

◇世图生活资讯网◇

减压养生

编著◆齐淇 木泽

魅力操

做做俯卧撑
给身体添能量

消除疲劳伸展操

呵护膝关节保健操

跳操运动 跳出活力身影

电脑妹妹的防酸痛健康操

舒筋活血健身操

居家足浴术 让双脚安睡到天亮

床上的完美“瑜珈树”



世图

减压养生魅力操

齐淇 木泽 编著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

减压养生魅力操 / 齐淇, 木泽编著. —上海: 上海世界图书出版公司, 2003.10

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-6092-1

I. 减... II. ①齐...②木... III. 保健操
IV. G831

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第057533号

美编: 毛明霞

封面设计: 王婧

插画: 姜惠娴 屠楠

模特: 佟佳 张静 2度时尚模特公司

鸣谢: 上海洲克服饰有限公司 (ZOKE)

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

减压养生魅力操

齐淇 木泽 编著

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码 200010

上海丽佳制版印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 889×1194 1/24 印张 3.5 字数 100 000

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5062-6092-1/T·89

图字: 09-2003-281号

定价: 20.00元

01 局部减压健康操



- 按摩，给眼睛做运动.....01
- 脸部活力操.....03
- 活动手指，放松身心.....07
- 呵护膝关节保健操.....13
- 居家足浴术，让双脚安睡到天亮.....15

02 24小时全方位养生操



- 消除疲劳伸展操.....17
- 每日鲜活伸展操.....19
- 时尚白领的早晚伸展操.....24
- 上班族的身心健康操.....28
- 做做俯卧撑，给身体添能量.....36
- 轻松慢跑，活力无限.....39
- 爬行健体操.....42
- 增强体质简易操.....44
- 床上的完美“瑜伽树”.....50
- 跳操运动，跳出活力身影.....52





03 神奇保健按摩操

- 舒筋活血健身操.....55
- 消肿按摩操.....58
- 轻松预防高血压操.....60
- 简简单单小绝招，细心呵护肩关节...62
- 电脑妹妹的防酸痛健康操.....64
- 6款保健操，让身体自然健康.....69
- 特效按摩操，让身体恢复活力.....77



01

局部减压健康操

按摩，给眼睛做运动

如果清晨醒来要赶赴一个重要的约会，却发现镜子里的自己有黑眼圈、细纹或眼部浮肿，心情一定不会好吧？不用担心，这是眼睛过于疲劳发出的讯号，您除了使用相关的眼部保养产品外，还可辅助进行一些适当的眼部按摩，促进血液循环。30天后就能减少细纹及眼部浮肿现象。

促进血液循环



1

无名指指尖轻
压太阳穴5次。



2

闭上双眼，中
指的指尖与无
名指的指尖一
起放在上眼睑
处按压5次。



3

从大眼角位置开始沿着眼眶向小眼角轻轻按压出美丽弧线，重复7次。

减少细纹及淡化黑眼圈



1

从小眼角位置开始沿着眼眶用中指指尖轻轻在上下眼睑处来回按出美丽弧线，重复8次。



2

中指指尖继续在眼睛的四周画圈，并从大眼角开始轻轻地做一压一放、一放一压的按摩动作。重复10次。

平日眼部的护理



1

护理前眼部的彩妆必须彻底清洗干净，然后如上述按摩双眼5、6分钟，最后就轮到你买来的眼部保养品上场啦！这3个步骤必须严格按照先后顺序，否则就可能达不到保养效果哦！



2

虽然女人是水做的，但那是白天的事。到了晚上，睡眠前2小时内则应尽量不喝大量开水，因为睡眠时，水分不易被吸收，会围积在眼部周围，成为造成双眼浮肿现象的元凶。当然，最有效的办法往往也是最简单的办法，那就是保证充足的睡眠，这可比任何美容品更价廉物美哦！再加上持之以恒地定时作适当的眼部按摩，促进眼部血液循环，可以让眼睛更舒服。就把黑眼圈永远留给我们可爱的国宝熊猫吧！

