

500幅真人精准姿势操作图

讲解详细 简单易学 安全有效 全家适用

地铁、公交、家里、办公室……

风靡全球的拉伸操，随时随地的健身法，专为现代人量身定做

高松源◎著

小拉伸 大健康

——现代人即学即用的微运动健身书



中国商业出版社

小拉伸 大健康

——现代人即学即用的微运动健身书

高松源◎著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小拉伸 大健康 / 高松源著. — 北京: 中国商业出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5044-8069-9

I . ①小… II . ①高… III . ①健身运动—基本知识

IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268757 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京嘉业印刷厂印刷

*

710 × 1000mm 1/16 15 印张 120 千字

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



小拉伸 大健康

——现代人即学即用的微运动健身书

缓解肌肉紧张
减轻身体疲劳
改善血液循环
缓解焦虑情绪
预防身体劳损
助您健康幸福



PREFACE

前言



拉伸是一件轻松惬意的事儿

很多人都觉得运动必须是要受苦流汗，还要有过人的毅力才能够完成的“大工程”，所以很多人因天性比较“看心情”，所以无法忍受每天卡着时间，忍着疼痛，还要长久坚持锻炼身体。其实，运动健身也是一件轻松惬意的事儿：你可以在家放着自己喜欢的音乐，或者看着欢乐的娱乐节目时放松自己的筋骨；可以在上班时抽出10分钟舒展一下劳累的身体；还可以在上下班途中随时随地地活动活动，让运动和健身简单随意地融入自己的生活。

目录 CONTENTS

Chapter 01

拉伸 ——简单又神奇的健康法宝

- 002 到底什么是拉伸?
- 003 拉伸的好处
- 004 拉伸的注意事项
- 005 拉伸的小常识
- 006 拉伸需要的辅助工具

Chapter 02

拉伸前的热身

- 008 为什么要热身?
- 008 拉伸前的热身 ——舒展筋骨更有效



Chapter 03

雕塑形体的拉伸 ——“拉”出玲珑有致好身材

- 014 塑形和减脂真的没那么难
- 014 眼睛的拉伸——拥有动人美目
- 015 脸部的拉伸——变成小V脸
- 017 颈部的拉伸——不要颈纹和双下巴
- 019 肩部的拉伸——塑造诱惑美肩
- 022 手部的拉伸——拥有纤细柔软的双手
- 024 手臂的拉伸——甩掉拜拜肉
- 026 胸部的拉伸——做个美胸女神
- 029 背部的拉伸——不再虎背熊腰
- 031 腰部的拉伸——变身水蛇腰
- 033 腹部的拉伸——练就平坦小腹
- 036 臀部的拉伸——拥有水蜜桃臀
- 038 膝盖的拉伸——消除膝盖赘肉
- 041 小腿的拉伸——告别萝卜腿
- 044 大腿的拉伸——誓当美腿女王
- 047 脚部的拉伸——塑造健康美丽的脚踝

Chapter 04

日常放松的拉伸

- 050 日常锻炼的重要性
- 050 清晨的拉伸——神清气爽一整天
- 052 睡前的拉伸——消除疲劳好入眠
- 054 上班途中的拉伸——随时随地做锻炼
- 056 看电视时的拉伸——消遣同时也健身
- 058 家务劳动后的拉伸——让劳动不再繁重
- 059 驾车者的拉伸——缓解长时间的驾驶疲劳
- 062 乘车者的拉伸——缓解长时间坐车的疲劳
- 064 乘机者的拉伸——轻松消除旅途劳顿
- 067 宿醉后的拉伸——缓解头晕不适

Chapter 05

办公室里的拉伸

- 070 办公室综合征
- 071 工作开始前的拉伸——思维活跃高效率
- 073 电脑使用者的拉伸——辐射劳累一扫光
- 078 上网时的拉伸——让休闲不再成为负担
- 081 压力过大时的拉伸——获取去除压力的正能量
- 083 体力工作前的拉伸——不要积劳成疾
- 085 久坐后的拉伸——不要浮肿和酸疼
- 088 长时间站立的拉伸——消除疲劳更精神

