

九 术 还 阳

——世界健身长寿术

黑 龙 江 人 民 出 版 社

1989年·哈尔滨

目 录

幼儿壮体十二节..... 4

哪一对年轻的父母不希望自己的孩子长的聪明、漂亮、健壮？

这十二节幼儿壮体操，文字浅显，简单好学，年轻父母可不费多大气力即可学会其中一节或多节壮体操法，帮助婴幼儿练习，不但能启发婴幼儿的思维与智力，又能预防和抵御疾病，使孩子健康地发育成长。

不用多久，你就会惊奇地发现，你的小宝宝更健壮了，更精神了！你一定会乐得心花怒放！

少女防身十九招.....17

当歹徒从后面抱腰突袭、当色狼从正面掐喉施暴、当你被按倒在地……你如何反击？

此种防身技巧简易得令人无法置信，不需要练习和正规训练，只是应用力学原理即使以女性微弱之力也会令高大歹徒与色狼讨饶唉叫。此术能够在你遇到意外暴力与事故时，变成自卫的锐利武器。但本术中有非常危险的动作，使用时务必小心，除非身处千钧一发之绝境，否则严禁使用这种技巧。

不练几招防身术，你将无法保护自己！

弱男自卫二十一手.....27

弱小单薄的男人突然遇到高大的对手与健壮之歹徒，你如何对付他的拦截与欺辱？

这二十一手自卫术，将帮你自强！只要学好此术中的三招五式，就足够应付粗暴壮汉的挑衅。你也不必下功夫苦练，也不用投师求友，按图索骥，一学就会，达到“四两拨千斤”的威力！以小制大，以弱制强，令歹徒惧怕七分！

二十一手自卫术，你将学会几手以防不测？

姑娘健美十五术.....37

要想使你的容貌更漂亮，身体更苗条，胸部更具有丰满的曲线美，要想使你的生命更充满青春活力与魅力，那就请练此健美十五术吧。

本健美术汇集德国、美国、苏联、日本等世界优秀健美法为一炉，为世界姑娘所青睐。分头、颈、面、胸、背、腹、腰、胯、臀、腿、脚部等各色各样的独特健美法，可练一种，可选几种，因人而异，自由选择，你将在练此法中获得人生最大的欢快。

愿天下的姑娘，都永远健美漂亮！

胖妇减肥十一法.....53

发胖的女人不用犯愁。

这十一种减肥法，既简单，又实用，习练者即不必熬节食之苦，也不必愁求师无门，自学自练，持之以恒，不用多久就会见奇效；你会惊奇地发现：你又重新获了你那条健美的身段和楚楚动人的风姿。

但一定要进行自我医务监督，避免肌肉拉伤，更不可急于求成。

勤奋地锻炼吧，青春和美将永远伴随你！

中年壮阳十八功.....67

中年，是人生的黄金季节，也是个多事的季节。

由于种种原因，中年男子患阳萎、遗精、早泄的不在少数。性生活的不合谐，使妻子的自尊心受到伤害。有些性功能出现障碍的人，求医不愈，吃药不灵，从而导致不少离婚悲剧的发生。

此壮阳十八功由我国道家所传，是治疗中年男子性功能病的体育妙功，有固精、壮阳、强肾、健体、抗病之威力。可使因性生活不和谐的男子重获妻子的青睐，可使患性功能病的男子重获其不衰的青春！

练好壮阳十八功，你将成为一个真正的男子汉！

病人返春二十四式.....72

你想早日驱散久久缠身的病魔吗？你想早日恢复那生龙活虎般的体魄吗？

在求医不愈，吃药不灵的情况下，请你选择这条捷径吧：体育疗法。

此疗法世代相传，包括气功疗法、按摩疗法、内养疗法等，易学、易练、不费气力体力，不但可以使病体康复，还能达到延年益寿的目的！

练上几式本功，可使你回春有术。

军警擒拿二十五套.....91

本文介绍的二十五套擒拿功法，是国内武术散打名家的力作，即适合军警学校选作教材，也可做业余散打爱好者习武之向导。

此擒拿法变幻无穷，攻击猛烈，专擒拿对手之要害部位，使其丧失抵抗能力而被制服。可谓擒拿之良技，击技之妙法！

练好此功，可使你永立于不败之地！

老年长寿三十七势.....80

这里介绍的长寿三十七势，集世代长寿家经验之大全，汇中华长寿功法之精华，是老年人必学的长寿功法。

这套长寿功形式多样，内容丰富多彩，分长寿起居功、走步功、站桩功、静坐功、养生功、呼吸功、体疗功等，习练者可根据自己的身体情况，选而使之。万不可做力不能及之功，以免伤身！你将在练功中，步入一个新的生命天地！你一定会长寿！

