

超值附赠：

高品质
演示光盘

T U J I E L A S H E N B A O J I A N C A O



拉伸

保健操

康复名医面对面，

详解精准到位的拉伸动作，

倡导科学拉伸，拒绝身体损伤。

防病 + 保健，对症拉伸有奇效！

雾霾天、沙尘天、

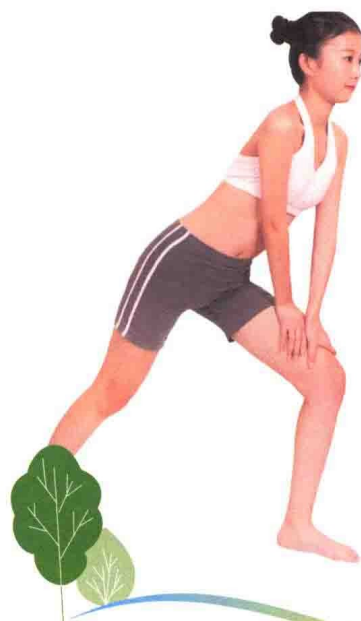
各种流感时期……

不出门也能轻松健身！

单述刚 主编
双 福

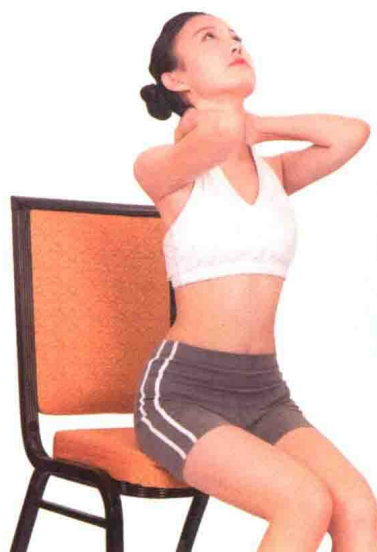


中国纺织出版社



图解拉伸 保健操

单述刚 主编
双 福



 中国纺织出版社

内 容 简 介

本书针对现代人的生活习惯、常见身体问题,并结合实际教学经验,介绍了全身各部位拉伸方法,释放身体能量,起到减压、舒缓的作用。同时详述了常见病的对症拉伸法,达到防病保健、祛病养生的目的,使拉伸更实用、更有效。另外,根据生活实际需要,特别设计了随时随地可进行的3分钟拉伸操,科学、全面、周到,力求让读者时时刻刻享受到拉伸带来的活力和乐趣。

随书附赠精美演示光盘,实景演示动作,方便读者精准把握动作要点、轻松学习。

图书在版编目(CIP)数据

图解拉伸保健操 / 单述刚, 双福主编. --北京:
中国纺织出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5180-0397-6

I. ①图… II. ①单… ②双… III. ①保健操—图解
IV. ①G831-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第025413号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

版式设计: 双福  张俊·张磊
www.shuangfu.cn

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 12

字数: 90千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Contents

【目录】



第一章

拉伸保健操， 身体与健康的对话

风靡世界的拉伸保健操·····	8
不可不知的拉伸要点·····	9
四种人最需要做拉伸操·····	9
热身与整理活动，让拉伸更有效·····	10
拉伸动作千千万，精准练习是关键·····	11



第二章

拉伸，激发全身健康能量

头面部——不头痛，神采奕奕·····	14
颈肩部——缓解颈肩酸痛，增强柔韧性·····	18
手臂部——对抗僵直、酸痛，缓解疲劳·····	22
胸背部——放松肌肉，对抗疲劳·····	26
腰腹部——改善不良姿势，避免损伤·····	30
臀胯部——告别久坐伤身·····	34
腿部——活动筋骨，缓解酸痛·····	38
脚部——强韧关节，动作更灵活·····	42



第三章

对症拉伸， 防病保健有奇效

落枕——减轻颈部疼痛·····	48
颈肩僵硬——照料颈部，低头族不“颈”张·····	52

肩周炎——呵护肩部，缓解酸、胀、痛	56
脊柱侧凸——及时纠正，身立如松	60
强直性脊柱炎——缓解疼痛，活动不受限	64
驼背——让身姿更挺拔	68
腱鞘炎——给双手“减减压”	72
腰椎间盘突出症——活动筋骨，柔韧身体	76
慢性腰肌劳损——轻松自在，摆脱疼痛	80
坐骨神经痛——对抗僵硬，提高工作效率	84
腹部肥胖——消除脂肪，练出小蛮腰	88
膝关节骨关节炎——摆脱疼痛，活动自如	92
小腿抽筋——舒展肌肉，迅速止痛	96
下肢静脉曲张——缓解不适，促进血液循环	100



