

畅销十年图书

升级修订再版

· 方法简便实用 · 内容通俗易懂

怎样做才能一劳永逸地拥有健康？

那么，请您翻开这本书吧，答案就在里面

掌握健身方法，注重日常调养，拥有健康人生

一劳永逸

[运动养生1000法]

健康就这么简单

温瑞书/主编

每天运动十分钟，
远离疾病无烦恼

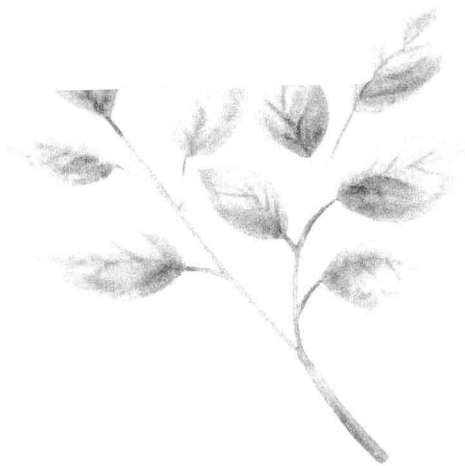
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

运动养生1000法

温瑞书/主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 温瑞书

副主编 田 溪 陈小玉 侯晓明

编 委 温瑞书 田 溪 陈小玉 王 永

侯晓明 康锁彬 苏 珍 许秀兰

图书在版编目(CIP)数据

一劳永逸:运动养生1000法/温瑞书主编.

—石家庄:河北科学技术出版社,2012.2

ISBN 978-7-5375-5122-9

I. ①—… II. ①温… III. ①健身运动—养生(中医)

IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006593号

一劳永逸 运动养生1000法

出版发行/河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编/050061

组织策划/王辛卯 白世维

责任编辑/沈鸿宾 王文静

封面设计/胡椒设计

美术编辑/阮 成

印 刷/北京中创彩色印刷有限公司

开 本/787×1000 1/16

印 张/16

字 数/280千

版 次/2012年3月第1版

印 次/2012年3月第1次印刷

定 价/26.80元

PREFACE



前言



健康、长寿，是人类孜孜以求的；而运动，则是达到这一理想的有效途径。俗话说：“动则不衰”，“生命在于运动”，都是对运动的最完美、最有说服力的论述。

中华民族在延年益寿、防病保健方面，有其独特的方式方法，流传至今，仍光彩夺目，备受国内外各界人士的喜爱，其核心就是运动。通过各种各样的运动，来强身、壮体、协调阴阳，达到防病、治病、保健的作用。这些运动包括：最温和的全身运动——刚柔太极拳；最古老的健身操——健身五禽戏；最完美的运动——健身跑步；最简单最愉快的运动——健身走步；最舒适的享受——健身按摩；最天然的受惠——健身沐浴；最悠闲的运动——健身铁球。由此可见，我们的民族传统运动的历史悠久，形式多样，各有千秋，争奇斗艳，构成了中华民族传统文化的一部分，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

在当今社会人们倾向于家庭保健的大气候下，我们编辑此书，旨在为广大读者提供一套最简单、最有效、最实用、最受欢迎的健身方法，使人们在业余时间如法锻炼，起到最佳效果，即达到我们书名所希冀的那样——一劳永逸。本书自1996年出版以来，深受广大读者的欢迎，先后印刷多次。现在国内外读者越来越多，原书已不能满足读者的需要，故此，我们对本书进行了重新修订，此次修订，文字描述更准确，排版更醒目，去掉了有争议的气功部分，希望人们一次投资，终生受益。

编 者



刚柔太极拳

最温和的全身运动——健身太极拳.....	1
动作连贯均匀	1
圆活自然	1
协调完整	1
轻松柔和	1
太极拳的由来与命名	2
太极拳的练法.....	2
二十四式简化太极拳	3
一式起势	3
二式左右野马分鬃	4
三式白鹤亮翅	7

四式左右搂膝拗步	8
五式手挥琵琶	12
六式左右倒卷肱	12
七式左揽雀尾	16
八式右揽雀尾	19
九式单鞭	22
十式云手	23
十一式单鞭	26
十二式高探马	27
十三式右蹬脚	28
十四式双峰贯耳	29
十五式转身左蹬脚	30
十六式左下势独立	31
十七式右下势独立	33
十八式左右穿梭	34
十九式海底针	36
二十式闪通臂	36
二十一式转身搬拦捶	37
二十二式如封似闭	39
二十三式十字手	40
二十四式收势	41
练太极拳注意事项	42
自然端正	42
心神安定	42
用意导动	42

拳势呼吸	42
轻匀柔缓	42
周身相随	42
圆活不滞	42
刚柔相济	43
劲力完整	43
适量坚持	43
太极拳的作用.....	43
调剂神情	43
强筋益骨	44
强心活血	44
保肺利气	45
促进消化	45
降低血脂	45
改善血压	45
保温抗寒	46
抗体工厂	46
练太极拳的时间与场地.....	46