Chapter 06

缓解各类疾病的拉伸

——舒展让我们更健康

- 092 疾病的缓解
- 092 肩周炎的拉伸——缓解肩部疼痛
- 094 失眠的拉伸——轻松睡个好觉
- 095 颈椎病的拉伸——缓解颈椎疼痛
- 097 坐骨神经痛的拉伸——久坐不再痛苦
- 099 腰椎疾病的拉伸——减轻腰部疼痛
- 101 便秘的拉伸——排除体内毒素
- 103 视疲劳的拉伸——保持明亮的双眼
- 104 气管炎的拉伸——强壮肺功能
- 105 头痛的拉伸——减轻压力
- 107 胃炎的拉伸——调节胃肠功能
- 108 消化不良的拉伸——刺激消化系统
- 110 高血脂的拉伸——促进脂肪代谢
- 111 脱发的拉伸——去除三千丝的烦恼
- 113 烦躁的拉伸——缓解躁郁心情
- 114 抑郁的拉伸——消除心情阴雨天
- 116 鼠标手的拉伸——重塑健康手腕
- 117 厌食的拉伸——重拾美食的诱惑
- 119 胃功能较弱的拉伸——促进消化和吸收
- 121 痛经的拉伸——每月不再肚子疼
- 123 腿部麻痹的拉伸——舒缓麻痹血畅通
- 126 手脚冰凉的拉伸——不要再做冰美人
- 128 大脚趾外翻的拉伸——消除步步钻心疼
- 130 睡眠疲劳的拉伸——有效睡眠少噩梦

- 132 注意力不集中的拉伸——不再涣散没精神
- 134 心悸的拉伸——心情放松不忐忑
- 136 低血压的拉伸——消除无力好精神
- 138 落枕的拉伸——脖子灵活好心情
- 140 驼背的拉伸——自信挺拔姿态佳
- 144 骨盆变形的拉伸——矫正身姿更健康
- 148 内分泌失调的拉伸——全身舒畅心情好
- 150 耳鸣的拉伸——消除烦扰轰鸣声
- 153 静脉曲张的拉伸——缓解难看炸鸡腿
- 155 增强免疫力的拉伸——身体不再易得病
- 158 消除胀气的拉伸——活动身体消消气

Chapter 07

体育运动的拉伸 ——合理健康的运动

- 162 体育运动前后拉伸的必要
- 162 跑步前后的拉伸
- 165 跳绳前后的拉伸
- 167 游泳的拉伸
- 169 滑板运动的拉伸
- 171 篮球运动的拉伸
- 173 足球运动的拉伸
- 176 排球运动的拉伸
- 178 乒乓球运动的拉伸
- 180 网球运动的拉伸
- 184 羽毛球运动的拉伸

- 186 保龄球运动的拉伸
- 188 高尔夫球运动的拉伸
- 190 远足的拉伸
- 192 爬山的拉伸
- 194 攀岩的拉伸
- 196 骑单车的拉伸
- 199 骑马的拉伸
- 202 滑雪的拉伸
- 205 划船的拉伸
- 208 冲浪的拉伸
- 210 帆板的拉伸

Chapter 08

特殊人群的拉伸

- 214 孕妇的拉伸
- 214 孕妇拉伸的好处
- 215 孕妇拉伸动作的宜和忌
- 216 孕妇拉伸的注意事项
- 216 孕妇拉伸的最佳时间
- 220 产后的拉伸
- 220 坐月子期间的拉伸
- 222 产后第二个月的拉伸
- 224 产后三个月之后的拉伸
- 226 老年人的拉伸
- 229 儿童的拉伸



Chapter 01

拉伸

——简单又神奇的健康法宝

到底什么是拉伸？

拉伸，其实并不是新型的健身方式，从某种意义上来说，它是一项与中国古代导引术相似的健身运动。导引术是通过运动身体的各个部位来导引人体经络，使人体气血通畅、保持身体健康的目的，在中国有很长的历史。拉伸相较于导引术而言更注重人体肌肉关节的延伸和紧致，通过身体的延展达到活络筋骨、紧致肌肤的外养内调双重作用。

尧帝曾在上古时期就创制过导引术舞蹈，帮助部落的族人们祛除身上的湿气，活络筋骨，以此达到强身健体的功效。在马王堆汉墓中就曾经挖掘出我国现存最早的关于养生的工笔彩图——《导引图》；在东汉末年，华佗根据动物的习性和养生的联系创制出导引术——“五禽戏”，都是通过延展身体、活络筋骨来达到养生保健的目的，可见拉伸具有源远的历史和确凿的文献考证。

