

赵之心 主讲



健身革命

精选健骨操

远离骨痛 动者无僵



机械工业出版社

China Machine Press



时代传播音像出版社

Time Media Audio-Video Press

健身革命

精选健骨操

赵之心 主讲



机械工业出版社
China Machine Press



时代传播音像出版社
Time Media Audio-Video Press

“隔墙看戏操”、“旱地划船操”、“十点十分操”……
专门针对各种骨骼问题，简单易学有效。由赵之心自创并
亲授的这套健骨操已成为许多人以及企业每天必做的工
间操。

图书在版编目（CIP）数据

精选健骨操/赵之心主讲.—北京：机械工业出版社，2005.7

（健身革命）

ISBN 7-111-16934-4

I.精… II.赵… III.骨骼—保健操 IV.G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079271 号

机械工业出版社

时代传播音像出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

制片人：黄文广 责任编辑：刘嘉 电子编辑：胡牧

策划：谢欣新 版式设计：刘艳青 责任印制：李成昆

刘建光 封面设计：张冉 发行主管：林丰才

北京铭成印刷有限公司·新华书店北京发行所发行

2005 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

889mm×1194mm 40 开·1.5 印张·30 千字

全套定价：88.00 元 本分册定价：12.00 元（含 1VCD）

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
本社购书热线电话（010）68326689、88379805



前 言

今年是《全民健身计划纲要》颁布十周年。十年前它的出台唤起了人们对“健康”新的理解，促进了百姓对“健康”的投入。如今“健身”已成为现代人生活中一个重要的话题。青年人的健身消费已不是时尚之谈，家庭式的健身天地已是小康之家的投资项目之一，中老年人把更多的余暇时间投入到健身活动中。种种迹象表明，富裕起来的中国人已经越来越多地关注“健康”，越来越多地接受了专家的观点：“对疾病应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。”

有了观念，现实就会变得让人满意了吗？北京青年报早在 1997 年 10 月 12 日一篇题为《家用健身又热，健身策划指导极凉》的文章指出：“因为健身的特殊性，人们应用目的性要非常明确，要有很强的针对性去选择……而恰恰在这点上消费者们找不着北了！从小学到大学的体育健身理论教育是一个空白，成人教育中更缺乏健身指导，由此导致了对健身认识的‘集体模糊’”。作者用“集体模糊”一词形容现今人们对健身的认识程度，而道出的真正问题是，在社会快速进步的今天，人们对健康知识了解，对健身技术的认识尚未与之同步。应该说面对现代社会的健康模式，传统的健身手





精选健骨操

段早已力不从心，而现代体育的手段又无法跟上来。

因此“科学健身”不应成为一句空话，它必须要有人去探索、去研究、去传播。

北京科学健身专家讲师团秘书长赵之心就是这方面探索的一位先行者。由他倡导的针对不同病理的预防医学理念和科学健身方法，引领了一场契合时代、契合大众的“健身革命”！

他在对各种病例的探索中，在自身的不断实践中摸索出了许多方法与手段，并通过各地巡回演讲的方式使之迅速传播开来。几年中的近千场巡回演讲中，赵之心到过农村、进过街道，从部委机关到厂矿企业，从学校到军队，从北京到外地……使许多有病的中老年人摆脱了疾病的折磨。

有了好的硬件，还要去创造良好的软件环境，如：一本好书，一套好的光盘，以及一批专业知识丰富的弘扬健身文化的传播机构等等。机械工业出版社、时代传播音像出版社担当了这一传播者的角色。一套赵之心《健身革命》“视听读”丛书系列，从文字和视听光盘两方面给读者以全面详细的健身指导。文字可带给读者严谨的科学理论，视听光盘则给予读者明确的动作演示。二者合一，让丛书使用者更为方便正确地理解赵之心的健身理念。

传播健身理念和方法是我们的责任，我们希望国人的健康水平与迅速腾飞的中国经济一样，为世人所瞩目！

远离骨痛
动者无僵





目 录

前言

导读.....1

为什么要练健骨操.....3

一、“科学运动”能让我们远离骨关节疾患.....4

二、我国骨关节疾患概况.....6

三、骨关节健康的四大基石.....8

（一）合理膳食.....8

（二）适量的体力劳动或活动.....8

（三）合理的骨负荷训练.....8

（四）全面控制造成骨关节问题的因素.....8

四、怎样练好“健骨操”.....9

（一）掌握好练习时间.....9

（二）掌握好练习方式.....9

（三）掌握好练习量.....10

（四）认真做好练习记录.....10





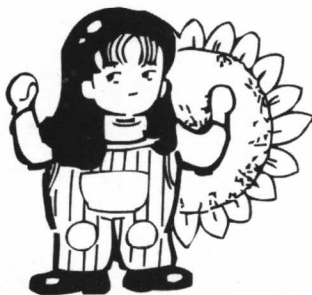
精选健骨操

远离骨痛
动者无僵

学做健骨操	13
1. 站立操	14
2. 脊柱操（隔墙看戏）	16
3. 颈椎操（十点十分操）	18
4. 手指、腕、肘操	20
5. 肩部操（1）	26
6. 肩部操（2）	28
7. 背部操（旱地划船操）	30
8. 腰部操（1）	34
9. 腰部操（2）	37
10. 腰部操（3）	40
11. 腰部操（4）	42
12. 髋关节操（1）	44
13. 髋关节操（2）	46
14. 膝关节操（小半蹲操）	48
15. 踝关节操	50
后记	52