脸部活力操

魔镜魔镜告诉你，危险就在你身边

美眉和镜子可是最亲密的朋友，镜子忠实地反映了美眉的每个瞬间，漂亮的、健康的、充满活力的、无精打采的、虚弱无力的。所以在照镜子的同时，也可以顺便关心一下自己的健康状况。仅需5分钟，镜子就会告诉你，疾病是否已经初露端倪！



部位	症状	病因	处方
眼睛	布满血丝	习惯性熬夜	注意早些就寝，保证8小时睡眠
眼圈	灰暗、发黑	疲劳过度、健康透支	多休息，注意劳逸结合
	红肿	肾脏较虚弱	最好及时去医院检查
眼皮	总是跳动	神经过度紧张	放松身心
皮肤	出现斑点	缺乏维生素B、C	不要偏食，多吃绿色蔬菜
	粗糙无光	劳累过度	繁重的工作已经伤及皮肤，一定要多加休息
	微黄	心脏衰弱	若是酷爱杯中物的美眉，就请平时一定要注意多多休息，保证充足的睡眠
牙龈	出血	缺乏维生素C	不要偏食，多吃绿色蔬菜
舌苔	发白	胃部小疾病	调整日常饮食，及早去医院就诊

如果觉得自己的肤色不佳、脸颊浮肿的话，不如做做按摩吧！只要5分钟，就能漂亮一整天。



功效 拥有漂亮的脸部轮廓



按摩方法：1. 双手中指与食指从唇角向太阳穴方向按摩5次。



2. 双手从鼻中向太阳穴方向按摩5次。



按摩方法：双手从下颌中心处向太阳穴方向来回按摩5次。

功效 让黯淡肌肤恢复健康光泽



按摩方法：双手交替来回按摩颈部肌肤10次。

功效 让颈部变纤细



按摩方法：双手轻拍双颊20次。

功效 让脸色变得红润起来



按摩方法：双手的中指和无名指指尖，从鼻尖按摩至额头。

功效 拥有挺直的鼻梁



按摩方法：双手的中指和无名指上下按摩鼻翼30次。

功效 减少鼻翼两侧多余油脂

漂亮脸蛋运动操

脸部同样需要借助运动来紧实轮廓，预防肌肤松弛下垂。其实，做鬼脸虽然也能运动脸部肌肉，但总有些过于激烈，可能会让小细纹悄悄爬上嘴角、眼角。做做下列活力操，随时随地就能舒展脸部肌肤，让面部更有活力，更加神采飞扬。

运动眼睛



睁眼抬眉，静止2秒后放松。重复5次。

运动嘴唇



抿嘴微笑，静止5秒后放松。重复5次。



运动双唇



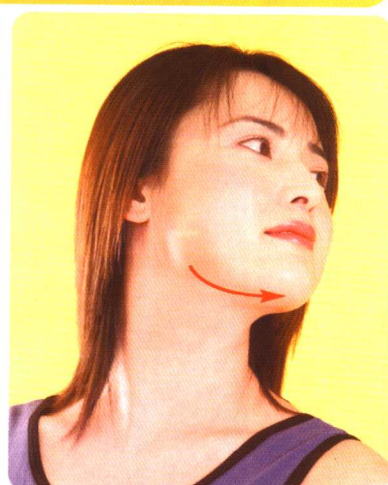
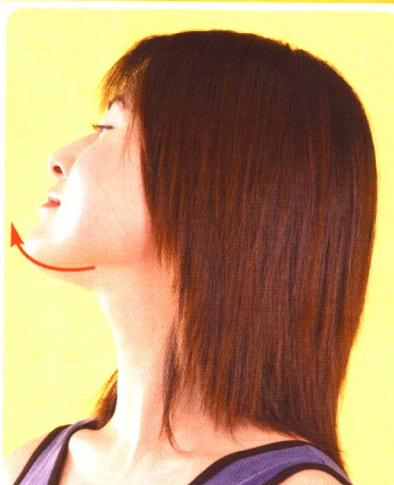
闭嘴，吹气，自然鼓起唇四周，但不要同时鼓起脸颊，静止3秒后放松。重复10次。

