



◎《全明星·最运动》编委会 / 编著

晨练

Morning Exercises



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

十八种晨练运动全图解

最适合中国人体质的锻炼方式，最权威科学的健身手册！

- 老年人坚持晨练，延年益寿
- 中年人坚持晨练，健康身心
- 青年人坚持晨练，健美体态
- 少年人坚持晨练，促进发育

太极拳	太极球	八段锦	易筋经	站桩功	拍打功
瑜伽	拉伸	健美操	哑铃操		
跑步	抖空竹	踢毽子	打陀螺……		

—— 高清图质 物超所值 ——

陈氏太极拳嫡宗传人
全国武术太极拳锦标赛冠军
陈炳亲身示范

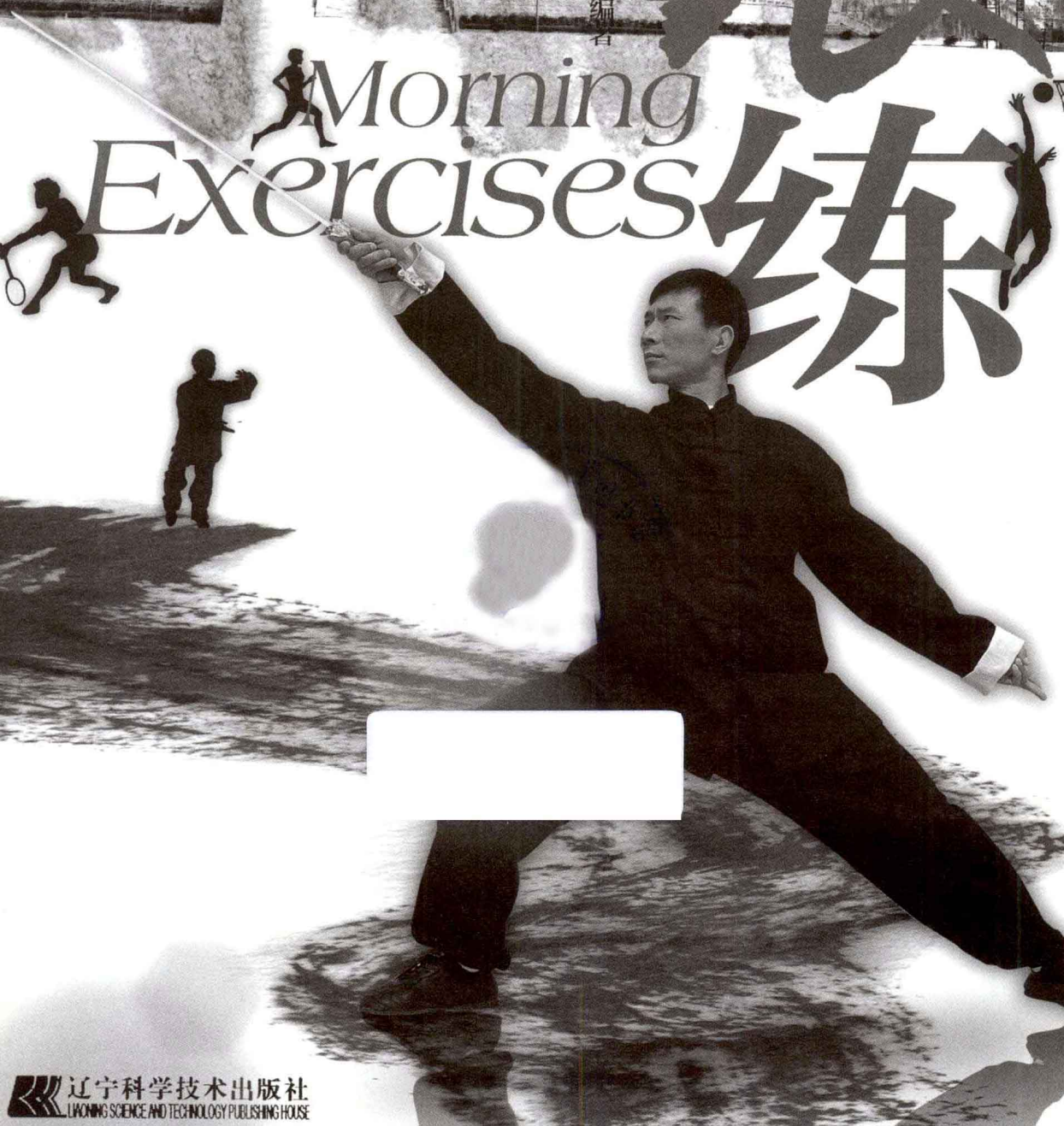
附赠「陈氏太极拳基础入门」CD光盘（价值15元）



◎ 《全明星·最运动》编委会 编者

晨练

Morning Exercises



图书在版编目(CIP)数据

晨练 / 《全明星·最运动》编委会编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5381-7304-8

