

责任编辑：余立平
封面设计：欧阳广君



颈 腰 腿 关节操 100 套

JING YAO TUI GUANJIECAO 100 TAO

“全民健康操丛书”（第一卷）

全民运动健身健康首选书籍

健康操健身作用

防疾病、防退变、防肥胖、防衰老

健康操健身效果

“治未病”（预防疾病发生）、“防转变”（防轻病转重病）、
“促康复”（促进疾病康复）、“强体魄”（增强身心健康）

健康操健身方式

全民运动最安全、最经济、最方便、最有效的健身方式



ISBN 978-7-5082-9499-5

定价：36.00 元

ISBN 978-7-5082-9499-5



9 787508 294995 >

全民健康操丛书（第一卷）

颈 腰 腿 关节操 100 套

刘海山 著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是《全民健康操丛书》的第一卷,分8篇介绍了颈、腰、腿、关节操共100套。书中详细讲述了每套操的动作内容,做操要领,并配以图示,使其简单明了,一学就会。在每篇之前,针对所锻炼的颈肩、腰腿、关节等部位的保健机理、运动功能等,从生理学和运动医学等方面作了透彻的论述。

健身操是群众喜闻乐见的一种锻炼方式,它简便易行,富有成效。通过科学锻炼、长期坚持,能达到防病祛病、保持身心健康的效果。相信本书的出版会为健身爱好者提供有益的借鉴和帮助。

图书在版编目(CIP)数据

颈 腰 腿 关节操 100 套/刘海山著. —北京:金盾出版社,2014.8
(全民健康操丛书)

ISBN 978-7-5082-9499-5

I. ①颈… II. ①刘… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 135897 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:16 字数:285千字

2014年8月第1版第1次印刷

印数:1~10 000册 定价:36.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序 言

2011年9月，天津市10位新老政协委员，向市政协联名提交了关于加强全民健身运动的倡议，并建议组织创编“全民健康操丛书”，为广大群众科学健身提供指导和帮助。最近，在市有关方面的组织推动下，由原市经委干部刘海山先生创编的“全民健康操丛书”首卷——《颈腰腿关节操100套》即将出版，这是一件有意义的事情。

健康是人生的第一财富，是人们的愿望和追求。党和国家始终高度重视人民群众的身体健康，并作为人民幸福的重要指数之一。2013年8月，习近平总书记在接见全国群众体育先进单位代表和先进个人时指出：“发展体育运动，增强人民体质，是我国体育工作的根本方针和任务。全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障，人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。我们要广泛开展全民健身运动，促进群众体育和竞技体育全面发展。”习近平总书记的重要讲话，为我们开展丰富多彩的群众体育锻炼，形成健康文明的生活方式提供了重要指导和遵循。

健身体操是群众喜闻乐见的一种锻炼方式，简便易学，富有效果，关键是要确保运动的科学性、合理性。多年来，我市涌现出一批研究、开发、实践健身体操的专家学者和热心人士，创编出了许多方便有效的健身操，在群众体育锻炼中发挥了积极作用。刘海山先生经过10余年潜心研究和探索实践，总结创编的《颈腰腿关节操100套》，是其中的一项重要成果。该书内容丰富，讲解详实，图文并茂，易学易懂，

科学练操健康长寿

吴振
五月

(吴振 中共天津市委原副书记、天津市人大常委会原主任，
天津市关心下一代工作委员会顾问)

科学
身心
健康
操练

刘晋峰

(刘晋峰 中共天津市委原副书记、天津市政协原主席)

練操健身
長壽幸福

甲午年春何國樸



(何国樸 中共天津市委原常委、天津市政协原副主席，
天津市关心下一代工作委员会顾问)

练操强身长寿
滑兵来
二〇一〇年春

(滑兵来 中共天津市委原常委、天津警备区原司令员，
天津市关心下一代工作委员会常务副主任，
天津市老区建设促进会会长)