运动下巴



牙齿自然咬合，嘴唇有节奏地连续抿起、张开。反复10次。

运动脸颊

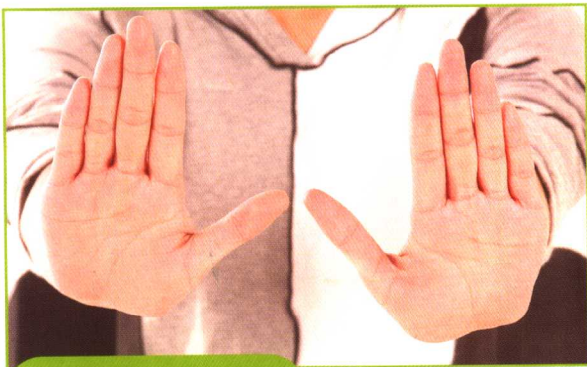


下巴前伸，随后向两边移动。重复5次。

活动手指，放松身心

手是经络起点，“百脉汇于双手”。因此，运动双手可以强身、健脑。4星期后，手指变得更灵活，反应也更敏捷了！

手指伸展运动



双手四指并拢，手心朝外。



翻动双手，手心朝内，同时手指保持并拢状态。反复做5次。



双手握拳后大拇指、食指、中指、无名指、小指依次展开。反复做10次。

手指互勾运动



双手小指互勾，轻轻拉动5次。

手指相碰运动



双手大拇指、食指依次相碰。重复做5次。

手指弯曲运动



双手中指交替向手心弯曲，然后伸展。重复5次。



捶手运动

掌心相对运动



双手掌心相对，手指分开，手指尽力向外撑，保持5秒后放松。重复做10次。

握拳运动



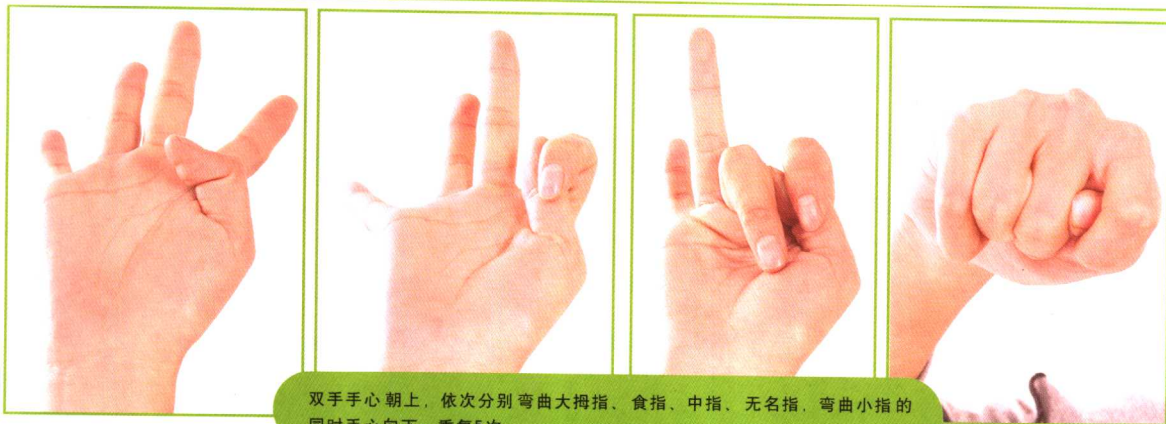
双拳紧握，两臂尽力向上伸直，持续10秒后放松。重复5次。