I. ①晨… II. ①全… III. ①健身运动 - 基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 281757 号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 11

字 数: 150 千字

出版时间: 2012 年 4 月 第 1 版

印刷时间: 2012 年 4 月 第 1 次印刷

责任编辑: 曹 阳 众 合

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7304-8

定 价: 29.90 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7304

版权所有 · 翻印必究



晨练，让你的生活变得美好起来

《黄帝内经》中提到的养生观点说：做人、做事要顺其自然，守时、守位，并且始终保持这种情志。我们提倡晨练，就是提倡“天人合一，顺应自然”。

清晨，是一天中最美好的时刻，夜晚的宁静褪去了白天的喧哗，沉淀了白天飞扬的尘埃。冉冉升起的朝阳像一个初生的婴儿，带给人们无限的希望之光。晨练，顾名思义，是指在清晨锻炼身体。晨练可以提高呼吸系统的能力，还可以改善循环系统的功能。

很多人喜欢晨练，但大多数人不知道应该如何科学地晨练。就像很多人知道“饭后百步走，活过九十九”，但不知道应该在饭后休息半小时后再去“百步走”；很多人知道早起锻炼，但不知道“冬季晨练，必待阳光”；很多人知道晨练能让人的身体变得健康，但不知道晨练的方法不对的话，很容易引起一些不必要的“麻烦”。

现代人的生活越来越便利、舒适，物质生活越来越丰富，可是人们的健康状况却越来越不容乐观。颈椎病、腰椎病成为了昔日让人羡慕的白领们最大的困扰，心血管病、糖尿病、老年痴呆症成为了中老年人的杀手。

健康长寿不靠别人、不靠药物，完全可以靠自己。很多人在生病之前从来不预防，也不调理身体，生病后过分依赖医生和药物，不相信自己身体的自愈能力。运动能让我们固本培元，让我们的身体自身变得健壮，能抵制病毒的侵扰。晨练要求我们在每日阳气初生的时候锻炼，也是一种“顺应自然、固本培元”的养生方式。

供我们选择的晨练方式有很多，在公园、在小区，我们可以看到很多晨练者，他们有的在跑步，有的在练习太极拳，有的在跳健美操，有的在做着相应的拉



伸运动，还有的在做着瑜伽……现在，晨练已经以其独特的魅力吸引了成千上万的爱好者，他们在清晨中追索着青春、恢复着活力、增进着健康，更享受到了生活的乐趣。

本书罗列了数十种适合晨练的锻炼方式与方法，着重介绍了中国古老文化传承下来的太极拳、八段锦、易筋经、桩功、拍打功等养生套路的练习方法，配有详细的动作步骤说明、锻炼功效解析以及训练要点提示。

书中为年轻、时尚的女性安排了一些简单的瑜伽、拉伸、排毒养颜操。权威的明星私教示范教学，让爱美的美眉们能轻轻松松保持好身材，拥有健康的身体。

本书针对现代人容易发胖的现状，精心编排了适宜的力量练习，教大家在晨练中将脂肪燃烧成为运动所需的能量，获得减脂塑身、保持好身材的效果。

另外本书结合《黄帝内经》中“女七男八”的生长规律，根据现代人的生理和生活特点，安排了不一样的晨练方法，并纠正了很多看似科学，实际上是误区的错误的晨练“法则”。结合春、夏、秋、冬四季的变化，提炼了不同的养生、晨练的方法，指导人们安全、科学地晨练。