幼儿壮体十二节

张映书 张砚君 等

婴儿护发壮体法

新生儿的头皮上密密麻麻地分布着 10 万至 15 万个毛囊，小宝宝的头发就是从这些毛囊中生长出来的。

胎毛，大多数婴儿在出世前就长有胎毛，通常在出生后几周内逐渐自然脱落，然后长出正式的毛发。少数婴儿出生后几个月内头皮只有少量绒毛，甚至也有光秃的。如果出生六个月还没有头发，就应到医院检查是否有遗传性秃发的可能。

夏季阳光强烈，易使婴儿头发的发杆膨胀，变形而断裂或缠结。保持的办法是使用优质婴儿护发剂和不刺激婴儿眼睛的洗发剂，替婴儿梳头要用软齿梳，切勿用成人木梳，梳头时不能用劲。婴儿理发最好是剃平顶短发，梳洗方便。

幼儿期护发，幼儿期头发容易发生种种病理性疾病，常见的有头癣、头虱和斑秃等，要注意早期防治。幼儿头癣极常见，头皮出现圆形鳞状斑块，斑块中部头发稀疏、断裂。患者头皮屑经烧碱处理后在显微镜下可观察到头癣芽胞菌。幼儿患头虱也是常见的。患儿常喊头发痒，常抓头发。仔细检查其头皮，特别是鬓脚、颈部和发际，肉眼就可找到活动着的头虱和粘牢在发杆上的虱卵。治疗可在医生指导下采用抗虱洗发剂每天洗头。幼儿脱发往往是由心理因素引起的。过度紧张、忧虑和感情上的刺激等造成头皮血管收缩，影响毛囊营养供应而脱发。有些孩子平时养成偏食习惯，也容易患脱发症。

给孩儿烫发、染发、卷发是最不科学的傻事，其本意可能是想把孩子打得漂亮些，而结果却是使孩子的头发遭到损伤。还有，扎发也有讲究。无论是扎小辫子或马尾辫发，都不宜绑得过紧。否则

将引起孩子前额发际线头发稀疏或光秃。这在医学上称为“机械性秃发”。

幼儿期护发，很重要的一点是要关心孩子的饮食习惯。不要让孩子吃过多的奶制品如冰淇淋、巧克力、奶糖等等，这些东西吃多了对头发有害。比较起来，用脱脂或低脂奶、酸乳酪代替全脂奶要好些。此外，要控制零食。糖果、甜食、甜汽水和其他含糖饮料都不收多吃，适当吃些水果、矿泉水或白开水却对头发有益。要鼓励幼儿每天至少喝四杯（200毫升×4）水，7~12岁的孩子可加服酵母片每日三次，每次一片，因酵母片中富含维生素B族，是护发所必需的。

常洗头很重要。幼儿冬季戴帽披头巾御寒，时间一长，头皮所分泌的汗液和油脂就很容易引起各种皮肤病，所以，冬天也要经常给孩子洗头。

婴儿保健壮体法

我国新生儿的家庭保育期，从新生儿出院时算起，一般是21~27天。家长如何在这20多天里使心爱的小宝贝健康成长发育呢？笔者认为，首先必须重视新生儿哭喊，家长只有了解新生儿哭喊的原因，才能知道如何对新生儿进行保健。

新生儿哭喊总是有原因的，这是新生儿想避免不舒服感觉的表示，当您听到新生儿哭喊的时候，首先应想到孩子是否饿了，要不要给他奶吃。如果孩子吃了奶还在哭，您就应该想到是不是尿布湿了或新生儿包被过厚、过薄等原因。

新生儿身体组织器官十分娇嫩，对环境有害因素的刺激是十分敏感的。所以，只要孩子吃了就睡，醒了就哭着要吃，脸色红润，手脚温暖，体重正常增加，就可大体上说明孩子是健康的。这里，当父母的应特别注意，别因为疼爱自己的孩子而过

分地给予无科学依据的爱护。

喂奶和喂水。喂奶时应让孩子吃完一侧乳房，下次喂奶时再吃另一侧，一般喂15分钟，间隔2~3小时。但孩子因饥饿哭喊时就应立即喂奶，而如果孩子稍睡过了头，超过两小时，也不要惊醒他。孩子吃完奶应拍拍小儿的背后，以防小儿漾奶。如果母乳充足，气温不超过32℃，就不用给新生儿喂水，可看看新生儿嘴唇是否干燥，如拒绝喝水，就不要硬灌。

要注意新生儿保温问题。有的家长为了保持新生儿正常体温，加盖过厚、过重的被褥，并在新生儿身体近旁放置多个热水袋，这是有害的。曾有新生儿被热水袋烫死的先例。也有的父母不注意给新生儿保温，使新生儿冻病致死。因此，在保温方面，要注意新生儿头上有没有出汗。如出汗、手脚发热，即是过热，应减少被盖；如手脚发凉，说明保温不足，应加被盖，并放一个热水袋在胸前。新生儿过了廿天，冬季可以穿衣服（应比成人多穿一些），睡觉时被盖稍厚些。小儿内衣应是细棉织品，柔软、保温及透气性能好，不要用纽扣而用软布带系扎衣被。

