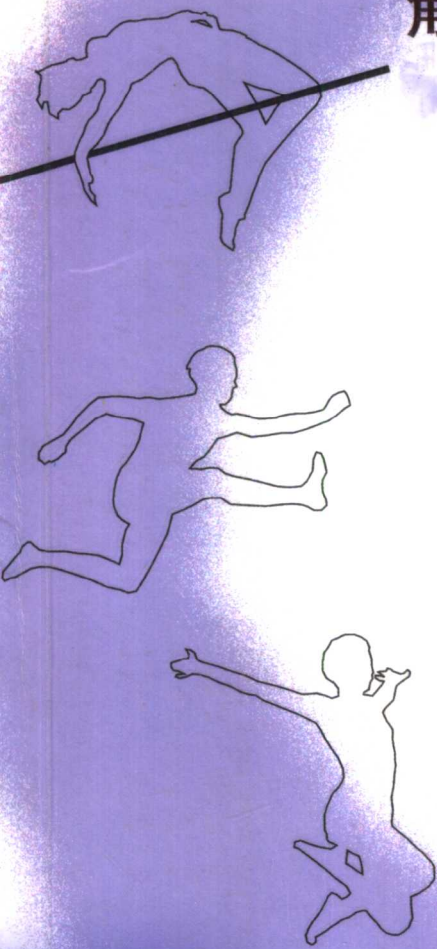


解放日报

# 百姓健身

精选本  
(1)



49

2

上海遠東出版社

解

G883-49

1022

# 百姓健身

精选本  
(1)



315523

成都体育学院图书馆



122628

上海远东出版社

# 解放日报百姓健身精选本(1)

---

编 者/ 王仁维 郑辛遨 秦东颖

策划编辑/ 孙德华

责任编辑/ 孙德华

封面设计/ 史建期

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 周国信

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海市印刷七厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2002 年 12 月第 1 版

印 次/ 2003 年 1 月第 2 次印刷

开 本/ 787×960 1/32

字 数/ 109 千字

印 张/ 6.5

印 数/ 11001 — 22000

---

ISBN 7 - 80661 - 645 - 4

R · 73 定价: 10.00 元

**封面题字：龚学平**（上海市人大常委会副主任）

**编 者：王仁维 郑辛遨 秦东颖**

（本书所介绍的健身方法仅代表作者本人观点）

# 弘扬科学精神 推广科学健身

解放日报总编辑 宋 超

岁月如白驹过隙。2001年的3月28日,全国第一个以全民健身为内容的专刊——解放日报“百姓健身”专刊呱呱坠地。一晃,这个初生婴儿已经一岁多,专刊至今已推出80多期。更可喜的是,承蒙读者的厚爱,《百姓健身》精选本也出版了。

“百姓健身”专刊的问世,凝聚着解放日报同志们的心血。不止一个人曾问过我这样一个问题:当今时代,报业竞争激烈,各大媒体都惜版如金,作为市委机关报,解放日报为何要在自己的“黄金地段”推出这一专刊?解放日报推出“百姓健身”专刊绝非权宜之计,更不是心血来潮,而是有着三方面的考虑。

首先,加强精神文明建设,是建设有中国特色社会主义的重要内容。而百姓健康、全民健身则是精神文明建设的一个重要方面。人民强健,才能国运强健。在建设社会主义精神文明的过程中,我们应该理直气壮地弘扬科学精神,宣传科学健身。办报的最终取向,应是于读者有益,于读者有用。为广大

读者强身健体提供有益有用的方法和经验，善莫大焉。身体力行“三个代表”，事涉群众利益，党报必须重视这件事，应该把它作为日常宣传的重要内容。我们重视了对百姓健身这块阵地的宣传和占领，邪恶的东西就不可能乘虚而入，危害群众。

