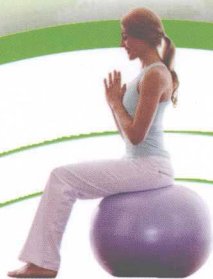


一本荟萃众多**有益身心**小动作的**休闲**枕边书!



动动 就健康

88个让你受益终生的健康小动作

邓琼芳◎编著



- ◆你在办公室、公交车上、卧室、电视机旁……都做些什么?
- ◆按一按，捏一捏，运作简单，作用却大!
- ◆不花钱、不费力、不耗时、随时随地都能做，懒人也能把握自己的健康!

也许它们看似无关紧要，常常被我们忽视，但忽视这些生活常识，很可能会让我们付出沉重的代价。如何健康快乐地生活呢?本书将会告诉你答案!

中国文联出版社



动动 就健康

个让你受益终生的健康动作

图书在版编目 (CIP) 数据

动动就健康：让你受益终生的88个健康小动作 / 邓琼芳编著.

— 北京：中国戏剧出版社，2010.11

ISBN 978-7-104-03316-5

I. ①动… II. ①邓… III. ①保健—基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第208665号

动动就健康：让你受益终生的88个健康小动作

选题策划： **华文经典·**

责任编辑： 谢天一

责任出版： 冯志强

出版发行： 中国戏剧出版社

地 址： 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心 A座 10 层

邮政编码： 100097

电 话： 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真： 010-58930242

经 销： 全国新华书店

印 刷： 北京市业和印务有限公司

开 本： 710mm×1010mm 1/16

印 张： 15

字 数： 180千字

版 次： 2011 年1月 北京第1版第1次印刷

书 号： ISBN 978-7-104-03316-5

定 价： 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

“生命在于运动”，谁都想拥有健康，可却又无不感慨——运动健身真难！

每个人几乎都有过类似这样的经历：当初兴冲冲地报名参加了某个健身俱乐部，却根本没去那儿锻炼过几次；一大早爬起来锻炼，可一上午都萎靡不振，竟在办公桌前睡着了；明明已经规划好了下班后去锻炼，但拖着沉重的脚步回家后，又什么都不想干了。唉，明天再运动吧……

可当你明显感觉到：小肚子出来了，脖子也酸了，手腕胀痛了，身材也横向发展了，经常烦闷不堪，吃饭饭不香，睡觉老半夜惊醒，人也一天一天老下去，疲乏无力，做什么都累的时候，你又会意识到是该好好关注一下身体了。但是自己又能做些什么呢？整天为了生计奔波，哪里有什么时间运动！

真的是这样吗？其实，健康并不需要大张旗鼓的行动，更不需要大把大把正儿八经的时间。因为生活中，举手投足皆健身，你随时随地都可以“动”起来。早晨一醒来，花1分钟做个屈膝拉伸，就可以快速唤醒身体，让你一整天精力充沛；刷牙洗脸时，蹲蹲马步、拉拉毛巾，四肢灵活了，浑身都有了劲儿；利用看E-mail的时间抬抬双臂，久坐带来的身体不适感会统统不见了；堵车的路上耸耸肩吧，便可轻松赶走长时间驾驶带来的疲劳感；睡前洗个温水澡，再做个身体按摩，一天的疲劳就这样消失了……

你瞧！只要你肯动起来，总是会有办法的。你可不要小看了这些简单的小动作，只要你能持之以恒，大健康一定会随之而来。你会惊喜地发现，它们可以消灭大饼脸、双下巴、粗手臂、宽肩膀等，帮你做一个性感、苗条的大美女，或活力四射的肌肉男；可以让你不用花一分一厘钱，就能远离日常疾病的侵扰，与健康亲密相伴……

在这里，再也没有冰冷冷的健身器械，你的健身“伙伴”可以是日常生活中我们最常见的毛巾、牙刷、细绳、椅子、书本、电梯、皮包、床等，当然，



还可以是你默契的好朋友或亲密的爱人。而且，无需特别的场地，也不用刻意强迫，你再也没有必要运动到大汗淋漓、气喘吁吁了，正如我们的口号：健身时间、地点无时不有、无处不在，健身运动也可以简单易行、新鲜有趣！