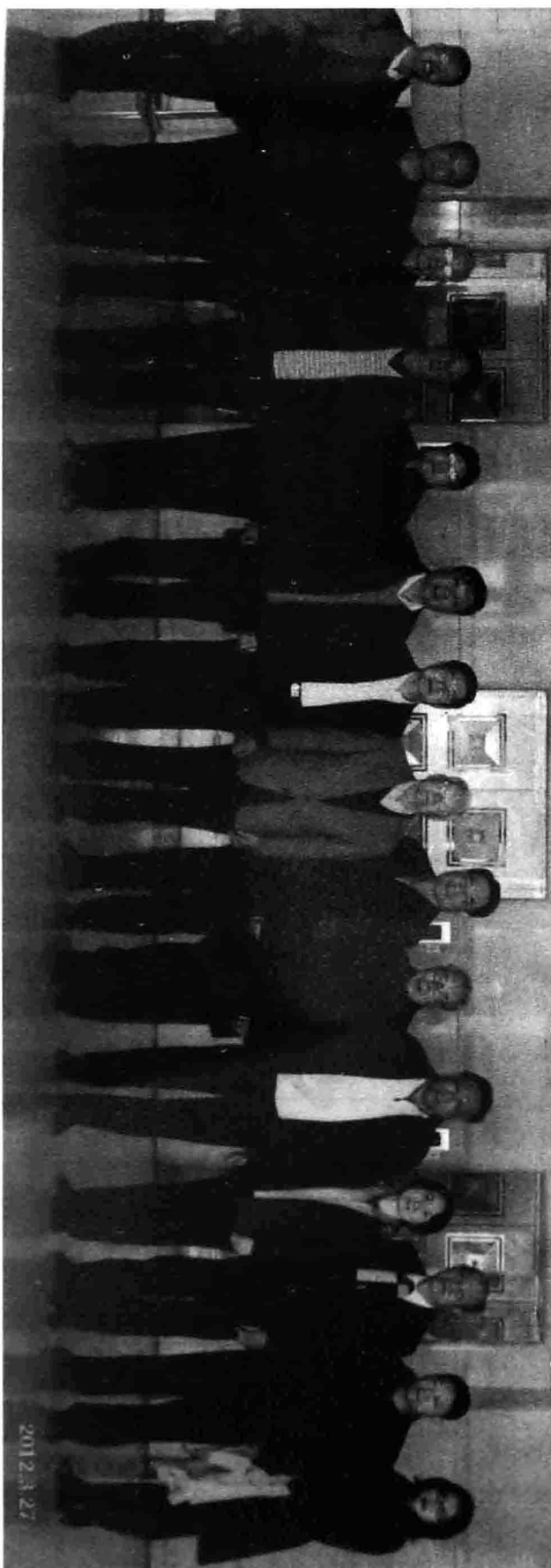
練探健身

幸福一生。

邢明軍

(邢明軍 天津市人大常委会原副主任、天津市总工会原主席)

天津市政协《全民健康操丛书》专家座谈会合影



2012.8.27

出版说明

人体是由 36 个部位和 7 对大关节组成的有机整体。在人体生理结构中，颈、腰、四肢和关节部位构成了人体骨架结构，支撑着全身部位和器官。人体骨架结构健康最为重要，如同几十层高楼大厦的框架结构，只要框架结构不歪不倒，高楼大厦便不会倒塌。颈、肩、腰、腿和关节是人体骨架结构的核心部位，这些核心部位的健康直接影响和带动全身的健康。

目前全国患有颈、肩、腰、腿、关节部位疾病的人员越来越多，而且趋于年轻化。腿部患有疾病的人员更多，腿部乏力、行走不便者非常普遍。患有上述部位疾病的人非常痛苦，给生活、工作和家庭带来极大困难。统计资料显示，全国慢性病治疗费用逐年剧增，2008 年为 1.2689 万亿元，2010 年为 1.6126 万亿元，2012 年剧增到 2.8 万亿元。又据专家预测，到 2030 年全国每年慢性病治疗费用将达到 14.8 万亿元，这是多么巨大的天文数字。慢性病治疗费用的急剧增加，给家庭和国家带来了沉重负担。为减少人体颈、肩、腰、腿、关节等部位疾病发病率和给病人带来的痛苦，为降低慢性病治疗费用给家庭及国家带来的沉重负担，本人按照“治未病”（预防疾病发生）、“防转变”（防轻病转重病）、“促康复”（促进疾病康复）、“强体魄”（增强身心健康）的运动健身思路，力求探索出符合中国国情和民情的运动健身健康新途径，经过 16 年的实践和探索，总结创编出适合大众运动健身的“全民健康操丛书”（第一卷）——《颈腰腿关节操 100 套》。