左手握拳捶右手手心，手背，随后换手重复进行。重复10次。

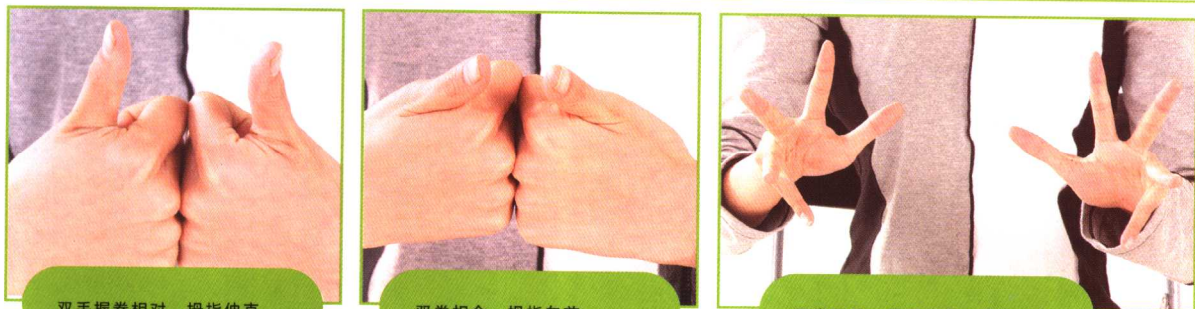


弯曲手指



双手手心朝上，依次分别弯曲大拇指、食指、中指、无名指，弯曲小指的同时手心向下。重复5次。

握拳



双手握拳相对，拇指伸直。

双拳相合，拇指向前。

双拳展开，双手伸直。重复10次。

互弹手指

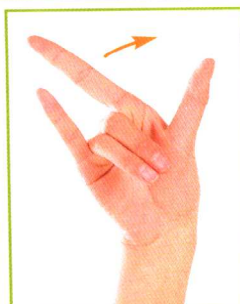


依次弹击食指、中指、无名指，然后，手心向上，十指伸展。重复进行10次。

手指互碰



双手掌背相对，小指互勾，无名指、中指并拢，然后做出“切”的动作。重复5次。



无名指、中指弯曲，食指两边晃动5次。



食指、中指、无名指三指合并，和拇指依次相碰。重复3次。



双手小指分别勾住另一手的拇指，随后松开。重复5次。

百变手形



双手手心朝上，拇指来回运动5次。



左手食指在右手手心做扫地图状，随后换手。重复5次。



左手手掌摊开，右手食指、中指对左手手掌做扇风状，随后换手。重复10次。



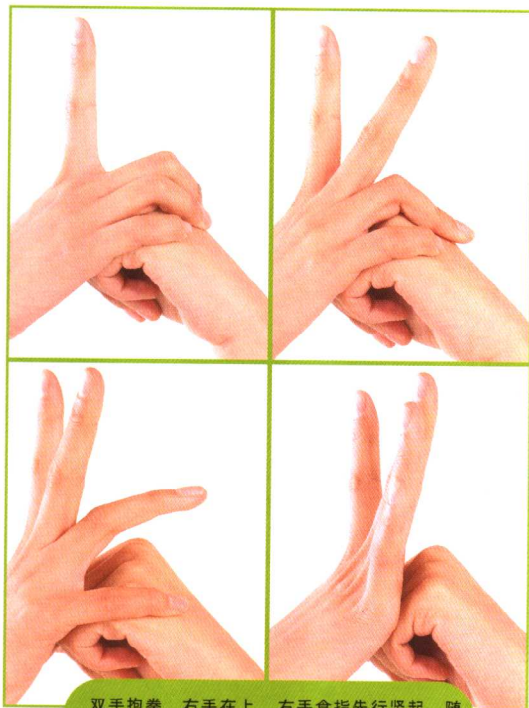