为了帮助你找到适合自己的动作，养成持之以恒的健身习惯，终身享受一份实实在在的健康，本书为你精选了88种行之有效的养生健身的锻炼方法，并按照不同时间、地点，从清晨、工作时间、间隙时间、晚上，瘦身养颜、强身健体、远离疾病、两性健康八个方面将所有的小动作进行了精心的分类，清晰的指导步骤和插图，会让你一目了然，你完全可以做得到将这些小动作轻松、有效地融入到生活中去！

同时，在本书中，我们还精心提供了近二百个不可不知的健康小常识与呵护健康的温馨小贴士，涉及到生活的方方面面，力争帮助你将健康计划贯彻到底，将健康的身体轻轻松松收入囊中，享受更舒适、更幸福的人生。

万事俱备，就等着你行动起来啦！



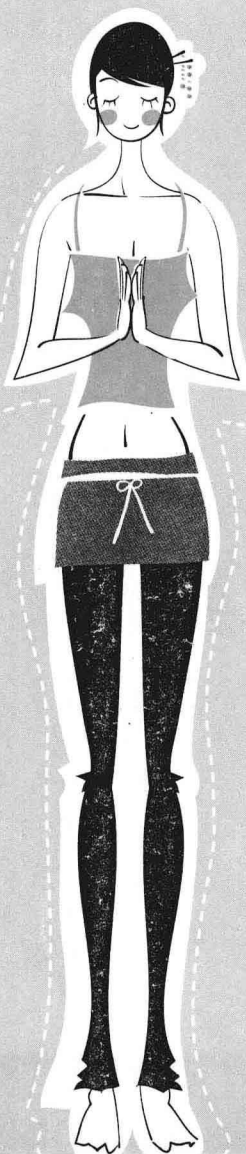
目录 | Contents

Chapter 1 用“舞动”的姿态迎接每一个清晨

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 三招让你一觉醒来就有好心情 | 2 |
| 2. 嘿！我穿衣服的动作很帅吧 | 5 |
| 3. 毛巾不光能擦脸，还能做操 | 7 |
| 4. 你做好梳头这门“功课”了吗 | 10 |
| 5. 刷牙也能“刷”出健康来，你试过吗 | 12 |
| 6. GO！GO！甩掉讨厌的“熊猫眼” | 15 |
| 7. 唤醒沉睡的皮肤，So easy | 18 |

Chapter 2 办公室里，让运动在工作中穿行

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. 是不是又准备一屁股坐下开始工作呢？等一等 | 22 |
| 2. 喝水之前，先和大家打个招呼吧 | 24 |
| 3. 谁说看 E-mail 的时间不可以“健康化” | 26 |
| 4. 别忘了给你的眼睛“松松绑” | 29 |
| 5. 小动作帮你赶跑午间“瞌睡虫” | 32 |
| 6. 知道吗？你的办公室里需要一根带子 | 35 |
| 7. 谁说一心不能二用，来下不对称健身操吧 | 37 |



8. 别让电脑整天“霸占”你的手	39
9. 站起来，看看有什么新鲜事吗	42
10. 随时解压，别让压力压垮你	45
11. 下班了，给身体来一次“大扫除”吧	47

Chapter 3 间隙时间别浪费，小动作成就大健康

1. 别再为堵车苦恼了，那太没必要了	50
2. 搭车无聊？悄悄动起来吧	53
3. 电梯真慢，动作一下打发时间	56
4. 漫长的会议，你也能分“身”有术	59
5. 懒 MM 的享“瘦”沙发操	62
6. 哇，做家务原来也很有趣	64
7. 边看电视边动作，你也可以哟	67
8. 啧啧，整理书柜 = 免费整形	70
9. 仅上了一次洗手间，大变了脸	72
10. 哦耶！超市不仅是购物天堂	74
11. 享受你的 telephone 时间，真妙	76