另外，“百姓健身”为百姓，从百姓中来到百姓中去。实践是检验真理的唯一标准。科学的健身方式来自生活，符合科学道理的健身方式一定是得到了实践检验的。对广大市民来说，从书本上照搬照抄健身方法，是一件困难的事情。而千千万万有心人在生活实践中日积月累的健身一招，既能健身强体，固本祛邪，又能磨砺意志，培养情操；其一招一式非常简单，动静皆宜，信手拈来又充满智慧的火花。我们把这些百姓原创的健身妙招汇集起来，更便于大家学习仿效。

正是基于这些考虑，我们推出了这一来自百姓、服务百姓的健身专刊。专刊推出后，每每接到来自全国各地读者“自练自写”的稿件，版面编辑总是眼睛一亮，心中一动。这些来稿有名有姓，有招有式，有实践有效果。最难能可贵的是，大家都抱着一种热情，愿把自己实践中总结出来的健身招数贡献出来和大家分享。

读着这些来稿，你会产生多种感受，会感受到激情，感受到意志，感受到对美好生活的追求，感受到为他人服务的精神。第一期“百姓健身”版面诞生前，体育部负责人来到我的办公室，描述了自己的心情：战战兢兢。而现在的景况则大相径庭。从版面编辑到部门领导，艰苦奋斗之后的成功喜悦之情洋

溢于胸，一句话，大家越编越有劲。

凡事心诚则灵。“百姓健身”一面世就大受欢迎，专刊才推出三期，读者来稿就超过6 000篇，作者既有本市的，也有外省市的，天南海北、男女老少无所不包。一个版面能在短时期内收到如此多的来稿，这在解放日报历史上也是少见的。

现在，我们经常听到来自广大读者的反映：“一到星期三，就想翻翻‘百姓健身’，看看里面有什么适合自己的内容。”专刊的读者对象也十分宽广，中青年读者占有相当高的比例，特别是大批负重前行的中年知识分子，为国家的繁荣昌盛作出了突出贡献，他们迫切希望学到简单易行的健身新招。而《百姓健身》的出版，对他们来说可谓得其所哉。不少机关干部、企业管理人员，把它看作是自己的良师益友，他们把专刊的内容剪下来，或保存时日，或馈赠亲友，作为特别的慰问礼品。我们的老年读者，对这一专刊也特别欢迎，及至中小学生也十分爱看。其中一组小学生自写的稿件刊出之后，因其优秀而得奖。

版面受关注，版面有作用，这是对办报人最好的慰藉，当然也是对我们的一种激励和鞭策。它让我们更好地思考这样一个问题：报纸如何让读者欢迎。“百姓健身”的广受喜爱，再次启示我们，报纸只有贴近读者，走进读者生活，不断创新，满足读者需求，才能常办常新，真正增强新闻舆论的影响力。

2002年11月18日

# 目 录 MULU

## 弘扬科学精神 推广科学健身

解放日报总编辑 宋 超 1

### 婴幼儿健身

婴儿运动第一步：抚触

中国福利会国际和平妇幼保健院新生儿科主任 沈月华 3

帮宝宝做伸展体操 上海虹口区 虞蕴文 6

让宝宝赤脚玩耍 深圳市 王 熙 9

给孩子来个“空气浴” 上海杨浦区 邢 文 10

帮儿童塑造健美形体 琳 达 11

咳嗽、哮喘儿童常游泳好处多

上海体院游泳教研室 顾馥康 12

### 青少年健身

学生也健身 上海井冈中学初一(2)班学生 17

(推荐老师：刘丽芳)

让孩子跑步、打乒乓 上海氯碱化工公司 陈汉凯 19

|         |          |     |    |
|---------|----------|-----|----|
| “网虫”健身操 | 上海财经大学   | 陈 惠 | 20 |
| 警官健身绝招  | 武警上海指挥学院 | 许兴华 | 22 |