健身五禽戏

最古老的健身操——五禽戏	47
五禽戏的由来	47
五禽戏的命名	47
五禽戏的操作方法	48
《养性延命录》所载的五禽戏操作要领	48
仿虎戏操作要领	48
仿鹿戏操作要领	49
仿熊戏操作要领	49
仿猿戏操作要领	50
仿鸟戏操作要领	50
《万寿仙书》所载的五禽戏图谱	51
虎形	51
熊形	51
鹿形	52
猿形	52
鸟形	52
现代五禽戏操作方法	53

虎形	53
鹿形	53
熊形	54
猿形	55
鸟形	55
现代五禽戏图谱选介	56
虎式	56
熊式	57
鹿式	58
猿式	59
鹤式	60
练习五禽戏的注意事项	62
全身放松	62
呼吸调匀	62
专注意守	62
动作自然	62
地点清静	62
练习五禽戏的防病保健作用	62
练习五禽戏的治疗疾病作用	63
壮体五禽操	63
猿式体操	63
鹿式体操	66
虎式体操	69
熊式体操	72

鹤式体操	74
五禽操练习要领	77
呼吸	77
意引	77
姿势	78
拍击	78



健身跑步

最完美的运动——跑步	79
再跑一次吧	79
跑步的种类	80
健身跑的方式	80
慢速放松跑	80
变速跑	81
原地跑	81
定时跑	82
第一阶段	82
第二阶段	82
走跑交替	82

跑跳交替	83
迂回跑	83
滑步跑	84
八卦静跑	84
如何运用八卦跑步	84
要领	85
静跑时的入静方法	85
跑步就是我的医生	86
脚是心脏的泵	86
脚是肺脏的活塞	88
消除淤血	89
减肥良方	89
发达肌肉增强体质	90
养神补脑	91
提高耐久力	91
防治高血脂	92
预防高血压病	92
健美体型	93
精神愉快	93
焕发青春	94
延年益寿	94
耐寒耐热	95
增强胃肠蠕动	95
长跑抗癌	95
人身安全	96

激发斗志	96
健身跑的注意事项	96
健身跑中出现不适的自解方法	99
胸痛	99
呼吸急促	99
极度疲劳	99
抽筋	100
小腿疼痛	100
健身跑的自我监督	101
心率衡量法	101
呼吸衡量法	103
自我感觉衡量法	103
12分钟慢跑健康测定法及需氧测试法	104



健身走步

最简单最愉快的运动——走	108
没有步行就没有人类	109

健身走的最佳姿势	109
健身走的速度	110
慢速	110
中速	110
快速	110
健身走的时间	111
健身走的距离	111
健身走的最佳环境	113
健身走的方式	113
自然步法	113
摆臂走法	114
摩腹散步法	114
收腹散步法	115
逐日递增定量走法	115
强度递增定量走法	115
竞走法	116
原地踏步走法	116
弹力走法	117
正步走法	117
蹬腿走法	117
横行走法	118
斜行走法	118
倒退走法	118

滑步走法	118
沿线走法	118
蹬山步法	119
跷脚走法（脚尖走法）	119
下山步法（下坡步法）	119
脚跟走法	119
健身走的益处	120
走路强心	120
步利肺系	121
放松身心	121
走出智慧	121
行助消化	122
提高代谢	122
防治肥胖	122
降低血压	123
防高血脂	123
调剂情绪	123
走出脚力	125
无穷活力	125
增进性欲	125
延年益寿	125
健身走的衣着及脚的保护	127
衣着	127
脚的保护	127

走后调理	128
走的自我控制	129
健康状况的自测	129
闭目独立维持平衡自测法	129
登台脉速自测法	130
安静状态脉速自测法	130
名人与健身走	131



健身按摩

最舒适的享受——按摩	134
按摩的由来	134
按摩是人类最古老的医疗手段	135
按摩最早的载述	135
按摩的历代发展	135
按摩的方法	137
按法	137
摩法	138

擦法	139
搓法	140
推法	141
拿法	142
揉法	142
捏法	144
滚法	144
拍法	146
掐法	146
捻法	147
点法	147
叩法	148
抹法	149
理法	149
振法	150
捶法	150
刮法	151
拨法	152
按摩操作时常用介质	152
生姜汁	153
葱姜水	153
鸡蛋清	153
白酒	153
滑石粉	153
麻油	153

冬青膏	153
保健按摩	154
面部保健按摩	154
眼睛保健按摩	156
头部保健按摩	157
颈项保健按摩	158
上肢保健按摩	160
胸部保健按摩	162
腹部保健按摩	163
腰部保健按摩	164
下肢保健按摩	166
小儿保健按摩	167
美容按摩	168
抗皱除纹法	168
浴面增光法	169
摩脸提神法	170
润发摩顶法	171
隆胸健美法	172
紧肤按摩法	173
按摩的作用原理	174
按摩防治疾病的基本原理	174
按摩防治疾病的实验观察	175
按摩调节内脏功能原理的解释	176