健骨操的适用症状



痛风
 颈椎病
 骨质疏松
 腰酸背痛
 膝伤膝痛
 肩周炎及肘痛

健身革命

谁将是健骨操受益者

骨关节疾病患者
 肌肉力量消退者
 骨质丢失的女性
 骨骼生长期的青少年
 所有的中老年人



为什么要练健骨操



为什么要练健骨操

健身革命





精选健骨操

一、“科学运动”能让我们远离骨关节疾患

近几年来，在对大量人群“体质”问题进行研究和探讨后发现，骨关节疾患在众多疾病中越来越明显。这种凸现于现代生活中的顽疾，似乎让每一个人相信“老年人=骨关节疾病”这一等式的成立。其实骨关节疾病早已不单单是老年人的专利，越来越多的中年人、青年人甚至在学校学习的青少年，因为长期不良的生活方式，使得这一疾病提早发生。

当我们看到那些经常参加体育运动的人们，他们有的经过锻炼，身上的骨关节疾病“神奇”般地康复，然而有的人身上的骨关节病却越练越多，越练越“受伤”。于是我们思考：为什么同样的运动会使人康复，也会使人“受伤”？在深入地研究后我们发现，只有“科学的运动方式”才能真正促进健康，才能使人免于各种骨疾伤害。

自1999年起，赵之心老师在全国首家老年健身中心（由北京西城体育局开办的北京银轩老年健身中心）对改善中老年人体质的健身方法进行了大量的研究和实践。研究内容主要侧重于骨质疏松、骨骼关节功能减退、骨代谢性疾病、脑卒中后肌肉运动障碍等的康复方法和康复手段。通过大量康复训练实践，系统地总



远离骨痛

动者无僵



结出一套解决中老年人颈椎病、肩周炎、腰椎病、髌损伤、膝关节病的常规训练方法和训练原则。目前，许多骨关节疾病患者在接受专门的训练之后，症状和不适明显减轻甚至得到解除，尤其是颈椎病、肩周炎、腰椎病、股骨头坏死、膝关节病、肢体运动障碍等疾病。

“健骨操”就是根据大量研究和实践，筛选出来的针对人体各个关节的锻炼方法和训练手段，其特点是以徒手操方式来锻炼，可以在任何环境下练习。难度小、强度适中、简便易学，适于各种人群。健骨操只有短短十几节，每一节的动作也很简单，有些甚至简单到就是一些生活化的动作。但往往是简单的东西能达到意想不到的效果，那些动作绝对是针对不同骨关节部位疾患最有效果的精选动作。因为它的简单和有效，所以它也更易于人们坚持练习。

“运动”能使骨骼更健康？“运动”能使骨关节疾患康复？……？最初时这些问题不光是周围人，就连“运动”者自己都会怀疑。但是当你真的看到架着双拐的股骨头坏死的老人，经半年锻炼之后，可以抛弃双拐“举步如飞”；那些对自己骨关节疾患心灰意冷，但锻炼后明显康复的人们……就应该真的相信“科学的运动”能使骨骼更健康、能使骨关节疾患康复！





精选健骨操

远离骨痛
动者无僵

赵之心老师到过大学，走进过机关，也来过社区，举行过上千场大型讲座和演示活动，听众多达数十万人，他把健骨操不断地介绍给大家，是想让人们通过坚持练习，不仅达到强身健体的目的，而且更能缓解和解除各种骨关节疾患带来的不适与痛苦。事实上这一愿望真的实现了。

科学的体质锻炼方法在骨关节疾病的防与治上建立起一个全新的骨健康模式，它不但可以成为医疗过程中的辅助手段，而且还可以降低骨关节病的患病率。

有理由让自己相信，有事实让所有的人相信，运动锻炼的最大价值就是促进人类的健康！

如果有人问“健骨操”是否是最好的操，回答：肯定不是！但它是“砖”！希望这块“砖”可引出更多更好的“玉”来服务于大家。

二、我国骨关节疾患概况

据统计：我国 50 岁以上人群中 50% 患有骨性关节炎，65 岁以上人群中患病率高达 80%。我国有骨质疏松症患者约 9000 万，预计到 2050 年骨量减少和骨质疏松症患者将增加至 2 亿多人，占人口的 12%。而与此有关的各种肌肉骨关节疾病人群也将随之迅猛增长。