新生儿居室应保持清洁和一定的湿度，每天用湿拖把拖一次地就行了，阴雨天不拖地，转热的晴天可拖两次地。新生儿居室门窗在白天可开一至两扇，气温低于20℃可以不开门，只开门上的透气窗。气温高的晴天，不要让阳光直射新生儿的脸。每隔两三小时开窗10分钟就够了。室内温度过高或过低都有可能引起新生儿啼哭（这时可看看温度计，一般在20℃~30℃最为适宜）。

要注意室内光线，灯光不要直射新生儿眼睛，亮度接近白天光线就行了。如果室内阳光充足，空气流通，就不用抱新生儿到室外去接受风寒暑热及灰尘的刺激了。

新生儿居室应灭鼠，不让猫狗进来，也不接待客人，不在新生儿室内吸烟，不要让电视机荧光屏正对着新生儿，室内音量不要太大。

家长应注意个人卫生，每天洗一次澡，换一套干净内衣，起码在睡前洗洗脸和脚，保持与新生儿的清洁接触。乳母应增加营养，选食合口味易消化含蛋白质多的饭菜。如煮鸡蛋、红糖水、清炖母鸡、瘦猪肉丸子、红枣、豆腐、青菜、鲫鱼、猪蹄、排骨等。并应注意不要过于劳累，避风保暖，防止疾病，以免传染新生儿。

家长不要企求新生儿体重增长过快，在新生儿

期，增重0.6公斤就算正常了。

只要家长通力合作，仔细照料，照上面所说的去做，是能够使自己心爱的新生儿顺利度过28天成为一个健康、可爱的婴儿的。

婴儿洗澡壮体法

婴儿新陈代谢旺盛，易出汗，皮肤嫩，稍加刺激易受伤，因此，每天要洗澡。如果冬季室温低，也可2—3天洗一次。尤其是夏季更易出汗，因为温度较高，每天可以用盆擦洗2—3次。

洗澡时，房间内要暖和。温度以24—26℃为宜，水的温度夏天为37—38℃，用手摸着不烫为宜。冬天的水温为40—41℃。吃奶后不宜马上洗澡；洗澡后可以给婴儿喝些果汁、温糖水、热汤等。可增加小儿的抵抗力。

三个月内的婴儿不要抱到公共浴池去，三个月后也要带到人较少、干净的浴池去洗澡。最好是在家里，以防传染皮肤病。

给小儿洗澡一般从出生后的第二天就可开始，个别体弱者可适当推迟。如婴儿的脐带尚未脱落，不可将婴儿全身浸入水中，脐带部要露出以免脐带部感染。

洗澡时最好先洗头部，大人用左臂夹住小儿的身体，使其面部朝上，用左手和拇指和食指堵住婴儿的双耳孔，以防水流入耳内，易引起中耳炎。用右手持松软的毛巾先擦小儿的面部，然后再洗头发。动作要轻柔、迅速，洗后立即用毛巾擦干。如婴儿头顶分泌物过多，已结硬痂时，可在洗前涂上适量植物油，洗时再用毛巾蘸上肥皂水轻轻擦拭，即可清除头顶上的硬痂。

洗上下身时，用左臂托住小儿头部及后背，右手托住小儿臀部，轻轻放入水中，使其头部露出水面，这时可抽出右手洗婴儿的上下身及四肢；有时父母二人互相配合给婴儿洗澡就更为方便。

给婴幼儿洗澡最好选用儿童专用的护肤皂，不要用碱性太强的肥皂，以防损害小儿皮肤。随着小儿洗澡习惯的形成，对寒冷抵抗力的增强，可逐渐降低水的温度，以增强小儿适应外界温度变化的能力，从而可减少生病次数，有利于小儿的生长发育。

做父母的都希望自己的孩子健康成长，长得白

又胖，被人喜欢。但要做到这一点，除了给孩子吃丰富的饮食外，定期洗澡也是一个不容忽视的问题。因为经常给婴儿洗澡可以保持皮肤清洁，促进血液循环，增强新陈代谢，并能提高适应外界温度变化的能力，从而预防疾病，有利于婴幼儿的健康成长。

婴儿抚摩壮体法

各民族的平均身高除了受遗传因素、种族、地理、环境、营养、体育锻炼、内分泌和疾病等因素的影响外，还与家庭的温暖和父母的抚爱有密切的关系。

国外学者在世界范围内对西班牙、朝鲜、越南、法国及阿尔及利亚在战争中失去双亲的孤儿进行了多年的观察，发现他们的平均身高要比同年龄有双亲的儿童低好几厘米。目前，在欧洲流行一种由于性解放而导致离婚率增高，致使孩子得不到父母抚爱而患的矮小症。专家们认为，那些因得不到父母抚爱的孩子之所以生长特别迟缓，是因为体内分泌的生长激素少的缘故。一个重新得到家庭温暖和父母抚爱的孩子，仅三个月就增长了19厘米。因此，可以认为，家庭的温暖和父母的抚爱，是促进儿童长高的因素之一。