希望本书能成为您最有效、最科学、最合理的晨练指导手册，也希望越来越多的人，能够通过晨练让自己的生活越来越有质量。

《全明星·最运动》编委会





第一章 晨练，让你健康长寿的生活方式

Morning Exercises: A Good Way of Keeping Health and Longevity

一、跟着老祖宗学习养生方法 / 002

Following the Way to Our Traditional Health Exercises

二、健康要趁“早”，晨练让你更健康 / 008

Morning Exercises Bringing Better Health

三、坚持晨练，养成晨练的习惯 / 009

Developing The Good Habit of Morning Exercises

四、了解常见的晨练运动类型 / 010

Types of Morning Exercises

五、按照自己的需求晨练 / 012

Doing Morning Exercises on Your Own Needs

六、解密晨练十二大误区 / 014

Twelve Misunderstanding about Morning Exercises

七、四季晨练的方式与方法 / 018

Different Morning Exercises Methods for Different Seasons

八、选择正确的服装去晨练 / 021

Appropriate Clothes for Morning Exercises

第二章 跟着老祖宗学习，活到天年的长寿秘诀

Making Good Use of Our Traditional Exercises

一、陈氏养生太极拳和谐十三式 / 024

Chen Style Taiji

二、静以养生的站桩功和经络拍打功 / 054

Stance Training and Meridians Patting

第三章 强身健体的释、道养生术

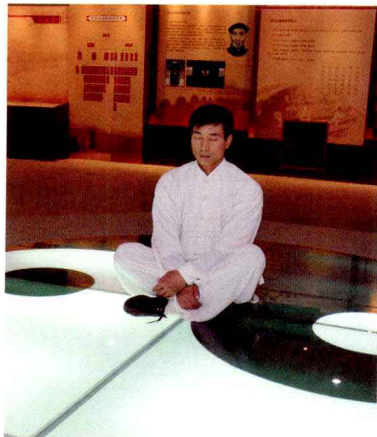
Good Exercises from Buddhism and Daoism

一、佛门养生功：易筋经 / 060

Buddhism: Yijinjing

二、道家养生功：八段锦 / 079

Daoism: Baduanjin



第四章 晨瑜伽，让我们健康生活每一天

Morning Yoga Exercises

一、清晨瑜伽带给你一整天好心情 / 090

Good Yoga, Good Mood

二、清晨瑜伽静心功法 / 095

Morning Yoga Meditation

第五章 和Nike公主一起轻松晨练

Let's Do Morning Exercises with Princess Nike

一、拉伸：人人都适合的晨练运动 / 102

Stretching: Suitable for Everyone

二、从起床那一刻开始你的晨练吧 / 104

Just Do It

三、全球潮流排毒套餐健康选 身心排毒健康操 / 113

Detoxification Health Exercises

四、旋转的舞蹈 最美丽的晨练运动 / 120

Dance: The Most Beautiful Morning Exercise

五、轻松晨跑，让你变得健康又聪明 / 122

Jogging

第六章 带着装备去晨练：看看哪项适合你

Morning Exercises with Equipment

一、清晨力量练习的最佳武器：小哑铃 / 126

Dumbbell: Strength Training

二、力量练习前身体的准备 / 128

Warming up Exercises

三、全身协调抖空竹运动 / 142

Playing Diabolo

四、一直被人误解的超简单运动：独轮车 / 145

Playing Monocycle

五、你我都曾做过的踢毽子运动 / 148

Shuttlecock Kicking

六、不可遗忘的健身运动打陀螺 / 150

Playing Tops

七、增强心血管功能的**跳绳**运动 / 152

Rope Jumping

八、阴阳调合**太极球** / 154

Playing Taiji Ball

九、瘦身塑形的时尚**呼啦圈**运动 / 156

Playing Hula Hooping

第六章 给晨练者一个完整的锻炼方式

An integrated Morning Exercise

一、晨练过后，我们应该注意些什么 / 160

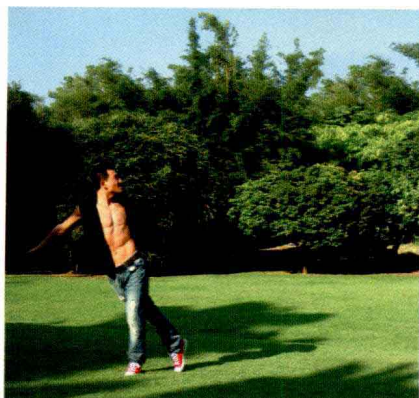
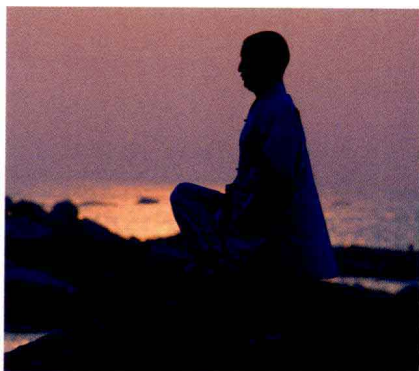
The Notices after Morning Exercises