“生命在于运动”是法国思想家伏尔泰的名言，这句话揭示了生命运动的规律。运动对人体健康的重要意义，我国古人早就有深刻认识。《吕氏春秋·尽数》中说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形湫则精不流，精不流则气郁”。唐代名医、健康学家孙思邈说：“人欲劳于行，百病不能成”。现代医学认为，运动能加快人体血液循环，能提高人体新陈代谢能力，能使人体各器官充满生机活力，还能推迟人体各器官的衰老过程，从而起到延年益寿作用。

目 录

第一篇 颈肩操	(1)
第一套 颈部伸转操	(1)
第二套 颈部运动操	(4)
第三套 颈部保健操	(7)
第四套 颈部“米”字操	(10)
第五套 颈椎病体疗操	(12)
第六套 肩部运动操	(16)
第七套 肩周炎防治操	(19)
第八套 肩周炎体疗操	(22)
第九套 肩带柔韧操	(25)
第十套 颈肩痛防治操	(28)
第十一套 颈肩部保健操	(29)
第二篇 腰部操	(32)
第一套 健腰操	(32)
第二套 强腰操	(36)
第三套 壮腰操	(39)
第四套 舒腰操	(42)
第五套 腰背肌操	(45)
第六套 卧姿腰背操	(48)
第七套 坐姿腰背操	(48)
第八套 站姿腰背操	(50)
第九套 腰痛体疗操	(52)
第十套 腰痛防治操	(55)
第十一套 腰脊椎保健操	(56)
第十二套 腰肌劳损体疗操	(60)
第十三套 腰背搓揉操	(62)

第十四套 健肾强腰养生操·····	(63)
第三篇 腿部操 ·····	(66)
第一套 跳跃跑步操·····	(67)
第二套 蹲起操·····	(68)
第三套 健腿操·····	(71)
第四套 腿运动操·····	(75)
第五套 腿臀痛防治操·····	(78)
第六套 卧姿腿操·····	(80)
第七套 坐姿腿操·····	(82)
第八套 站姿腿操·····	(83)
第九套 腿疾矫正操·····	(86)
第十套 行走操·····	(89)
第十一套 腿老防护操·····	(91)
第十二套 腿部保健操·····	(92)
第四篇 关节操 ·····	(94)
第一套 上肢关节操·····	(94)
第二套 下肢关节操·····	(98)
第三套 手部关节操·····	(102)
第四套 脚部关节操·····	(103)
第五套 膝踝关节操·····	(104)
第六套 四肢关节操·····	(107)
第七套 青年关节操·····	(110)
第八套 中老年关节操·····	(113)
第九套 综合关节操·····	(114)
第十套 关节柔韧操·····	(116)
第十一套 腱鞘炎防治操·····	(120)
第十二套 筋骨强健操·····	(124)
第五篇 单腿支撑平衡操 ·····	(127)
第一套 下肢单项平衡操·····	(127)
第二套 下肢多项平衡操·····	(129)