左手中指与其余四指依次相碰，随后换手。重复5次。

手指互顶

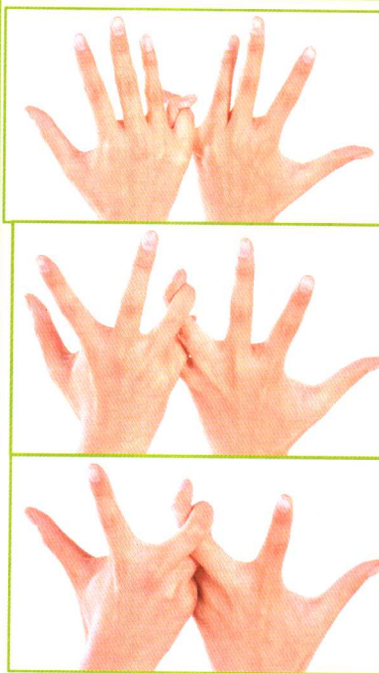


双手五指相顶，随后按小指、无名指、中指、食指、拇指的顺序依次分开。重复5次。

手指互勾



双手抱拳，右手在上，右手食指先行竖起，随后其余四指依次伸开。换手重复，各做5次。

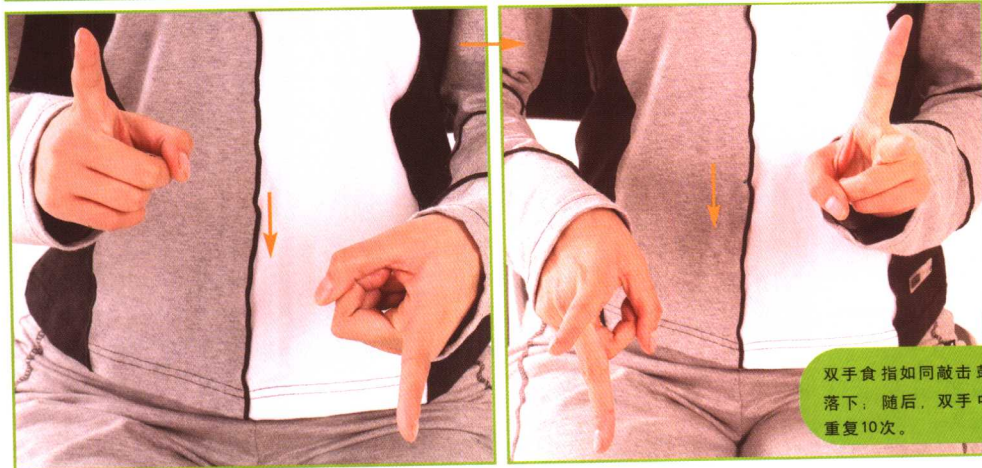


双手手背相对，小指互勾，随后，其余四指依次互勾。



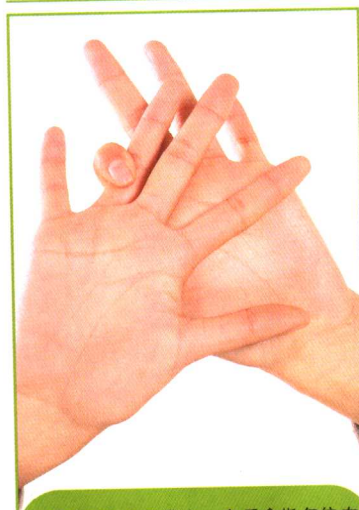
无名指勾住中指，食指勾住无名指。中指前伸，成车形，随后松开。重复5次。

手指敲鼓



双手食指如同敲击鼓面般，有节奏地抬起、落下；随后，双手中指有节奏地抬起落下。重复10次。

手指变形



左手压在右手背上，左手食指勾住右手无名指，右手的食指放在左手手心上，随后松开。重复5次。



双手背对背，小指互勾，拇指相顶。重复5次。



双手手指相互交叉，环抱，随后松开。重复10次。



迅速搓揉双手，快速运动5次。