抚摩还有很多好处：当孩子烦躁不安时，能使她乖乖地安静下来；当孩子辗转难眠时，能使她很快地进入梦乡；当孩子因故哭闹时，能使她慢慢地停止哭闹；当孩子闷闷不乐时，能使她的烦闷烟消云散……

科学能告诉你其中的奥秘。原来，抚摩孩子是在无意中做了一件有益孩子身心健康的事情，这就是满足了孩子的皮肤需要，消除了孩子的“皮肤饥饿”。国外科学家们通过研究和观察发现，无论是人类还是热血动物，都具有一种天生的特殊需求，就是个体和个体之间的受触和抚摩。这种需求在人类婴幼儿中表现得更为强烈。科学家们把这种需求称之为“皮肤饥饿”。不言而喻，这种“饥饿”是无法用食物来消除和满足的。

也有人做过这样的对比观察：把刚出生的婴儿分成两组，一组让他们离开自己的母亲，由别人代为哺养，得不到搂抱和抚摩；另一组则让他们的母亲自己抚养，经常得到母亲的搂抱和爱抚。后来，

出现了令人惊异的情况：前一组婴儿的智力发育竟远远地低于后一组，而疾病的发生率却比后一组大十几倍。由此可见，如果不能满足皮肤需要而出现“皮肤饥饿”，将造成意想不到的恶果。

患有“皮肤饥饿”的孩子，往往会出现食欲不振、发育不良、没有欢乐、没有笑声、抗病力降低、身体虚弱等现象。长此下去，孩子就会变得胆怯、抑郁、性格孤僻、智力衰退、反应迟钝、表情呆板、心理状况不稳定，或行为失常，严重地影响孩子的身心健康。这在那些失去亲人的孩子身上表现得非常突出。但是，如果患有“皮肤饥饿”的孩子，一旦重新得到了人们的搂抱、抚摩和亲吻，他们的“皮肤饥饿”就会慢慢地得到消除和满足，从而食欲大增，生长发育加速，生活愉快，笑声不断，对生活充满乐趣，同时抗病能力大大增强。

组织胚胎学和现代生理学知识告诉我们，人类的神经系统和皮肤都是由同一组织——外胚层分化发育而来的。因此，皮肤和神经系统有着千丝万缕的联系。可以说，皮肤是大脑的外围部分，是人脑的延伸。分布在皮肤上的数不清的感觉神经末梢和感受器，则是人脑的前沿阵地上的“哨兵”。亲切的搂抱，轻柔的抚摩、爱昵的亲吻，这种天然而纯真的人类肉体接触，会给孩子造成温和的刺激。这种刺激通过人脑的“前沿哨兵”——皮肤上的各种感受器，传递到大脑皮层，产生良好的条件反射，使孩子始终保持愉快而平静的情绪。从而引起脑垂体等内分泌系统的正常活动，产生适度的激素，有效地调节各个器官和组织的生理机能，维持人体内部的平衡，增强免疫力……反之，如果孩子的“皮肤饥饿”得不到满足，就会使他们的神经系统受到压抑，情绪变得恶劣、紧张，由此影响内分泌系统的正常活动，使各种组织和器官的生理机能处于紊乱状态，出现一系列不利于孩子生长的现象。这些就是抚摩孩子有益健康的奥秘。

为了孩子的身心健康，请多抚摩孩子！

婴儿音乐壮体法

做父母的，都希望自己的孩子从小能受到音乐的熏陶，让音乐伴随孩子健康成长。但是，如何把这么好的愿望变为现实，使孩子在婴儿时期就真正在音乐的熏陶中受益呢？

婴儿出生后的第一个行为就是哭。在医院婴儿室里，新生的婴儿们尚未睁开眼就常齐声啼哭，这说明他们是因为有了听力，相互影响所致。同时，也证实了婴儿的听觉官能比视觉官能发达得早。可以说，几乎在婴儿生下来的第二天，就有了听力。从这时开始，就让婴儿听一些优美动听的音乐，对婴儿身心健康将是十分有益的。

在婴儿出生后的半年中，基本上以睡眠与哺乳为主。这时期的婴儿，虽然没有欣赏音乐的能力，但却可以感受音乐，有聆听音乐的能力。做父母的则可以有选择地让孩子听音乐。那么，选择什么样的音乐给婴儿听好呢？

近年来，国内外专家和学者们经过研究证实，和谐、悠扬、柔和的音乐，显然对人的听觉发达具有积极的意义。其中，管弦乐要比人的歌唱更为有效，而器乐合奏曲又比独奏曲的效果好。因此，在对婴、幼儿时期的孩子进行音乐的熏陶时，应选择具有静谧感的中外古典音乐中的名曲。