二、晨练过后，我们应该怎样“补给” / 162

Appropriate Nutrition Supplement

三、根据人们的年龄、体质、职业不同饮食应有差异 / 164

Different Food for Different Ages, Physiques, and Professions



Morning Exercises: A Good Way of Keeping Health and Longevity



第一章

晨练，让你健康长寿的生活方式

说到晨练，你会想到什么？

太极拳？健美操？慢跑？还是……

现在，晨练已经吸引了数千万的人参与其中，特别是中老年人已经成为了晨练的主力军，它究竟有何魅力，能受到如此多的人追捧？

本章主要是从理论上介绍晨练，倡导并指导大家科学晨练。

本章的重点在于第一小节和第六小节，

第一小节结合《黄帝内经》中提到的人的生长规律，介绍了不同年龄段可供我们选择的不同类型的晨练项目；

第六小节解密了一些多数人认为是科学，但实际是错误的晨练“教程”。

Following the Way to Our Traditional Health Exercises

一、跟着老祖宗学习养生方法

“0岁出场亮相，10岁天天向上，20岁远大理想，30岁发愤图强，40岁基本定向，50岁处处吃香，60岁打打麻将，70岁处处闲逛，80岁拉拉家常，90岁挂在墙上！”

几年前，这个段子出现在某论坛，随即被人们疯狂转载。现代人的生活越来越理性，大家都开始整体看待自己的人生。人的一辈子看起来很长，但蓦然回首就已经过了一大半。我们在不同的年龄阶段生理和心理的感知不同，所需要应对的事情也不一样。

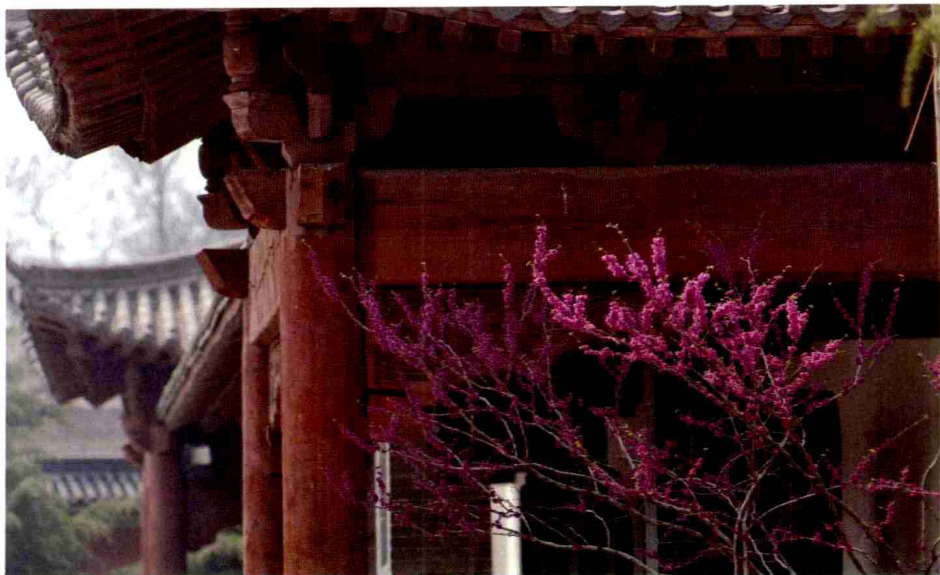
《黄帝内经·素问》中提到：远古时代，很多人能活过百岁仍然动作灵活也不显衰老，而现代人大多数年龄刚至半百，就显出衰老的迹象。其根本原因在于上古时期的人，懂得养生之道。他们能按照天地间阴阳变化的规律，来调整自身阴阳的变化。他们十分注意使用一些正确的养生方法：饮食有节制，生活作息有规律，不过度地劳累。