第三套	压脚上肢单项平衡操	(130)
第四套	压脚上肢多项平衡操	(132)
第五套	金鸡独立上肢单项平衡操	(133)
第六套	金鸡独立上肢多项平衡操	(136)
第七套	内伸上肢单项平衡操	(137)
第八套	内伸上肢多项平衡操	(139)
第九套	前伸上肢单项平衡操	(140)
第十套	前伸上肢多项平衡操	(143)
第十一套	侧伸上肢单项平衡操	(144)
第十二套	侧伸上肢多项平衡操	(146)
第十三套	后伸上肢单项平衡操	(147)
第十四套	后伸上肢多项平衡操	(150)
第六篇	单腿支撑运动操	(151)
第一套	下肢单项运动操	(151)
第二套	下肢多项运动操	(153)
第三套	压脚上肢单项运动操	(154)
第四套	压脚上肢多项运动操	(158)
第五套	金鸡独立上肢单项运动操	(159)
第六套	金鸡独立上肢多项运动操	(163)
第七套	内伸上肢单项运动操	(164)
第八套	内伸上肢多项运动操	(168)
第九套	前伸上肢单项运动操	(169)
第十套	前伸上肢多项运动操	(173)
第十一套	侧伸上肢单项运动操	(174)
第十二套	侧伸上肢多项运动操	(178)
第十三套	后伸上肢单项运动操	(179)
第十四套	后伸上肢多项运动操	(183)
第七篇	全员操	(185)
第一套	学生操	(185)
第二套	青年操	(188)

第三套 司机、网民操·····	(191)
第四套 教师操·····	(193)
第五套 盲人操·····	(195)
第六套 肢残疾人操·····	(197)
第七套 男职工操·····	(198)
第八套 女职工操·····	(200)
第九套 夫妻操·····	(201)
第十套 中年操·····	(203)
第十一套 中老年操·····	(205)
第十二套 老年操·····	(207)
第八篇 功能操·····	(209)
第一套 踏步运动操·····	(209)
第二套 呼吸运动操·····	(211)
第三套 放松功能操·····	(213)
第四套 肌肉锻炼操·····	(215)
第五套 四肢躯体操·····	(217)
第六套 不对称运动操·····	(219)
第七套 旋转运动操·····	(221)
第八套 力量锻炼操·····	(223)
第九套 导引养生操·····	(226)
第十套 身体部位操·····	(228)
第十一套 综合运动操·····	(231)
后记·····	(234)



第一篇 颈 肩 操

颈椎上承头颅下接躯干，与生命中枢延脑紧密相连，是心脑血管循环的必由之路，神经血管交错密集，属于人体神经中枢的重要部位，故为人体疾病的多发部位。

我国《颈椎病诊治与康复指南》指出：90%~95%的颈椎病患者经过非手术治疗可以痊愈或缓解。专家们认为，“颈部操”可使颈椎保持年轻状态。

肩周炎是中老年人的一种常见病和多发病。肩周炎又称肩关节周围组织炎，多发生于50岁左右，故又称它为“50肩”。祖国医学认为，肩周炎多为肩部受风寒所致，称它为“漏肩风”。患病后常见关节僵硬，不能活动，所以又叫它为“冻结肩”、“肩凝症”。对肩周炎的治疗，目前多数专家认为：用止痛药只能治标，缓解症状，停药后多数会复发；西医手术方法有风险，术后容易引起黏连。采用健身操功能锻炼，能焕发肩部位机能，效果最佳，而且不会复发。

本篇介绍十一套颈肩操。

第一套 颈部伸转操

预备姿势：分脚站立同肩宽，挺胸收腹，两手叉腰，眼平视。

第一节 伸颈运动

动作：（一）头颈做前低后仰运动。头部下低做下颌贴近胸部运动。头颈做后仰至极限运动，图1-1-1-1~2。

（二）头颈做左右转动运动。头颈左转至极限，再返回预备势。头颈右转至极限，再返回预备势，图1-1-1-3~4。



图 1-1-1-1



图 1-1-1-2



图 1-1-1-3



图 1-1-1-4

(三) 头做左右上抬运动。头左摆至极限做上抬运动。头右摆至极限做上抬运动, 图 1-1-1-5~6。

(四) 头做左右下低运动。头左摆至极限做低头运动。头右摆至极限做低头运动, 图 1-1-1-7~8。

连续运动 4×8 拍。



图 1-1-1-5



图 1-1-1-6



图 1-1-1-7



图 1-1-1-8

第二节 转颈运动

动作: (一) 颈部挺直转颈运动。颈部做顺时针方向转动运动。恢复预备势。颈部做逆时针方向转动运动, 图 1-1-2-1~2。

(二) 头颈前伸转颈运动。头颈做顺时针方向转动运动。恢复预备势。头颈做逆时针方向转动运动, 图 1-1-2-3~4。