也许有人会担心，让幼小的孩子一开始就听名曲，岂不太难了？其实，人类创造的音乐艺术，其节奏、旋律、和声与音色这些要素，本身就与人的生理活动（如心脏的跳动、脉搏、呼吸、行走等）、心理（情绪）变化、语言音调，直至大自然中的一些音响有着紧密的联系。所以，人自降生后，就可以直感地从优美动听的音乐中找到平衡，从中受益（当然，当他成年之后，有了欣赏音乐的知识与修养后，其益益会更多）。在婴儿的听觉世界还是“一张白纸”时，我们应从发达他的听觉着想，从“先入为优”的前提下考虑，尽量选择格调高的优秀音乐作品给孩子听，从而使他的音乐欣赏情趣高尚起来。

给婴儿听音乐，可以结合婴儿的起居生活自然进行。比如，要唤醒正在睡觉的婴儿，可选择较为轻松活泼的音乐，在使用录音机给婴儿播放时，从小声（轻柔）一点一点地放大（幅度要小），直到中等音量。当婴儿醒来，音乐还可持续播放一段时间。在婴儿吃奶时，可轻轻播放悠扬的轻音乐，以引起婴儿的食欲。当吃奶接近完毕时，再把音量放小。婴儿入睡时，可播放静谧感强的音乐，如节奏缓慢的小夜曲、摇篮曲，其音量开始时稍许大一点，然后逐渐放小，小到刚刚能听到的那种音量。一般地说，不同用途的音乐在选定之后，就不要再随意更换。另外，当婴儿啼哭时，也可选播音乐，以吸引他们的注意力，达到止哭的目的。这时音量

可稍大一点，倘若还在啼哭，可抱起婴儿随着音乐的节拍轻轻摇晃。

给婴儿听音乐，一是切忌选用低俗的音乐。因为一旦孩子以低俗的音乐“先入为主”，并随着时间的推移形成一种爱好时，如再引导他们欣赏优美的音乐，那可就得花费相当大的气力了。也不要放“迪斯科”，因为这种音乐对婴儿心脏不利。二是不要让婴儿整天在音乐声的包围之中。否则会使他们对音乐麻木，甚至会感到厌烦。这就是说要有节制地播放，让他们每次听音乐时，都感到新鲜。三是播放音乐时音量不宜过大。最大不能超过50分贝的听觉保护限值（在科学上，声音的大小是以“分贝”为单位来计算的。一般说，树叶的簌簌声约为20分贝，人们的耳语声约为30分贝，公共汽车开动的声音约为80分贝）。很多时候是需要音量弱一些的。否则，会影响婴儿的听力。

婴儿按摩壮体法

经常进行身体动作训练的孩子，四肢会变得发达，骨骼变得坚硬。运动可促进孩子形成新的条件反射，使孩子变得活泼、愉快。为了使训练对孩子产生良好的效果，母亲应学习按摩技术和体操。不要设想一下子学会一整套。开始可先学几个动作，然后逐步学会其余动作。开始可用洋娃娃作示范练习，这样会使你对小体训练充满信心。

身体训练或按摩应在通风情况良好的房间里进行。气温不能低于22℃。喂完奶半小时后才能进行身体训练和按摩。最好在每天上午一个固定的时间里进行。做身体训练时会消耗大量热量。所以，炎热天气，最好在凉爽地方进行练习。身体训练和按摩要在70~80厘米宽，120厘米长的专用桌上进行。桌面上必须絮上棉花，贴上胶布。

训练开始前要把孩子跨下洗干净，把衣服脱光。应当认真地用肥皂和水洗手。不能用冰凉的手进行按摩。因为这样会产生消极作用，孩子也觉得不舒服。要剪短指甲，取下手表、戒指、发卡以及领带别针等。通常，身体训练的持续时间为8~10分钟。

一个月大的孩子，其皮肤还非常娇嫩、皮下血管也相当多，脐带伤口尚未完全长好，因此不能按

摩或被动动作训练，否则会引起脐带伤口和皮肤感染，这是非常危险的。

长到三个月的孩子，屈肌比伸肌明显发达，这是这个时期孩子的特点。所以孩子的手和腿经常弯曲着。为了让他的四肢伸直需要付出一定的努力。但应小心不要扭伤韧带。这个年龄的孩子最好使用推摩，为了减轻屈肌的紧张，还可以做一些与伸肌有关的反射性动作。具体方法如下：

1. 臀部按摩（推摩法）——让孩子仰卧，大人用左手抓住孩子右手，把拇指放在小孩的手心里，其余四个指头握住腕关节。用右手从小儿手腕至肩部方向推摩手臂前部，推摩4~6次，然后推摩手臂后部。左手用同样方法进行推摩。

