化

由于每个人的生理节奏不同，在睡眠早晚的安排上要因人而异。事实上，只要能顺应这种生理节奏，使生活作息规律化，就有利于提高工作效率和生活质量，反之，则对健康不利。

（3）调整睡眠姿势

睡眠姿势的好坏，也会影响睡眠质量，特别是对那些特殊疾病患者而言，睡眠姿势的正确与否，直接关系着疾病康复的快慢。例如：心脏疾患者，最好多右侧卧，以免造成心脏受压而增加发病

几率；四肢有疼痛处者，应力避免压迫痛处而自行调整睡眠姿势；胃肠胀满和肝胆系疾病患者，最好选择右侧位睡眠；总之，选择舒适、有利于病情的睡位，有助于安睡。

（4）改善睡眠环境

睡觉前，要调节好室内温度，不宜太热也不宜过冷，最好能维持在 $15\sim 24^{\circ}\text{C}$ 之间，这一温度有利于安睡。冬季，北方习惯于用暖气或空调取暖，因此易导致室内干燥、空气不流通，因此，需定时开窗通风及在室内添加加湿器。另外，在发射高频电力电磁辐射源附近居住，导致长期睡眠不好而非自身疾病所致者，最好迁移远处居住。





侧身伸展，让便便排得更通畅

便秘也是生活中非常普遍的一种症状，尤其多见于儿童、女性和老人。它与生活不规律、饮食结构不合理、精神抑郁有关。一旦发现自身存在便秘问题须及时解决，以免造成严重后果。

症状自查

便秘的主要症状是，排便次数减少，一般每周少于2次；大便干结，有时排出的粪便呈球状，排出时非常困难；情况严重时，病人左下腹有胀压感觉，下腹出现痉挛性疼痛，腹部胀满或胸腹闷胀不适，有排便的需求但无法顺利排出；慢性便秘者，常伴有食欲不振、口苦、嗝气、气胀、多屁、头痛、头昏、疲乏无力等症状。

在判断便秘症状时应注意：倘若是单纯的排便间隔时间长，而排便通畅，就不属于便秘范畴。另外，还有一种便秘症状易被误诊为腹泻，即因粪便卡在直肠内不能排出而形成粪便嵌塞，直肠黏膜因受压出现炎症而频繁地排出少量黏液稀便，但排便仍不顺畅，并伴有里急后重，该种情况也属于便秘现象，应注意辨别。

不良影响

✿ 便秘会引起轻度毒血症症状，如食欲减退、精神萎靡、头晕乏力。

✿ 长时间便秘会造成贫血和营养不良。

✿ 经常用力排便，还会促使痔疮的形成。

✿ 对于女性来说，便秘会增加患乳腺癌的危险。

✿ 便秘会加大体内的毒素的累积，导致新陈代谢紊乱、内分泌失调、微量元素不均衡，从而导致色斑、头发干枯、痤疮及面部暗沉，是美容的头号杀手。

✿ 如果粪便长时间囤积在肠道中，就会再次发酵，产生大量有毒物质，很可能对人的神经系统产生不良影响。