《黄帝内经》认为，身体的衰老是由于气血的衰退、精气亏损所致。现代人平时应酬多，经常饮酒，常常在喝醉酒后行房，这样是非常耗损精气的。大多数人不善于调养自己的精气，贪图一时的快乐，生活作息没有规律，活到五十岁左右就显得衰老了。

掌握了养生之道的人，能够防止衰老且保持身体健康，他们虽然年事已高，但是仍然生龙活虎，精气神饱满，并且还能生育。

从秦始皇差遣徐福东渡求仙药，到相传彭祖历夏至殷寿八百余岁。关于长生不老的传说一直存在，追求长生不老的故事一直被人们传唱。

1971年年底，从湖南长沙马王堆出土了大批的文物，其中包括了大量古人



的养生宝典。其中典故记载，彭祖，常食桂芝，善导引行气，活至寿元八百余岁；华佗，练习五禽戏，年至百岁，尤有壮容。早在几千年前，古人们就已经开始利用运动、吐纳、导引之术来养生。

《黄帝内经·灵枢·岁露》中记载：“人与天地相参也，与日月相应也。”意思是人体与天地自然密切相关，与日月运行常常相应的。传统医学认为：一天之中，日出日落的变化，对人体也相应有一定的影响。《黄帝内经·灵枢·顺气日分为四时篇》说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生……日中则人气长……夕则人气始衰……夜半人气入藏。”通俗地说，就是清晨起来，经过一夜的休息，人的精神、体力都十分充沛；中午则是人体在一日之内新陈代谢最旺盛的时候；傍晚，由于一天的活动，人体已经觉得稍微有一些疲乏；而到夜半时分，则身体机能就会处于相对静止的休息状态。

“老年人要长寿，中年人要健康，青年人要健壮，少儿要健脑，妇女要健美，儿童要健长。”同样也需要顺应天时养生，才能获得更好的效果。

《黄帝内经》中提到一个“女七男八”的人体生长规律，我们在不同的年龄阶段也应该采取不一样的养生方式。

◆ 女人



《黄帝内经》曰	人群特点	晨练建议	晨练忌讳	名词注解
女子在七岁时，肾气开始旺盛起来，开始换牙齿，头发长长。 男子在八岁时，肾脏的精气开始充实，毛发渐盛，牙齿更换。	身体抵抗力不是很强，容易患感冒等病。 易缺钙，较易产生“佝偻病”等症状。	可以选择清晨运动或者是日近黄昏的时候，跟随着大人一起做一些简单的运动。比如慢跑、轮滑、拉伸等运动，可以增强体质。 均衡营养，多到户外运动，呼吸新鲜空气，享受阳光照射，促进钙质吸收。 还可以练习太极拳，太极拳对小孩的生长发育有很大的好处。	超过负荷的力量练习，容易引起孩子身体不适，影响身心发育。	
女子十四岁左右，对生殖功能有促进作用的物质——“天癸”产生，使任脉通畅，太冲脉气血旺盛，月经按时来潮，开始有了生育能力。 男子十六岁左右，肾气旺盛，“天癸”产生，精气充满而外泄，体内阴阳之气调和，具有了生育能力。	身体处于发育的阶段，心理日趋成熟。 处于学习求知阶段，平时会有一些体育运动锻炼。 身体相对健康，女性容易踏入“微胖界”，男性比较瘦弱。	宜早睡早起，在清晨锻炼。清新的空气能让他们的神经细胞获得更充足的葡萄糖和氧气，促进大脑吸收营养，提高他们的神经系统的功能，有效提高他们的学习效率。 可以做一些相应的拉伸运动，有助于骨骼的生长、发育，让身体变得更加结实。	超过负荷的力量练习，容易引起孩子身体不适，影响身心发育。	天癸 促进人体生长、发育和生殖机能，维持女性月经和胎孕所必需的物质。它来源于男女之肾精，受后天水谷精微的滋养而逐渐充盛。