2. 腿部按摩（推摩法）——让孩子仰卧，两腿伸向桌子前沿。用左手扶住孩子左腿，用右手推摩孩子左腿部的侧面和后面，从脚向髋关节方向推摩4~6次。右腿的推摩用左手。（图1）。

3. 俯卧——每天进行这一练习。孩子俯卧，两腿伸向桌子前沿。让孩子将胳膊弯着垫在胸部下面。

4. 背部按摩——让孩子俯卧，两腿伸向桌子前沿。你用两手掌从后脑勺向臀部方向推摩背部，然后再用手背部从臀部向后脑勺方向推摩背部。此动作重复做4~5次。

5. 腹部按摩——让孩子仰卧，用右手掌以顺时针方向推摩他的腹部，进行6~8次。腹部按摩有助于通气，改善肠平滑肌的蠕动和增强腹压肌。

6. 脚按摩——让孩子仰卧，你稍稍抬起他的

腿后，用食指扶住，用拇指推摩脚背，从孩子脚趾向踝关节方向、以及在脚底周围进行按摩。左右脚各按摩4~6次。（图2）。

7. 反射性爬动——让孩子成俯卧姿势，让他两臂弯曲，然后把你的手掌放在他脚下并轻轻压。做此动作时，小孩两腿膝关节和髋关节伸展，并尽量把两腿伸直。此练习加强躯干和腿部肌肉。

8. 上肢交替屈伸动作——让孩子成仰卧姿势，两腿伸向桌子前沿。你的两拇指放入孩子掌心进行上肢交替屈伸动作，做6~8次。

孩子长到6个月时，做可一整套综合训练了，其中包括按摩项目，如揉搓法、揉捏法、击法。这些训练可以改善人体各部器官和系统的功能状况。为了使运动性条件反应更加敏锐，还应进行一些其它练习，如由仰卧转身，俯卧转身和迈步前进等。具体做法如下：

1. 双臂在胸前交叉后侧平举。

2. 腹部按摩。

3. 用手托起孩子，使之成仰卧姿势，孩子的脊椎与两腿会出现反射弯曲——让孩子成仰卧姿势，两腿伸向桌子前沿。小心地将双手挽在一起垫在孩子背下轻轻举起，使孩子身体悬空。这时，孩子会将头和双臂向前弯曲，而两腿向上抬起。这一练习可加强躯干肌，主要是加强腹肌，以及颈部肌肉和下肢肌肉。练习1~2次。

4. 腿部按摩——推摩10次左右，揉搓，螺旋形揉搓6次左右和揉捏。

从足向腹股沟方向对小腿肚和大腿进行揉捏，



图1



图2



图3

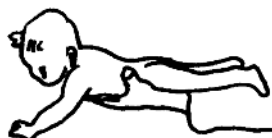


图4



图5



图6

两只手的手指同时近行动作。

5. 两腿同时和交替进行被动屈伸动作——让孩子仰卧，你把拇指顺着孩子小腿前面放着，小指横放在足上，其他手指放在小腿后部。然后让膝关节和髋关节交替进行弯曲和伸展。练习10次。这个练习完毕时，将两腿同时进行4~7次弯曲和伸展。该练习能加强下肢肌肉。（图3）

6. 由仰卧变成俯卧转身。

7. 孩子俯卧姿势悬空时脊椎和腿的屈伸动作——让孩子俯卧在桌子上，两腿伸向桌子前沿，大人把自己的两手掌垫在他腋下把他托起悬空，这时孩子把头向后仰，并反射性地将脊椎伸直。（图4）

8. 当孩子成仰卧姿势时上肢轮流做屈伸动作。孩子仰卧，两腿伸向桌子前沿，让他抓住大人两手指，大人用其余手指抓住他手腕，然后轮流地让孩子做肘关节和肩关节屈伸。做6~8次。该练习可加强上肢肌和肩关节。

9. 当孩子两臂伸直成侧平举时拉着他手，让他坐下——让孩子仰卧，两只手分别抓住大人的大拇指，你其余手指在他手腕上方处握住他的两手，然后将他两臂侧平举，轻轻地拉住他手并叫他坐下。这个练习可加强腹压肌并能提高孩子坐的能力，重复做2~3次。

如果孩子快满6个月还没学会坐。建议进行这些练习：

1. 扶着孩子肩膀让他坐下——让孩子躺在桌子上两腿蹬着大人的上身，大人把两手掌放在孩子肩膀区下面让他坐下。

2. 扶着握住双手坐下——让孩子仰卧，大人用一只手将他的双腿加以固定，另一只手握住他的双手，然后让他成坐姿。

3. 握住小孩一只手让他坐——让孩子仰卧，大人用右手固定他两腿，用左手扶着孩子右手，使他右手侧平举。喊口令：“坐下”，先是扶着他坐，然后让他自己坐下。（图5）

4. 借助器械让他坐——让孩子仰卧若手里握着圆环或者木棍。你用一只手固定住他两腿，用另一只慢慢拉紧他手中的圆环或木棍让他坐起来。（图6）

5. 用口令训练孩子坐——让孩子仰卧，大人用一只手将他双腿固定着。孩子会按“坐下”、“躺下”这些口令做，然后又回到预备姿势。

幼儿运动壮体法

这组幼儿运动体操，是根据国外最新的有关资料编译而成的。它有利于促进幼儿的全身血液循环，增强体质；锻炼幼儿的意志，陶冶幼小的心灵。因此，十分宜于幼儿的优育优长。本操适于九—十二个月的幼儿。