第四章

3 分钟拉伸操 ——随时随地享健康



晨醒困倦，提神添活力	106	久站时，柔韧身体	121
早上起床，活动筋骨	109	打电话时，换个姿势	124
长时间工作，缓解疲劳	112	身体疲劳，解乏提神	127
伏案久坐，略作放松	115	看电视时，休息一会儿	130
开车堵车时，轻轻伸展	118	睡前放松，安心睡眠	133



附录

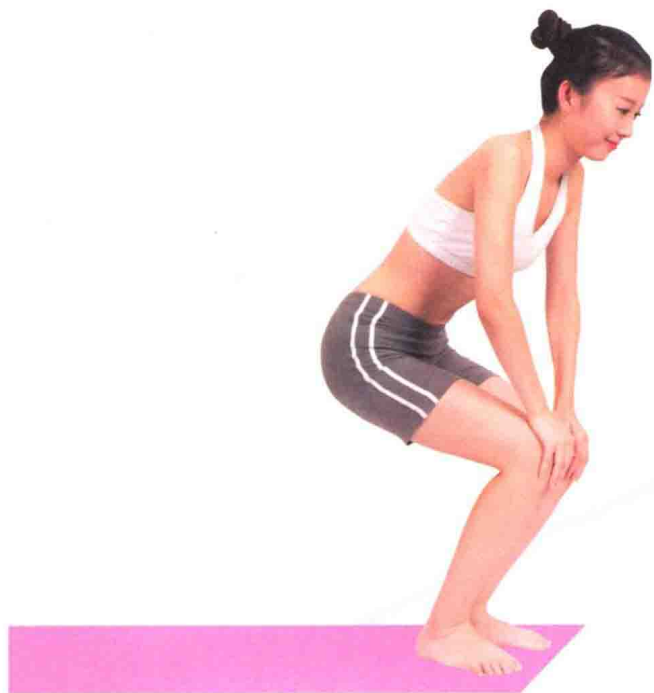
即学即用——5 分钟综合拉伸操	136
中国传统拉伸经典——五禽戏	138
中老年益寿秘诀——保健拉伸操	143





图解拉伸 保健操

单述刚 主编
双 福



 中国纺织出版社

内 容 简 介

本书针对现代人的生活习惯、常见身体问题,并结合实际教学经验,介绍了全身各部位拉伸方法,释放身体能量,起到减压、舒缓的作用。同时详述了常见病的对症拉伸法,达到防病保健、祛病养生的目的,使拉伸更实用、更有效。另外,根据生活实际需要,特别设计了随时随地可进行的3分钟拉伸操,科学、全面、周到,力求让读者时时刻刻享受到拉伸带来的活力和乐趣。

随书附赠精美演示光盘,实景演示动作,方便读者精准把握动作要点、轻松学习。

图书在版编目(CIP)数据

图解拉伸保健操 / 单述刚, 双福主编. --北京:
中国纺织出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5180-0397-6

I. ①图… II. ①单… ②双… III. ①保健操—图解
IV. ①G831-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第025413号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

版式设计: 双福  张天佐 张天佐

www.shuangfu.cn

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 12

字数: 90千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

如何使用本书

本书的五大特点：

◎经典拉伸动作完全收录

囊括全身拉伸、对症拉伸、3分钟拉伸操在内的众多经典拉伸动作，方便您有针对性地进行练习。

◎分步详解，练习更简单

每套动作都有详细的步骤图片，不仅阅读舒适，也能更快捷地找到自己所需内容，方便练习。

◎科学合理的注意提示，让练习更安全

拉伸动作的注意补充，可以让练习更加安全，也更科学合理。

◎动作难度渐进式升级，拉伸更容易进行

书中的“准备动作”“你还可以这样做”，使练习由易渐难，确保拉伸舒适、有效地进行。

◎随书附赠高清视频光盘

光盘实景演示，时间、动作易把握，练习效果也更好。

部位图

图示拉伸部位。

标题

介绍动作名称及拉伸目的。

小拉伸大功效

详解拉伸功效。

流程和组数建议

展示练习时的动作顺序、次数、时间等练习要点。

特别提示

介绍常见练习错误纠正方法和动作诀窍。



步骤

展示动作细节，重点动作图片放大，并有规范性要点的文字说明。

准备动作

介绍动作的准备过程，也可起到热身的作用。

你也可以这样做

对练习动作的补充，相对难度较大，可根据自身情况选择性进行。

Contents

【目录】



第一章

拉伸保健操， 身体与健康的对话

风靡世界的拉伸保健操·····	8
不可不知的拉伸要点·····	9
四种人最需要做拉伸操·····	9
热身与整理活动，让拉伸更有效·····	10
拉伸动作千千万，精准练习是关键·····	11