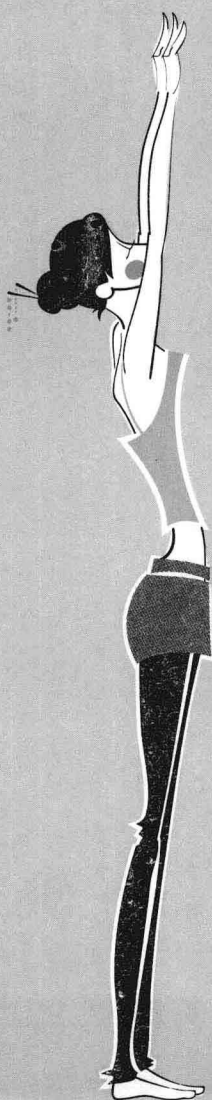


Chapter 4 睡觉以前，不妨让自己“折腾”一番

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 浴缸里面做做操，最惬意的享受 | 80 |
| 2. 想变“挺”美人吗？两个小动作就 OK | 83 |
| 3. 拖把操，帮你“消灭”一天的疲劳 | 86 |
| 4. 准备个枕头，在舒服的床上运动吧 | 89 |
| 5. 快看！“睡美人”就这样诞生啦 | 92 |
| 6. 睡前安神操，和失眠说“Bye-Bye” | 94 |
| 7. 抓住睡前 1 分钟，fat？No way | 97 |

Chapter 5 几个小动作，瘦身养颜不再是空想

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 快快消灭脸部赘肉，做个瘦脸美人吧 | 100 |
| 2. 我有“绝招”，双下巴休想找上门 | 103 |
| 3. 别让颈部皱纹“出卖”你 | 106 |
| 4. 腋下没赘肉，穿上吊带去逛街 | 108 |
| 5. 乳沟，让你的“波波”更性感 | 110 |
| 6. 为了一件无袖晚装，努力奋斗吧 | 113 |
| 7. 拥有一个美人肩，让美丽锦上添花 | 116 |
| 8. 消灭“虎”背，为美丽背影做准备 | 119 |
| 9. 2 尺！1.9 尺？轻松变成小“腰精” | 122 |



10. 让自己的宽 PP 不再宽下去	125
11. 告别大象腿，快快找回你的美	128
12. 脚踝一瘦，全身都有漂亮劲儿	131
13. 身材挺拔了，你看起来更苗条啦	133

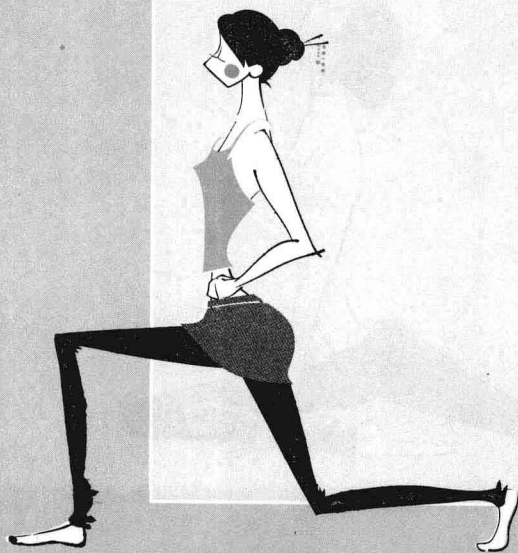
Chapter 6 让自己不生病，竟然如此简单

1. 让 healthy 在舌尖上“跳舞”吧	136
2. 牙齿叩一叩，强身又健体	139
3. 动动手指，跳一场健身华尔兹	141
4. 拍拍胸脯，做个心肺的“保护神”	143
5. 藏在楼梯台阶上的秘密，你知道吗	145
6. 揉一揉腹部，五分钟远离亚健康	147
7. 倒立一下，享受“从头看世界”的乐趣	149
8. 轻松甩手功，真了不起呀	151
9. 弯弯腰，让毒素快点排出去	154
10. Hello! 请问你今天退步了吗	156
11. 让手脚来一次亲密接触吧	158
12. 简单 2 招，让你告别电脑式死机	161
13. 勤提肛，和便秘、痔疮 Say No	163
14. 准备一双运动鞋，一起走走吧	165
15. 要打赢“保胃”战争？动动脚趾就可以	167