第一节 手臂回环

幼儿仰卧。大人和幼儿同时握住两个环状物，大人用力轻轻拉直幼儿手臂，再以肩关节为轴，慢慢地自下而上和自上而下作手臂回环动作。每个方向反复动作四至六次。可加深肺活量，增强上肢肌和胸肌的锻炼。

第二节 直腿抬脚

幼儿仰卧，双腿平伸，幼儿身体上方放一横竿。让其用力抬脚（或大人帮助抬腿），双腿仍尽量平伸，当双脚抬到能碰触横竿并与身体成垂直状态后，恢复原状。反复二至三次（图一）。

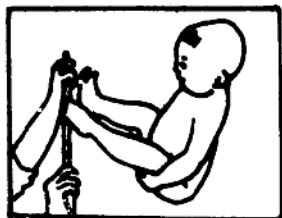


图1

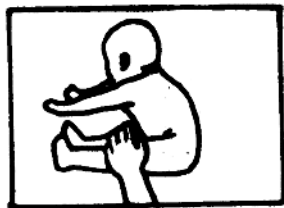


图2



图3

第三节 原地踮脚

幼儿仰卧，双腿伸直，脚顶桌子。然后以髋关节和膝关节为轴，曲伸腿部，似原地踮脚一样，每次都要让其脚踏着桌子，同时大人要随之连喊“拍拍……”。连续动作十二次左右。

第四节 腹背转动

幼儿仰卧，双腿平伸。大人在幼儿体侧边用玩具逗引，边喊“转身！”于是，幼儿随之扭转上躯，伸手去抓玩具。左、右两侧重复动作数次。

第五节 腹卧站立

幼儿腹卧，双手握住一环状物。大人握另一边，并用力慢慢上拉；另一只手轻轻扶住幼儿腹部，把其拉至直立为止，然后恢复原腹卧状。反复动作一至二次。

第六节 直腿站立

幼儿站立，背靠大人；大人左手抱住幼儿双膝，右手扶腹。然后让幼儿低头弯腰去拿放在脚前的玩具。反复动作二至三次。能增强幼儿腹肌和背肌（图二）。

第七节 直腿仰坐

幼儿仰卧，双腿平伸。大人一手轻按幼儿双膝，另一只手拿着玩具等物，逗引小孩，尽量让其稍能抓住后，轻轻拉平其手臂，慢慢使其成坐的姿势。以后逐渐锻炼使其自己独立坐起来。反复动作二至三次。可增资腹压肌和背肌，培养小孩独自躺坐习惯（图三）。

第八节 站（坐）曲伸手臂

幼儿面对大人而站（坐），双手与大人同握两个环状物。大人用力拉环，以肩关节为轴，反复交替曲伸双臂六至八次。能增强幼儿的上肢屈伸，增强胸肌。

第九节 扶手屈膝

大人面对幼儿而立，双手各握一环状物，同时肘部弯曲；大人边拉环，边让幼儿下蹲，使大腿和小腿成直角后起立。反复动作二至三次。

儿童饮食壮体法

民以食为天。儿童正处在发育成长的阶段，饮食，对他们壮体强骨相当重要，做为家长可不要低估一日三餐对聪明才智的影响和作用。人脑中能量载体和神经元信息传递载体的构成物质，是由食物

提供和输送的，多吃含有这些载体成分的食物，对增进聪明大有裨益。例如，乙酰胆碱是一种促进神经介质传递信息和贮存信息的物质，它由进入血液的胆碱到达大脑之后与脑中的酯酸盐结合而成，而胆碱的载体是卵磷脂，其食物来源是大豆、鱼、肉类等，尤以蛋白中含量最高。已有证据表明，在身体缺乏胆碱的情况下，多吃蛋黄等有助于记忆和思维。美国营养学研究所所长柯甘通过长期跟踪研究发现，一张科学的“益智菜单”可使少儿的智商提高35分。美国儿童行为研究所所长林姆兰的研究和试验也表明，用益智菜单指导少年儿童的日常饮食，可使他们的学习成绩大为提高。