## 中老年健身

|               |            |     |    |
|---------------|------------|-----|----|
| 一线牵三球健身法      | 上海市联运总公司   | 施加明 | 27 |
| 组合跑健身         | 上海永嘉路      | 王明达 | 28 |
| 三角倒立大受益       | 上海市委党校宣传分校 | 李华恩 | 29 |
| 夫妻互相捶背健身      | 上海奉贤区南桥镇   | 王传书 | 31 |
| 经络畅通操         | 上海田林十四村    | 蔡振扬 | 32 |
| 静坐疏经活血        | 上海扬子江武功体疗院 | 张业先 | 33 |
| 倒走治腰痛         | 上海严镇路      | 魏诗佩 | 34 |
| 下蹲加俯卧撑治腰痛     | 昆山市        | 郑 凌 | 35 |
| 划船动作解除腰背痛     | 厦门市        | 朱 琦 | 36 |
| 防椎间盘突出保健操     | 桂林市        | 马 文 | 37 |
| 健身四法治“腰突”     | 上海化工一村     | 傅尔基 | 39 |
| 做操治疗腰椎间盘突出症   | 上海宝钢       | 吴晓堂 | 40 |
| 牵引摇摆法治腰椎间盘突出症 | 上海上中路      | 袁松年 | 42 |
| 小圆枕治疗腰椎间盘突出   | 上海大连西路     | 周全海 | 42 |
| 朗读健身法         | 上海永清新村     | 孙德明 | 43 |
| 常拉韧带利健康       | 上海朱泾镇      | 冯 镇 | 44 |
| 吊嗓也健身         | 上海沈杜路      | 文 悦 | 45 |
| 边走边喊治乙肝       | 上海爱满天下艺术公司 | 叶良骏 | 46 |
| 呐喊治哮喘见奇效      | 嘉兴市秀州中学    | 吴济南 | 47 |
| 保健按摩治哮喘       | 上海市跃进职工医院  | 俞知仁 | 49 |
| “爬”墙头治好肩周炎    | 上海色织五厂     | 刘国屏 | 51 |
| 下蹲运动驱膝痛       | 上海莘建路      | 龚 佩 | 52 |

|                   |              |     |    |
|-------------------|--------------|-----|----|
| 纸卷拍击 通经活血         | 上海航头镇        | 周争荣 | 53 |
| 卵石路上走出健康          | 上海卷烟厂        | 傅忠良 | 54 |
| 夹球健身操             | 上海共和新路       | 朱世红 | 55 |
| 常打气球增臂力           | 上海高境新村       | 李友妹 | 57 |
| 打羽毛球治臂疾           | 上海龙华西路       | 季 荣 | 57 |
| 甩臂能治肩周炎           | 上海南汇区        | 倪正发 | 58 |
| 下蹲推掌治愈肩周炎         | 上海大木桥路       | 周承先 | 59 |
| 发汗也健身             | 上海东建新村       | 周文军 | 60 |
| 摩耳健身              | 上海燎原电器总厂     | 张振心 | 61 |
| 登楼强身              | 上海唐镇广电站      | 范永明 | 62 |
| 跳绳健身              | 上海奉贤区中医院     | 方 芳 | 63 |
| 降血压保健操            | 蔡振扬          | 编译  | 64 |
| 捏指降压防病            | 上海孙桥镇        | 刘 文 | 65 |
| 扳动手指抗老            | 太仓市          | 郑介茂 | 66 |
| 手语保健              | 上钢一厂         | 陈天祥 | 66 |
| 手指操防老年痴呆          | 上海闸北区        | 李国珍 | 67 |
| 预防脑梗自疗操           | 上海淮海中路       | 章明福 | 68 |
| “八字”脚趾操           | 上钢一厂退休职工     | 陈天祥 | 68 |
| 办公室健身操            | 上海高创交通监控有限公司 | 缪伟民 | 70 |
| 防便秘简易操            | 上海徐汇区        | 林 兰 | 71 |
| 按摩治便秘             | 上海三灶镇        | 沈旭飞 | 72 |
| 引体向上治肛坠           | 上海水电路        | 杨 戈 | 72 |
| 睡前按摩治失眠           | 上海平顺路        | 陈天祥 | 73 |
| “渔夫”式健身治疗神经衰弱和肠胃炎 | 无锡市荣巷        | 许继琮 | 75 |
| 快速睡眠、减肥操          | 金 声          | 编译  | 76 |