第二章

拉伸，激发全身健康能量

头面部——不头痛，神采奕奕·····	14
颈肩部——缓解颈肩酸痛，增强柔韧性·····	18
手臂部——对抗僵直、酸痛，缓解疲劳·····	22
胸背部——放松肌肉，对抗疲劳·····	26
腰腹部——改善不良姿势，避免损伤·····	30
臀胯部——告别久坐伤身·····	34
腿部——活动筋骨，缓解酸痛·····	38
脚部——强韧关节，动作更灵活·····	42



第三章

对症拉伸， 防病保健有奇效

落枕——减轻颈部疼痛·····	48
颈肩僵硬——照料颈部，低头族不“颈”张·····	52

肩周炎——呵护肩部，缓解酸、胀、痛	56
脊柱侧凸——及时纠正，身立如松	60
强直性脊柱炎——缓解疼痛，活动不受限	64
驼背——让身姿更挺拔	68
腱鞘炎——给双手“减减压”	72
腰椎间盘突出症——活动筋骨，柔韧身体	76
慢性腰肌劳损——轻松自在，摆脱疼痛	80
坐骨神经痛——对抗僵硬，提高工作效率	84
腹部肥胖——消除脂肪，练出小蛮腰	88
膝关节骨关节炎——摆脱疼痛，活动自如	92
小腿抽筋——舒展肌肉，迅速止痛	96
下肢静脉曲张——缓解不适，促进血液循环	100



第四章

3 分钟拉伸操 ——随时随地享健康



晨醒困倦，提神添活力	106	久站时，柔韧身体	121
早上起床，活动筋骨	109	打电话时，换个姿势	124
长时间工作，缓解疲劳	112	身体疲劳，解乏提神	127
伏案久坐，略作放松	115	看电视时，休息一会儿	130
开车堵车时，轻轻伸展	118	睡前放松，安心睡眠	133