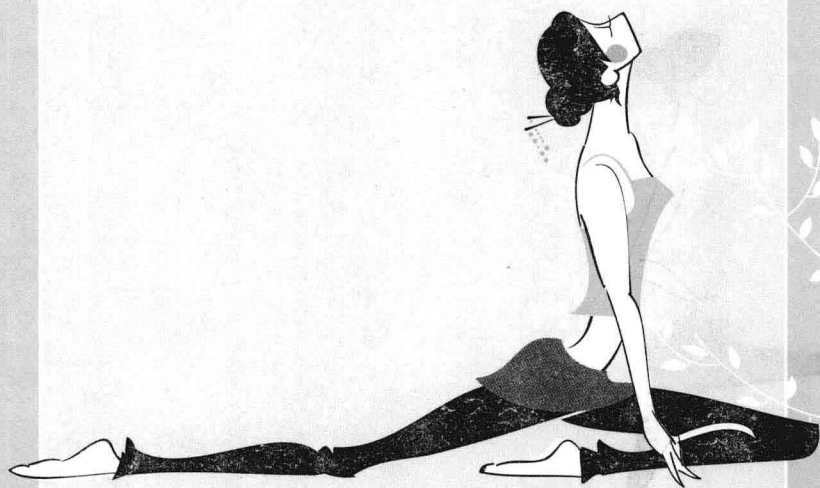
Chapter 7 从这一刻开始，疼痛离你越来越远

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 嘿，头痛脑涨全都不见了 | 170 |
| 2. 输入一股“凉泉”，缓解咽喉疼痛 | 172 |
| 3. 眼睛干痛？一睁一闭巧“按摩” | 174 |
| 4. 口腔溃疡疼痛难忍，让牙刷背来帮你 | 176 |
| 5. 别着急了，让肿痛从指缝散掉吧 | 178 |
| 6. 只需一把坐椅，就能赶走腰部酸痛 | 180 |
| 7. 别再对腿抽筋，心有余悸啦 | 182 |
| 8. 放松一点，紧张性头痛竟然消失了 | 184 |
| 9. 神了！颈椎疼痛竟不治而愈 | 187 |
| 10. 让痛经不再痛，你不必等那么久 | 189 |
| 11. 蹲下去了，还要无痛地站起来 | 191 |
| 12. 跳出疼痛，享受高高在上的美丽 | 194 |



Chapter 8 小动作让男人更潇洒，女人更幸福

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 别苦恼了，消除啤酒肚小 CASE | 198 |
| 2. 咦？对烟好像没什么欲望了 | 201 |
| 3. 别让你的口气吓跑爱人 | 203 |
| 4. 又饮酒了，那就学会让自己少受些伤害 | 205 |
| 5. 自我按摩，轻松告别前列腺 | 207 |
| 6. 肾虚不可怕，小动作就能拯救你 | 209 |
| 7. 好朋友来了，叹叹气帮你摆脱不良情绪 | 212 |
| 8. 简单几招就能让你对乳腺疾病说“NO” | 215 |
| 9. 做回“紧致”女人，不是梦 | 218 |
| 10. 精心呵护子宫，做幸“孕”妈妈 | 221 |
| 11. 猜猜我多少岁？留住青春的秘密 | 223 |
| 12. 和你的他 / 她互动，温情健身吧 | 226 |



Chapter 1 用“舞动”的姿态迎接每一个清晨

早晨！又一个早晨！人生经历了无数个早晨！每一个早晨都是一个新的开端！都是人生崭新的起始！以活力充沛、健康完美的方式迎接每一个早晨再好不过了。正所谓“一年之计在于晨”，晨起几组简单、轻松的小动作让这一切成为了可能！而且，你将一整天生机勃勃、魅力四射哦！





1. 三招让你一觉醒来就有好心情

闹铃响了，你是不是仍旧觉得很困，不想起床，甚至还会出现疲惫无力、心情烦躁之感？没关系，那就让自己在床上再“赖”上10分钟吧！

早晨醒来不要忙起床

夜间睡眠时，身体各个系统处于半休眠状态，血压下降、心率减慢、代谢率降低、全身的供血量也比较少。早晨醒来后，各个系统需要一个从半休眠状态逐渐转变为正常工作状态的过程。

如果早晨一醒后就马上匆匆忙忙地起床，很容易出现头晕、心慌，甚至四肢无力、反应迟钝等现象，严重的还会导致心脑血管迅速扩张，发生脑出血。因此，科学的方式是醒后先在床上躺三分钟，起身后也不要急着站起来，最好在床边坐一会。