|            |             |     |     |
|------------|-------------|-----|-----|
| 按摩胸部治胃炎    | 苏州新庄新村      | 倪养荣 | 77  |
| 健牙操        | 天津大港区       | 刘健雄 | 78  |
| 搓掌防感冒      | 东台市         | 姚淑云 | 79  |
| 预防疾病呼吸操    | 上海华山医院康复医学科 | 吴毅  | 80  |
| 乘车巧健身      | 上海共和新路      | 朱世红 | 81  |
| 握拳治网球肘     | 上海龙华西路      | 高纪纲 | 82  |
| 创伤性关节炎的康复操 | 上海华山路       | 卫玮  | 83  |
| 抖动身体可祛病    | 上海田林新村      | 劳瑶  | 84  |
| 抖动身体降血脂    | 上海水电路       | 王甫祥 | 85  |
| 驾驶员健身操     | 上海共和新路      | 朱世红 | 86  |
| 健身减肥四招     | 上海飞虹路       | 周杰  | 87  |
| 跳台阶减肥      | 上棉十七厂       | 徐家明 | 88  |
| 散步好处多      | 南京热电厂       | 尹卫国 | 88  |
| 慢跑加腹式呼吸更健康 | 上海东花木北路     | 陈宝均 | 89  |
| 游泳能防病治病    | 华东师范大学      | 高德顺 | 91  |
| 拉手舞健身效果好   | 南通市郭里园      | 安铁生 | 91  |
| 旋转身体可健身    | 安徽省马钢巨龙公司   | 苗青  | 93  |
| 压腿健身       | 上海东盐化工公司    | 徐京吾 | 94  |
| 延缓衰老练蛙跳    | 上海周浦镇周东一村   | 罗海林 | 96  |
| 高抬双足防脚衰    | 山东省临清职教中心   | 郭振海 | 97  |
| 叩膝消除紧张焦躁   | 深圳市         | 易旺友 | 99  |
| 搓磨脚底强体质    | 上海嘉定区       | 海达  | 99  |
| 踏格健身       | 上海芷江西路      | 陈道明 | 100 |
| 简易健身 自我保健  | 上海田林新村      | 林兰  | 101 |
| 自我按摩防治心绞痛  | 唐山市         | 邓绍彬 | 101 |
| 健身十招       | 上海田林新村      | 劳瑶  | 102 |

|            |        |     |     |
|------------|--------|-----|-----|
| “怪走”健身     | 唐山路北区  | 邵 斌 | 103 |
| 明目、养目眼球操   | 上海淡水路  | 陈抗美 | 104 |
| 防治白内障眼保健操  | 上海严中路  | 晓 善 | 105 |
| 脸部常动 耳聪目明  | 江苏省如东县 | 康冬妹 | 105 |
| 椅上健身操      | 上海欧阳路  | 张若研 | 106 |
| “双龙戏珠”治颈椎病 | 上海永嘉路  | 王明达 | 107 |
| 颈椎保健八法     | 唐山路北区  | 邓绍彬 | 108 |
| “将军肚”减肥操   | 上海淡水路  | 陈抗美 | 109 |
| 踮脚缓解静脉曲张   | 杭州解放路  | 余 强 | 110 |
| 巧治骨质疏松征    | 上海四平路  | 葛政芳 | 111 |
| 拗踝关节健身     | 上海市光三村 | 杨自新 | 111 |
| 健肺操        | 上海宝山区  | 奚耀华 | 112 |
| 甩手消除胸闷     | 上海凉城路  | 陈 程 | 113 |
| “金鸡独立”练平衡  | 上海永嘉路  | 王明达 | 114 |
| 拍打足三里治病    | 江苏省如东县 | 康泰高 | 115 |
| 搓、捶腿练反应    | 上棉十七厂  | 徐家明 | 116 |
| 拉耳健身       | 江苏省如东县 | 康泰高 | 116 |
| 深呼吸治气管炎    | 上海嘉定区  | 吴 斌 | 117 |