拉伸从古至今都是人们所推崇的养生保健运动，因为拉伸练习不仅简单易学，让人们能够轻松掌握，更重要的原因是拉伸顺应自然，顺应人体的经络运行规律，通过调养经络和气血，让人们在强身健体的同时，增强精神和活力。

人体除了骨骼和肌肉，还包括筋脉和气血，只有全部都运转正常，我们的身体才会真正健康。拉伸练习是对身体气血和筋脉的正确导引，通过内养身心，达到强健身体的目的。

现代人多被繁杂事务所拖累，忙工作、忙家庭，很少有时间和精力去保养和照顾自己的身体。再加上不健康的饮食习惯，造成人们的体质越来越差，“亚健康”状态也成了大多数人的普遍身体状态。总之，这些都可以归结为经络不通、气血不畅而导致的不健康。拉伸练习更适合当今都市人的快节奏生活方式，只要每天抽出一段时间，日积月累，不仅能达到强身健体的目的，还能使自己精力充沛、心情愉悦，身心都强健。所以，每天进行一些适当的拉伸练习就非常必要，通过导引自己的经络气血，就能够让自己拥有更年轻、更健康的身体。

拉伸的好处

拉伸，其实在我们的生活中无处不在，平时哪里酸疼了就活动一下，舒展筋骨。看似平常的小动作却缓解了身体的不适，类似这样的动作都属于拉伸。可是简单的活动有时并不能起到消除疼痛或不舒服的情况，或者错误的拉伸导致身体出现更严重的酸疼或引起其他部位的不适，所以，拉伸也是要按照科学的方法来练习的。

拉伸有很多好处：

1. 消除身体疲劳和精神压力

当今社会的压力越来越大，紧张的工作生活节奏几乎让人喘不过气。出差族、加班族、电脑族们整天都要面对各种精神压力和生活压力，不免会让人身心憔悴。通过拉伸练习，让我们的劳累的身体得到放松，疲惫的心灵感受抚慰。通过拉伸练习动作可以增强我们心肺功能，让脑部供血充足，进而能让人神清气爽，心情愉悦。



2. 减去多余脂肪，塑造窈窕身形

不合理的饮食习惯及现代都市人繁忙的工作和过大的精神压力，让我们的身材严重走样，身体也变得不健康。通过长期坚持拉伸训练，可以增强新陈代谢，加速脂肪的消耗，在不知不觉中达到减重的目的。对于爱美的女性来说，可以使其拥有迷人的曲线，肤色健康红润。

3. 更青春，更活力

拉伸的主要功效就是促进血液循环，加速身体的代谢速度，将体内的垃圾快速代谢掉，使人面色红润，精神舒畅。尤其是女性，因为女性很少愿意参与有氧运动，身体的新陈代谢相比男性较为缓慢，所以适当的拉伸能够消除女性的手脚冰凉等症状，使女性的身体变得更健康，进而延缓衰老。

4. 预防和缓解慢性病

拉伸练习让我们的肌肉得到锻炼，关节变得灵活，身体的腺体分泌达到平衡，预防和缓解很多慢性疾病的症状，更能让我们身体维持在健康状态。

5. 使体育运动不易受伤

很多体育运动多是有氧运动，消耗量和锻炼幅度也比较大，所以在体育运动前最好做一些简单的拉伸作为热身，这样肌肉就不易在运动时受伤；在体育运动后，身体的各部分肌肉都处于比较紧张的状态，如果不用拉伸练习来放松，一般在第二天就会感到肌肉酸疼，所以运动后的拉伸练习多是放松紧张的肌肉，缓解运动后的疲劳。

总而言之，拉伸的好处有很多，并且很多拉伸练习动作也不需要占用很长时间和较大空间，我们可以根据自己的情况选择合适的拉伸动作，随时随地地锻炼身体，并长期坚持，就可以拥有健康美丽的好身体和轻松愉悦的好心情。

拉伸的注意事项

拉伸虽然有很多好处，又是普罗大众的锻炼方式，但练习时还是有很多需要注意的地方。

1. 拉伸一定要根据自己的实际情况来进行练习，不要盲目追求效果而导致拉伸过当，以致造成身体的不适、受伤，或者是反而使病变更加严重。但也不要过于小心而没有起到拉伸的效果，要讲求适度拉伸，一般是“有疼痛但却感到被拉伸得很舒服”的状态就是一般人拉伸的最大限度。