不过，你可千万别又倒头睡去，试着慢慢地做几个简单的小动作，它不但能让你快速地清醒，还可以让你心情愉悦，一整天都精力充沛哦！

● 第一招：腹部深呼吸

Step 1 平卧，双腿伸直，左手放胸口，右手放上腹部。用右手轻轻按压腹部，同时吸气，使腹部凹入。（如图1-1-1）



(1-1-1)

Step 2 右手放松，缓缓吐气，让腹部有力地向上挺起，右手有向上抬起的感觉。吐气时宜慢且长，不要中断。

在做上述动作时，放在胸部的左手应始终保持不动。在开始下一次吸气之前，可暂时停顿两三秒钟。如此反复做10次即可。

腹式呼吸法具有让体内充分取得气的功能，能摄取足够多的氧气。如此一来，既可净化血液，又能促进脑细胞活性化，使人心旷神怡、精神振奋。

需要注意的是，若吸气时胸部和腹部收紧，呼气时反而鼓起，或者放在胸部的手比放在腹部的手起伏明显，那说明呼吸过于浅短。

✎ 第二招：1分钟的屈膝拉伸

Step 1 屈膝，平躺在床上，双手扶在大腿后侧，上身稍向上抬起。保持姿势，用鼻腔进行4~5秒的深吸气。（如图1-1-2）

Step 2 呼气5~6秒，同时膝盖向上抬，尽量靠近胸部，此时臀部和背部下方有被拉伸的感觉。

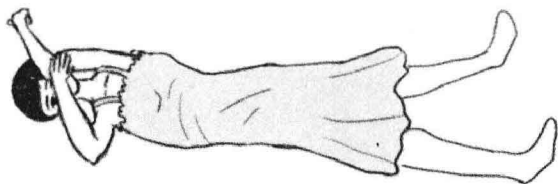
Step 3 保持姿势，做3次深呼吸（一呼一吸为一次）。每次都要深深地吸气，呼气时要把气吐光。

完成一侧动作后，换另一侧以同样的动作做屈膝动作。

这组动作，可以有效缓解早晨醒来时身体的僵硬感，也可使一整天都行动自如，呼吸顺畅。而且，每天起床前做1分钟屈膝拉伸，一年就可燃烧掉约1/4磅体重的热量，非常有利于减肥哟！

✎ 第三招：左右拉肘动作

Step 1 仰面躺在床上，双臂伸直过头顶，手心相对，以肘部为中心弯曲。双腿分开伸直，比肩稍宽。（如图1-1-3）



(1-1-3)





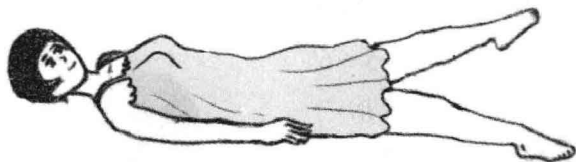
Step 2 右手手掌扶住左手肘部，往右方拉伸，维持20秒。

Step 3 换左手手掌扶住右手肘部，往左方拉伸，一样维持20秒。

Step 4 双肩放松，顺着手尖和足尖用力伸展双臂、双腿，脚尖绷直，用力向外伸展，动作越大越好，尽可能拉到极限。保持此种状态10秒，然后放松。

(如图1-1-4)

伸展双臂和双腿时，要配合深长呼吸，交互伸展，如此反复做数次即可。简单的伸展动作牵动了大部分肌肉收缩，可以让你的肌肉更好地适应一天的生活和工作，让你的血液循环更加的流畅，达到提神醒脑的效果。



(1-1-4)

♥ TIPS——温馨小贴士

第一杯水应该怎么喝

早晨起床后体会处于一种生理性缺水的状态，血液变得黏稠，是人体血压升高的第一高峰。此时，喝一杯水可以起到补充水份、洗肠排毒、清醒大脑、美容养颜及预防疾病等作用。可每天的第一杯水应该怎么喝才正确？