◆ 男人



《黄帝内经》曰	人群特点	晨练建议	晨练忌讳	名词注解
女子二十一岁左右，肾气发育日趋平衡，智齿生长，生长发育达到顶点。 男子二十四岁左右，肾气已经充满，筋骨坚实有力，长出智齿，身高长到了最大的限度。	相对较忙，身体处于最健康的时期，很少生病。人群中一部分人为自己的羸弱而感伤，也有一部分人为自己的过度肥胖而抓狂。	保持良好的作息时间，应尽量少熬夜。睡子午觉。可以清晨锻炼，也可以在下班后锻炼。慢跑、瑜伽、拉伸、有氧操、呼啦圈、力量练习等均是不错的选择。注意运动要坚持，并保持一定的规律。		子午觉 阴气盛则入眠，阳气旺则醒来，子时是晚23时至凌晨1时，此时阴气最盛，阳气衰弱；午时是中午11时至下午1时，此时阳气最盛，阴气衰弱。祖国医学认为，子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”与“合阳”的时候，睡好子午觉，有利于人体养阴、养阳。
女子二十八岁左右，筋骨坚实，肌肉丰满，毛发生长极盛，身体也最健壮。 男子三十二岁左右，筋骨生长旺盛，肌肉丰满。	精力充沛，但体力开始下降，有一些人开始发福。应酬较多，饮酒、吸烟、压力大，让人处于亚健康状态。但很多人不是很注重养生，自我感觉良好。	可以选择在早晨或者黄昏做适量的运动，不仅不会浪费你很多的时间，还能让你在运动中将负面情绪宣泄出来。做一些适量的有氧运动可以有效减肥，保持身心健康；而做一些力量运动，女性能让自己匀称的体型保持得更久一些，男性能锻炼出更加结实、有力的肌肉。	心血来潮的时候锻炼，以忙为借口，不坚持。	



《黄帝内经》曰	人群特点	晨练建议	晨练忌讳	名词注解
女子三十五岁左右，阳阴经脉的气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落。 男子四十岁左右，肾气日渐衰退，头发开始脱落，牙齿开始松动，身体开始逐渐衰弱。	工作相对繁忙，生活压力、家庭压力堆积在身上。缺乏锻炼。平时摄入的能量多，消耗得过多，剩余的能量就只能囤积在体内。男性成了“将军肚”、“啤酒肚”的代言人，女性成了“游泳圈”的受害者。很多人每天长时间地面对着电脑，颈椎病、腰椎病等都找上门来。	在休息或者下班之后，带着家人一起在家，或者是在小区、公园适当做一些能活动全身的运动，比如慢跑、羽毛球、太极拳、力量练习等，均可以起到减压的效果。注意此时运动不要太剧烈，运动前要注意热身，运动后要注意做一些相应的放松运动。		
女子四十二岁左右，经过头面部的二阳经脉气血都衰减了，面容焦枯，头发开始变白。 男子四十八岁左右，人体上部的阳气开始衰退，面容憔悴无华，鬓发斑白。	四十岁的身体状况确实和二十岁、三十岁时不同，身体机能开始下降，容易疲劳，甚至感到力不从心，有的对运动根本提不起兴趣。随着年龄的增大，四十岁人的动作协调性就会差一些。四十岁的人又容易有“三高”（高血压、高血脂、高血糖）的问题，平时容易头晕眼花，工作时注意力难以集中，运动起来动作不协调。	四十岁的人，需要提高身体的协调性，可以做健身操、舞蹈、独轮车等运动，还可以练习太极拳、气功等，能促进身体的新陈代谢能力。另外四十岁的男性和女性均需要注重力量的练习。		



《黄帝内经》曰	人群特点	晨练建议	晨练忌讳	名词注解
女子四十九岁左右，任脉空虚，太冲脉气血衰少，天癸尽竭，月经停止，形体衰老，丧失了生育能力。 男子在五十六岁左右，肝气衰退，筋骨活动不灵活，到了六十四岁左右，天癸尽竭，精气衰少，肾脏衰退，形体疲惫，肾气衰，则牙齿、毛发脱落。	人到中老年身体变得迟钝和疲软，体质下降，抗病力降低，易疲劳及疾病会增多。胃溃疡、高血压、冠心病、糖尿病、心血管疾病、面瘫、中风、老年痴呆症等病症都容易黏上老年人。不少老年人偏于少动多养，习惯蜗居在家中，身体很容易发胖，很多人有“多高”症。	适当减食，保持适当的业余爱好，积极参加力所能及的体育运动，保持身体强壮灵活。“笑一笑，百病消”，中老年人更应该控制好自己的情绪，保持乐观的心态。顺应春、夏、秋、冬四季特点做相应的晨练运动。	老年人不要做大力量的练习，锻炼时间不要过长，在运动前后都要做热身运动，尽量不要一个人单独晨练。	