2. 拉伸时最好选择通风的环境，保持正常的呼吸，这样才能使拉伸事半功倍地进行，更有益于我们身体健康。

3. 拉伸前可以适当做一些热身动作，这样更有助于拉伸时的效果，并使拉伸过程中不至于受伤。拉伸练习应循序渐进，从小幅度拉伸慢慢将筋骨打开，这样才能保证身体不会受伤。

4. 拉伸练习对于慢性病有一定的缓解和预防的作用，但不能用于治疗疾病，只能作为辅助，所以还是要遵循医嘱并配合拉伸共同治疗。高血压患者只能做一些简单的拉伸，但做任何动作之前最好遵照医嘱，以免出现危险。

5. 经期的女性不适宜做骨盆高于心脏的拉伸动作，因为这样会使骨盆处的血倒流，该排出去的血没有排出；孕妇和产后的妇女最好按照拉伸的指导并结合自己实际情况来做，避免自身和胎儿受到不良影响。

6. 老年人的拉伸应比较小心，最好在拉伸前做一些热身，动作幅度最好较小，以免筋骨受伤。

拉伸的小常识

· 在拉伸韧带之前，需要热身 5 至 10 分钟使肌肉和结缔组织变得相对柔软，能有助于拉伸的效果。慢慢地做各种拉伸动作，不要有跳跃或激烈的快速动作，否则可能引起肌纤维损害，或者导致结缔组织撕裂。

· 保持拉伸的姿势至少需要 10 秒（若想起到最大功效），难度稍大动作可适当减少秒数。当开始抻拉的时候，要遵循“吸气—呼气（做相应动作）—不闭气的畅通呼吸（保持姿势）—吸气（回正）”的呼吸原则。

· 如果以前从来不做抻拉的人，不可能立马就做到拉伸最大限度（除非柔韧性

超好)。应循序渐进地进行拉伸，不仅可以使自己的柔韧性增强，气血畅通，也保证不会因拉伸而受伤。

- 拉伸动作不易饱腹时练习，尤其是挤压胃部、平躺等动作很容易导致恶心、呕吐的症状；但也不要空腹进行，因为饥饿的状态下会没有力气做各种支撑的练习动作。

拉伸需要的辅助工具

- 铺在地上的软垫。除了只有站立姿势的拉伸不需要软垫，其他需要接触地面的动作都需要铺设软垫。铺设软垫的好处一方面是保证了人们的健康，另一方面更是使拉伸更顺利地地进行。因为直接坐或躺在地面上容易受凉，而床上一般都铺有较厚的垫子，会使拉伸动作无法做到位，所以最好准备一个软垫进行拉伸练习。

- 便于拉伸的毛巾。对于有一些筋骨比较僵硬的人来说，有些动作是无法顺利完成的，所以可以依靠毛巾或者其他辅助工具帮助完成。

- 可以增添高度的书或垫子。有一些需要双手撑地的动作就可以依靠书或者垒高的垫子完成，这样不至于拉伤筋骨，也可以顺利地进行拉伸练习。

- 避免受凉的毯子。在一些拉伸放松的动作中是需要平躺在垫子上，并放松身体，这样很容易睡着而导致感冒，所以最好准备一个毯子盖在身上，避免着凉。



Chapter 02

拉伸前的热身

为什么要热身?

在身体处于温度较高的状态下,肌肉和筋骨都较为柔软,更容易伸展。热身主要是使身体各部位细胞活跃起来,此时血液中供氧量充足,血液流速加快,肌肉和韧带较好的延展性,神经系统达到兴奋状态。从而更好地控制身体各个部位达到协调,使身体从静止状态到强度运动状态的正常过度,减少运动对身体的副作用伤害;相反,身体处于较低的温度时,肌肉、韧带的弹性和延展性都明显降低,容易引起肌肉、韧带的拉伤,关节受伤,以及力量不能较好地发挥。

所以,在做拉伸练习之前,最好先做一些热身的拉伸练习,提高身体温度,使身体以最佳的状态练习拉伸动作,以达到肌肉伸展的目的。在洗完热水澡后,身体温度也会变高,这也是“热身”的小捷径。

拉伸前的热身

舒展筋骨更有效

拉伸动作

一、站立姿势,双脚打开与肩同宽,双手叉腰。吸气,呼气时含胸,低头。下身不动,骨盆固定,保持呼吸5秒后,吸气,抬头,身体尽量向后仰,打开胸腔。仍旧维持下身不动,骨盆固定,保持呼吸5秒后回正。前弯后仰为1组,共做3组。