煮沸后冷却至20~25℃的白开水是最佳选择，它能比较容易地透过细胞膜，促进新陈代谢和血液循环，增强人体的免疫功能。喝水时，要小口小口地吞咽，水量以300毫升为最佳，以免引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。并且空腹喝水最好，即起床后就喝，最迟也要在早饭前喝，否则就起不到促进血液循环及冲刷肠胃的效果了。喝完后也不要立即吃早饭，最好等半小时后再吃，这样效果才会明显。

2. 嘿！我穿衣服的动作很帅吧

起床啰！穿衣服啰！爱美爱健康的时尚达人，当然穿衣也不走寻常路线

TIPS——生活小常识

叫床闹钟竟是健康杀手

为了上班或上学不迟到，几乎每个人都会在床头放一个闹钟。但你知道吗？早晨经常被闹钟叫醒，违背了身体的自然状态，时间久了会对健康造成不利影响。因为人体从睡眠状态过渡到清醒状态需要一段时间，而闹钟是突然发生的，这样心跳、血压、体温、呼吸频率、脑电波等都会发生变化。其中，心跳每分钟会加快10次，呼吸会从每分钟16次提高到每分钟24次，脑电波从每秒8次提高到每秒30次。这些变化会打乱人体多个器官的正常运行，导致心慌、情绪低落、强烈悬空感等异常不适，甚至一整天都昏昏沉沉、没有精力。所以，尽量将闹钟从你的床头拿开，学着自然醒来吧！

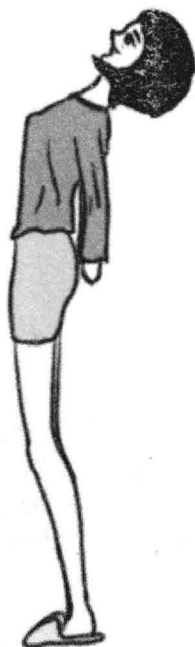
Step 2 双臂穿上衣袖后，双手在背后相握，双臂伸直，并挺胸直腰，肩部往后拉伸，头后仰，保持姿势5秒钟。（如图1-2-1）

Step 3 双手整理好衣领，十指交叉抱于脑后，将头部往下压，身体保持直立。

呀，来几个帅帅的小动作吧！让我们告别懒散，浑身充满活力，精神百倍地迎接新的一天。

第一招：穿上衣时

Step 1 挺胸直立，右臂伸直，左手给右臂穿上衣袖，然后从上往下按压右臂。换右手给左臂穿衣袖，做同样的动作。



(1-2-1)

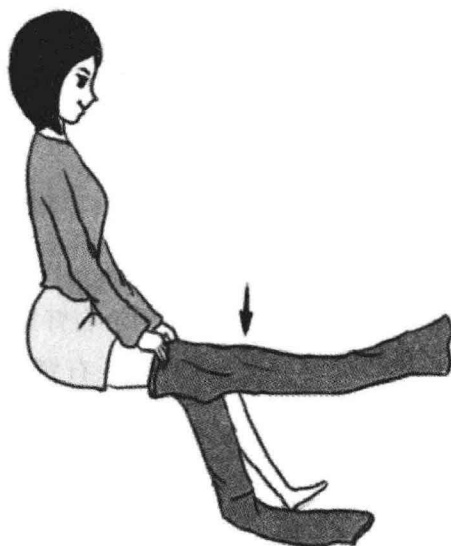




第二招：穿裤子时

Step 1 坐在床前，稍屈左膝，抬起右腿和地面平行，穿好右侧裤腿，然后从上往下拍打右腿，注意腰背不要驼起。（如图1-2-2）

Step 2 稍屈右膝，抬起左腿，穿左侧裤腿，然后从上往下拍打左腿。



(1-2-2)

Step 3 站立，两腿并拢伸直，挺胸，用力收缩腹部肌肉，开始系腰带。

♥ TIPS——温馨小贴士

不可不知的领带文化

对于爱美的男士来说，领带是着装中不可缺少的一种装饰。关于领带也有许多约定俗成的象征意义，真可谓不胜枚举。拿领带的底色来说，红色代表炽热、爱恋和关怀，蓝色代表含蓄、飘逸和诱惑，灰色代表稳重和内敛，黑色则代表深沉和执著；而从领带的花样来说，方格代表智慧，斜条代表洒脱，圆点则代表倾慕等。可见，领带可以体现一个人的内心品质，你要用心挑选哦。