未来在我国，骨关节疾病将成为影响人们生活质量和生命质量的重大问题之一。

让我们来看看，困扰骨骼的疾患主要有哪些？

生活中常见的骨骼疾患主要有：骨质疏松症、痛风、与糖尿病相关的骨关节疾病、颈椎病、脊柱的健康、肩周炎及肘痛、背痛、背酸、膝伤膝痛等。由于骨质疏松所导致的骨折每年造成无数中老年人的残疾和早亡，严重影响了中老年人的生活质量，不仅个人受害，也给家庭、社会带来沉重负担。

而导致这些骨骼疾病的原因有很多，它的致病因子隐藏于生活方式里的方方面面。因为是经过长期积累得到的结果，所以一次次的不小心，就使人们有可能加入骨骼疾病患者的大军。比如说缺乏运动，比如说酗酒，比如说过度节食导致的钙流失，比如说平常的饮食不合理，而这种不合理会直接导致钙不足、维生素D中度不足、微量矿物质不足，高蛋白饮食、酸性饮食（acid diet）以及摄入过多的糖份、脂肪、碳酸饮料、盐份与咖啡因等等。另外生理状态与疾病也是导致骨关节疾病的因素：停经后动情激素不足，降血钙素、雄性素与肾上腺功能变弱，类固醇制造增加，甲状腺机能过旺，副甲状腺机能过盛，库兴氏症（Cushing's disease），卵巢切除手术等等。





精选健骨操

三、骨关节健康的四大基石

(一) 合理膳食

矿物质是组成生命之体的重要成份之一，矿物质缺乏会导致骨骼、血液、激素分泌等方面的百余种疾病，面对缺的矿物质时，以“食补”为上。

(二) 适量的体力劳动或活动

许多长寿老人几乎都有一个共同点——经常从事一定的体力劳动。但现在人们“主动”地减少体力支出，四肢躯干退化明显加大，“废退”性的骨关节疾病成为目前的主要问题。

(三) 合理的骨负荷训练

系统的健身锻炼可使关节面骨密质增厚，关节韧带韧度增大，从而可承受更大负荷。局部锻炼可有效地改善局部骨质的特性，本书及 VCD 教学片所教授给大家的“健骨操”就可以很好的达到这个效果。

(四) 全面控制造成骨关节问题的因素

控制体重；防止代谢失衡造成的骨关节病；积极控制某些疾病；积极地锻炼和进行骨康复。

远离骨痛
动者无僵





四、怎样练好“健骨操”

（一）掌握好练习时间

清晨及上午：许多人（特别是老年人）喜欢早锻炼，如果能够将“健骨操”作为晨练的内容，可以说非常适合。但是练习的方式要有所要求：

（1）切忌追求练习量和强度：如看谁做得多或看谁坚持的时间长等；

（2）可按本书所写的出操次序或采用广播操四节八呼的练习节奏进行练习；

（3）凡有严重高血压、高脂血症、糖尿病、心脏疾患或处于急性期的其他病人请咨询医生、健身专家，一般建议比较好的练习时间是在下午三时之后进行；

（4）普通人群可以做两遍，可以作为企事业单位和学校的工（课）间操进行。

下午：三时之后可以进行有一定强度和量的练习。

晚上：六时～九时是一个很好的练习时间段。

（二）掌握好练习方式

（1）套式练习法：如果仅是为了强健身体、保健骨骼关节，





精选健骨操

每天可以将“健骨操”认真做两遍。

(2) 选择性练习法：可根据自身当前骨骼关节的伤病情况或需要缓解局部疲劳等要求进行选择性练习，如：现颈部不适可以马上做一组或几组颈部操。对一些上年纪的老人或腰部膝部问题较为严重的患者，最好在晚上选择一两节操进行专项练习。如膝关节不好，可在晚上选择第九节膝关节操进行 10~30 分钟的练习。因为这种练习之后很快进入休息状态，对有问题的关节可起到良好的康复作用。

(三) 掌握好练习量

练习量过小意义不大，但练习量也并非越大越好。

首先，选定一个初级的练习方法，看看是否有效，如果有效立刻“追方”，然后逐步增加运动量。如果坚持数周无效请咨询有关专家。

(四) 认真做好练习记录

目的是总结和调整个人的练习方式和方法。

对练习“健骨操”，赵之心建议朋友们可根据自身的情况，选择其中的几节作为重点练习，其他可作为辅助练习。

如果您的颈椎病、腿部疾病、腰部疾病等比较严重，一定要先到医院请医生给以治疗，然后在医生的指导下再进行康复

远离骨痛

动者无僵