## 女 性 健 身

|              |          |     |     |
|--------------|----------|-----|-----|
| 踢毽子瘦身        | 上海崇明路小学  | 刘建为 | 121 |
| 每天小跑 10 分钟减肥 | 上海松江叶榭中学 | 章文龙 | 121 |
| 弯腰动作治腰痛、收小腹  | 上海上南社区   | 刘文丽 | 122 |
| 女性简易健美操      | 上海芙蓉江路   | 王 浩 | 123 |
| 女性简易健胸操      | 上海东安新村   | 徐惠芳 | 123 |
| 女性腰腹减肥操      | 上海大连西路   | 黄玉华 | 124 |

## 健身顾问

|             |         |
|-------------|---------|
| 少儿不宜的锻炼     | 林 仙 129 |
| 身体不适的运动处方   | 琳 达 129 |
| 散步有讲究       | 肖 艳 131 |
| 运动热量消耗一览    | 琳 达 132 |
| 耐寒锻炼始于秋     | 明 月 133 |
| 锻炼肌肉要适度     | 晓 丰 135 |
| 体弱多病者如何锻炼   | 琳 达 136 |
| 肾虚做什么运动好    | 李 强 137 |
| 入秋锻炼有“四防”   | 汪小桃 139 |
| 晨练避冬雾       | 章文龙 140 |
| 饭后多久才能运动    | 蕴 文 140 |
| 肝病患者锻炼三原则   | 周全海 141 |
| 锻炼要掌握好呼吸    | 琳 达 142 |
| 哪些情况应暂停锻炼   | 林 嘉 143 |
| 如何掌握跑步运动量   | 李 汶 144 |
| 锻炼后怎样消除疲劳   | 琳 达 145 |
| 癌症患者如何锻炼    | 健 民 146 |
| 注意运动伤害      | 蕴 文 147 |
| 一周健身几次为宜    | 蕴 文 148 |
| 运动不足害处多     | 廖移海 149 |
| 心脏病入应避免上午锻炼 | 梁 珊 150 |
| 高血压患者运动需注意  | 梁 珊 151 |
| 夏季健身三要诀     | 周全海 152 |

## 名人健身轶事

动不衰 乐长寿      上海市老新闻工作者 王 维 157

我的必修课：跑步加乒乓

上海市卢湾区区长 张载养 158

畅游泳池精神爽      上海市静安区副区长 瞿 钧 160

徐虎——买套器材来健身      秦东颖 采写 162

独辟蹊径的登山者

——中科院院士谷超豪风采      秦东颖 采写 163

“我是忘年人”

——访著名史学家蔡尚思      秦东颖 采写 166

汪泓：热心体育的女校长      秦东颖 采写 168

“8-1=8”

——版画家邵克萍的健康公式      秦东颖 采写 170

舒适的篮球缘      秦东颖 采写 172

童双春钟情习武      王君武 采写 173

健康老人的“三乐”

——记沪剧表演艺术家邵滨孙      秦东颖 采写 175

“杨子荣”老当益壮

——访京剧演员童祥苓      秦东颖 采写 177

羽毛球使她更光彩

——主持人印海蓉印象      秦东颖 采写 178

微量运动 微量出汗

——主持人倪琳的运动观      秦东颖 采写 180

运动，为我工作加油

武警上海指挥学院政委 程 伟 182

## 附录

百姓健身格言 183

上海体育场馆 189

后记 王仁维 郑辛遯 秦东颖 191

# 婴幼儿健身

运动从小做起，

健康常年相随。

上海银山路 李 健