附录

即学即用——5 分钟综合拉伸操	136
中国传统拉伸经典——五禽戏	138
中老年益寿秘诀——保健拉伸操	143



第一章

拉伸保健操，身体与健康的对话

想要神采奕奕的精神状态？
想要温和有效的运动方式？
听听你身体的声音，

感受伸展的乐趣，
走进拉伸的世界。
让它改变你的生活吧！

◎ 风靡世界的拉伸保健操

◎ 热身与整理活动，

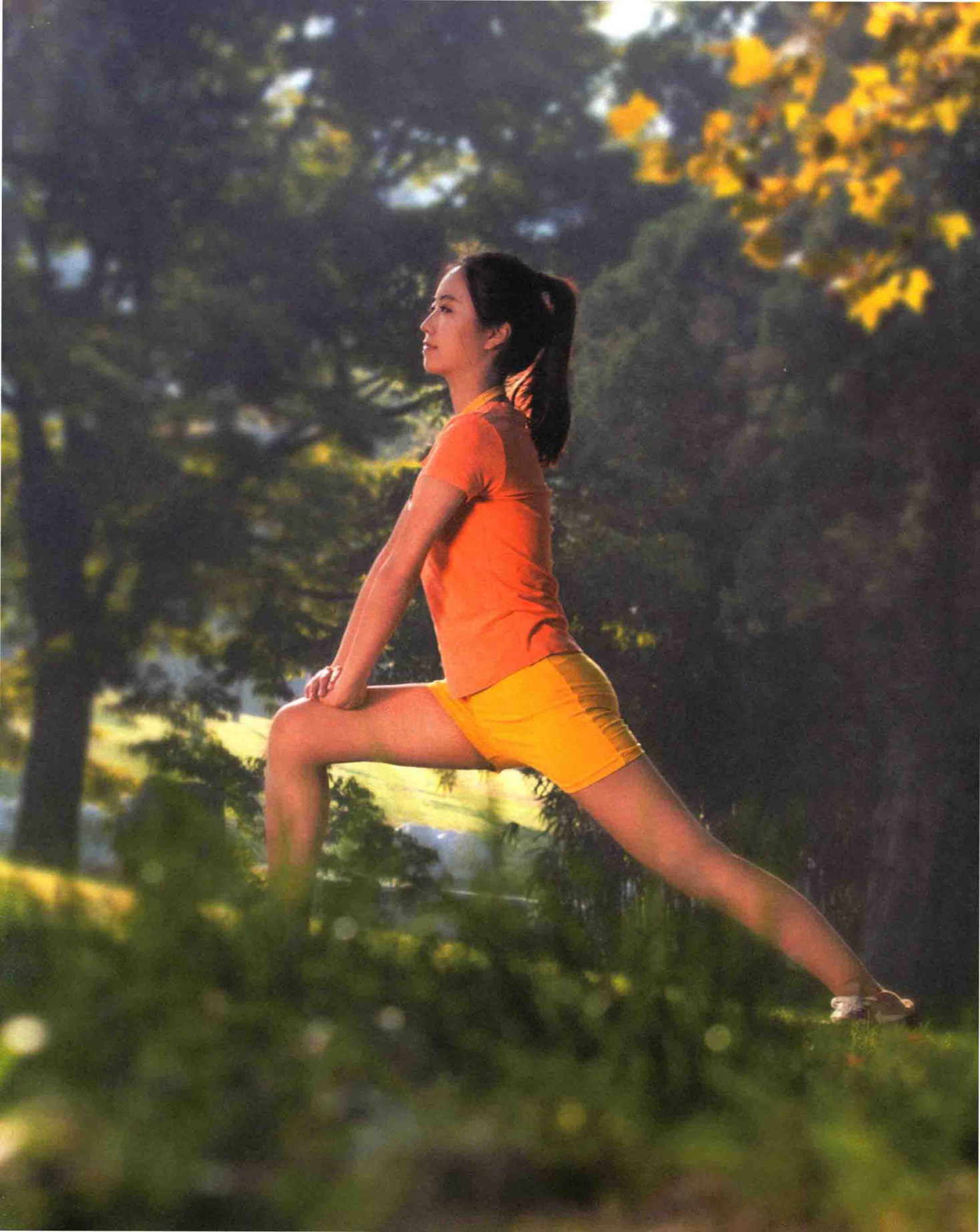
◎ 不可不知的拉伸要点

让拉伸更有效

◎ 四种人最需要做拉伸操

◎ 拉伸动作千千万，

精准练习是关键





风靡世界的拉伸保健操

如今，越来越多的人开始意识到健康的重要性，人们投入更多的时间用于均衡膳食和合理运动，来增强体质、获得健康。很多人选择到健身房坚持锻炼，有人早起跑步、打球，还有人周末一定要爬山或是游泳……但是仍旧有人受时间、地点的局限而无法进行。这时，拉伸作为最简单、最柔和的运动方式之一，因动作简单、即学即用、不受任何时间和场地的限制，受到全球各地人们的喜爱和欢迎，开启了新时代的运动方式。

正确的拉伸，让人感觉更舒适，每天只需几分钟，就可以使身体更柔韧，并能有效缓解长期不良姿势、缺乏运动等原因引起的颈、肩、腰等身体部位的紧张、酸痛等问题，起到伸展肌肉肌腱、舒展骨骼血脉的作用。所以它特别适合生活节奏快、压力大的现代人群以及体质较弱的中老年人练习。同时，拉伸充满乐趣，每次小小的伸展，都是一场与身体的直接对话，让人能从中读取哪些部位、哪些筋络需要锻炼和修复。在不断的练习和调整中，起到增强身体柔韧度、减肥瘦身、防病保健等积极作用。

从亚健康到健康，这是一个漫长的过程。我们始终相信，只有坚持健身，才会有个好的效果，关键在于选择。你是否愿意倾听身体的声音，改变你的零运动生活？重塑健康，从拉伸开始吧！

不可不知的拉伸要点

拉伸看似简单，但有很大的学问在里面。正确而有规律的拉伸要求放松、持续、柔和地将注意力集中在被拉伸的部位上，这样才能更好地发挥它的作用。以下基本要领，需要在拉伸时特别注意：



1. 拉伸力度要适当，它追求的是肌肉的放松，而不是动作的极度灵活。最好别超过肌肉本身的生理弹性范围，要到感觉有点“酸”“张力”的程度，但绝对不能到“痛”，否则就会引起拉伤。

2. 拉伸的强度不宜过大，因为拉伸不是一件拼命的事。书中所示时间与组数，仅供参考，实际进行时需要根据个人情况调整。

3. 拉伸前后需做热身和整理活动，尤其在冬季，这样能有效避免肌肉、韧带拉伤或扭伤等不必要的伤害。

4. 明确拉伸部位，但也不要忽视关联的部位。正确的拉伸是将全身各部位都运动起来，协同合作，这样得到的伸展效果才更明显。

5. 凡有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱的患者，拉伸时需格外小心，要循序渐进地进行，不宜操之过急。