Morning Exercises Bringing Better Health

二、健康要趁“早”，晨练让你更健康

一场金融风暴，让人们加倍感受到了巨大的生存压力。据英国科学家调查发现，“生活的脚步越来越快”绝不仅仅是一个比喻，全球的生活节奏都加快了。

出入宽敞气派的办公大楼，遵照朝九晚五的作息时问，办公“E”族曾让人羡慕不已，可如今他们成为了新一代的“按摩族”。长期的伏案工作导致他们的肌肉、韧带、筋膜、关节囊等软组织经常处于紧张状态，肌肉在疲劳之后超出生理的负荷，引起身体的无菌性炎症，导致肌肉筋膜里面产生水肿，引发身体的各种病症。

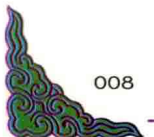
很多人将生病的原因归根于快节奏的生活，称自己的病是由于生活的忙碌所引起。真相并非如此，据一份网络调查报告指出，被病痛缠扰的人群中，有七成以上的人没有运动习惯，不运动已经成为身体亚健康的重要原因之一。

健康是任何东西都不可以取代的，它才是人人都能拥有的最珍贵的财富。人一旦失去了健康，生活也将变得黯然无光。人不能总是等到生病了之后，才想到需要去预防。老祖宗们在《黄帝内经》中早已经讲得很清楚了：身体需要调养，而不是治疗。特别是在我们繁忙的时候更需要用运动来调养我们的身体。

一年之计在于春，一日之计在于晨。清晨，万物苏醒，我们的心智、身体也开始活跃起来，在这个时候适当地做一些运动，能够很好地激活我们的身体机能，还能提高呼吸系统的功能，改善循环系统的功能。

另外，清晨醒来，我们已经把前一晚吃进去的能量消耗得差不多了，肝脏里还有一部分糖原，在此时进行一些晨练运动，糖原的浓度降低到一定程度，脂肪“燃烧”便成为了主导的供能方式更容易“燃烧”脂肪，更有助于减肥。

加入晨练的队伍中来吧！花费一点点时间，你将拥有更多的健康和快乐！



Developing The Good Habit of Morning Exercises

三、坚持晨练，养成晨练的习惯

睁开惺忪的双眼，你是不是也希望能在床上多眯瞪一会儿，再打个盹儿？你是不是感觉晨练是别人的事情，与自己无关？

不知道当你看到成龙 50 多岁的年纪依然在荧屏上追汽车、擒悍匪的时候，是否感到羡慕，是否希望自己也拥有如此强健的身体呢？我们中的很多人曾经都拥有好健康的身体，为什么到最后却落得被百病侵扰呢？这是有原因的。

自 2000 年以来，成龙一直坚持进行晨练。每天早上起来后，他都会穿上塑胶运动衣，用橡皮筋将颈部、手腕和脚踝部扎紧，和助手一起在住所周围跑步半小时以上，碰到人太多的时候，他还会驾车到较远的山下或海边进行锻炼。

成龙说：“每天进行晨练能让他忘记一切的生活烦恼、心境开朗。每日坚持晨练，除了能让自己的身体保持健康，更能使自己保持最佳的工作状态。”

不但成龙大哥每天坚持晨练，而且很多政坛要客也坚持着晨练。新加坡前总理、前内阁资政李光耀曾说：“我每天都做运动，如果不做，便感到懒散，我发现健身操使我感觉更好，能开胃，也睡得更好。”李光耀不论在家，还是在出国访问，他每天早晨一定会坚持长跑 20 分钟。现在他虽然已年过古稀，却依然头脑清楚、精神饱满、腿脚利落。

温家宝总理也是一位晨练爱好者，他的太极拳打得很有架势，还擅长舞动太极扇。他在国外访问期间经常与当地居民一起晨练，中国外交政坛曾一度出现“晨练外交”之风。

忙，不是拒绝锻炼的理由，参与到晨练中来，养成晨练的习惯吧！在清晨的阳光中深深地呼吸，享受晨练运动给你带来的乐趣，坚持一段时间，你一定会发现，你的收获比付出多。