6. 如果关节或肌肉有过特殊病史、身体正经受病痛或长时间没有进行运动，在开始拉伸前，建议先听取专业的医生或运动医学人士的意见。

四种人最需要做拉伸操

拉伸可以说是一项全民运动，任何人，无论年龄大小、无论身体柔韧性如何，都可以进行拉伸，通过它来获得身体的放松。尤其是如下几类人，拉伸对他们的保健作用更明显一些：

◎办公族

人们常说久坐伤身，尤其对于办公族来说，更是如此。办公族往往一坐就是一整天，下班后整个人的身体特别僵硬，尤其是颈肩、胸腰椎等处，容易造成颈椎病、腰椎间盘突出等病变。个别工作压力大的办公族，还出现了烦躁、抑郁等精神问题，影响工作和生活。拉伸



可以改善办公族久坐的不适，还能在一定程度上缓解精神压力。

◎低头族

低头族是指长时间处于低头玩手机、平板电脑等数码产品的状态，以年轻人居多。长时间的低头使颈椎处于极度前屈的异常稳定状态，容易造成颈肩部肌肉僵硬、痉挛，甚至会导致颈椎曲度变直、颈椎间盘突出等。有规律的拉伸能有效防治这类问题，给低头族颈肩良好的保护。

◎驾车族

生活水平提高的同时，很多人有了自己的爱车。驾车族几乎每天几个小时甚至十几个小时都坐在驾驶室里，姿势相对固定，容易引起颈部肌肉僵硬、血液流通不畅，发展为颈椎变形增生，从而引起颈椎病。驾车疲劳或是堵车时，做些简单的拉伸，能起到很好的松筋解乏的作用。

◎麻将族

打麻将本身是一件动脑的事情，但是由于长时间的僵坐，精力过于集中，而忽略到身体处于紧张状态，往往会引起颈部疲劳，导致颈椎生理曲度变化，引发颈韧带钙化、椎体错位。麻将族要养成良好的习惯，时时拉伸，给肌肉进行放松，就能避免病变的发生。

热身与整理活动，让拉伸更有效

◎热身活动

拉伸的最好时机是在肌肉血流量增多以及温度上升的时候，这就需要适当进行热身活动。

热身后的肌肉的血流量和温度增加，肌肉变得更有力，能更快地放松，并且帮助提高运动的速度和强度。同时，热身可以使血管扩张，减少血流阻力和以及对心脏的压力，让身体尽快进入兴奋状态，从而避免过度拉伸带来的身体损伤，保证各关节、肌肉群、韧带的活性。所以，最好在拉伸前做渐进式的热身运动，比如散步、拍打、甩臂等，都可以辅助拉伸运动的进行，起到至关重要的保护作用。



◎整理活动

大家都知道，马拉松运动员在比赛结束后，还要绕着跑道慢慢跑两圈，这是因为运动后适当的活动能让人体内感到疲劳的物质——“乳酸”减少得更快。拉伸运动后的整理，能使人从运动到停止运动之间有一个缓冲、调整的过程。拉伸运动之后我们可以采用轻手法拍打、按摩等方法，对用力最多、最疲劳部分的肌肉进行放松按摩，是一种最有效的消除疲劳方法。

整理活动的量不可过大，要逐渐减轻，当自己觉得呼吸和心跳已经稳定，不适感消失即可，也可根据实际运动情况适当延长，以全身肌肉基本放松为标准。

拉伸动作千千万，精准练习是关键

生活中，我们能接触到的拉伸动作非常多，很多人会以为所有动作都可以无条件进行，其实这是一种认识上的误区。拉伸必须要遵循人体肌肉与骨骼的构造原理，不可强行进行，否则只会带来身体的损伤。同时，针对特殊部位和常见病痛的拉伸，要求更科学有效。所以说精准练习1分钟，胜过盲目锻炼1小时。只有在练习时进行有效的筛选，找到最合适的动作来进行，才能起到事半功倍的效果。

本书针对身体各部位、常见病痛和各种生活场景等内容，将众多拉伸动作进行有效筛选并合理组合，为你详细剖析每种拉伸方法的原理，教你如何循序渐进地拉伸以及如何避免动作错误，力求每一个动作都精准易学、实用有效。当然，在熟练掌握这些动作的同时，你还可以充分发挥创造力，将它们进行延伸和拓展，组合成你的专属拉伸操。

相信你一定可以在本书中找到适合你的拉伸动作，通过锻炼消除压力和烦恼，在繁重的生活中得到休息和释放，享受运动带来的乐趣和健康活力。



第二章

拉伸，激发全身健康能量