可是在一般民众的日常生活中，哪些食物才是益智的呢？柯甘和林姆兰在他们合著的《食物使你孩子聪明》一书中，列举了能促进聪明的50种益智食物。其中主要有：

烘制食物：粗面粉面包、蛋卷、蛋糕等。

饮料：蔬菜汁、鲜果汁、水。

肉类：牛肉、羊肉、兔肉、鸡肉、瘦猪肉。

鱼类：低脂和中脂新鲜鱼、虾、蟹等。

脂肪：玉米油、花生油、红花油、胡桃油、菜子油。

饭食：粗米饭、粗面食、新鲜果菜。

早餐：无糖完类食品，不加其它成分的奶酪。

零食：炒玉米花、葡萄干、果仁、鲜瓜果。

糖代品：蜂蜜、甜味品（如用香菜、肉桂制成的调味品等）。

这些食物价格都不贵，而且少、幼皆宜。假若你能把它们搭配成家庭餐桌上的益智菜单，细水长流，一日三餐，定会获益匪浅。

另外，合理适当的饮食，还会从餐桌上赶走疾病。

如冠心病多发生在中老年人身上。可是，人们还不甚了解：它发病于中年甚至老年，但却起病于少年和童年。正由于此，国外许多研究冠心病和动脉硬化的专家，称冠心病是儿科病。因为大量研究结果表明：在儿童的血管上，已经发现有动脉粥样硬化的病理改变。所以，专家们建议：预防冠心病，必须从儿童时代就开始。如到了中年，已经出现明显的动脉硬化或冠心病的病状时，再去预防已为时过晚。

那么怎样才能从孩子的餐桌上赶走冠心病呢？

注意调整孩子们饮食中脂肪的供给量。每日摄入的脂肪量不应超过摄入总热量的四分之一，而其

中植物性脂肪则应为二分之一,少吃些猪油、肥肉。

适当限制碳水化合物,少吃甜食。

要适当限制孩子的饭量,尤其是身体偏胖或超重的孩子从小就应养成每餐主食定量的习惯。父母应该为孩子准备一只专用小饭碗,每顿饭按量盛好,不再多给。

纠正孩子口重的习惯。高盐食品可使血压升高。也会加重心、肾的负担。

因此,应使孩子自动养成“口轻”些的习惯,不要在餐桌上放咸菜碟或酱油。父母口重的应该给孩子另做清淡一些的菜。

多吃新鲜蔬菜和水果。维生素C对血管具有重要的保护作用,而新鲜蔬菜和水果则是维生素C的主要来源。孩子餐桌上不能缺少蔬菜,每顿饭都要吃一些青菜。西红柿含维生素C十分丰富,又是孩子们喜欢的食品,应该常吃。

黄豆制品不可少。应该每天都让孩子吃到一些黄豆制品,不仅能供给他们优质蛋白和必需的脂肪,特别是豆制品还有保护心血管的重要作用。

每天喝些牛奶。牛奶是含钙十分丰富的食品,且牛奶中钙又易被人体吸收。据国外研究,钙对预防心脏病有益,缺钙可增加心脏病的患病率。因此,有条件的家庭,给孩子每天喝牛奶是很有必要的。

由于动脉粥样硬化和冠心病都是多因子遗传病。所以,对于有两种病家族史的儿童,更应加强预防。认真把好饮食关。腾让“病从口入”,应及早从餐桌上把病菌撵走,使儿童的身体更健壮。

儿童纠姿壮体法

正确的学习、走路和工作姿势都是在青少年时期养成的,尤其是小学和初中时期。这时,骨骼和



图1



图2



图3

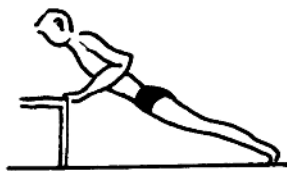


图4



图5



图6



图7



图8

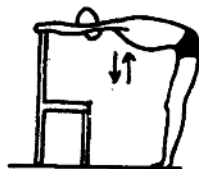


图9



图10

肌肉几乎每年都有变化,一旦习惯了某种不正确的姿势,往往会带到成年,严重的会导致驼背、斜肩、走路姿势不佳等坏毛病。

本操旨在帮助孩子改正坏毛病,预防和纠正各种活动中的不正确姿势。只要坚持一段时间,孩子完全可以改正不正确的姿势,走起路来气宇轩昂,朝气蓬勃。

第一节

背墙而立,脚跟与墙根距离一步。左脚后迈一步,脚尖点地,脚跟靠墙。两臂由体侧抬起,向上、向后,直到手背触墙——吸气,然后还原;两臂回收至体侧,左脚收回——呼气,两脚交替重复8—10次。

第二节

两脚侧分,身体直立。如图2所示将一根一米长的体操棒或普通木棍放在背后,用两腋夹紧。先向左转动躯干,然后右转。上体挺直,目视前方。任意呼吸。来回转10—15次。

第三节

《苏秦背剑》(图3),双手在背后互相勾住。先右臂在上,然后换成左臂在上。重复5—6次。

第四节

以桌或凳为支点做俯卧撑。双手支在桌沿上,距离与肩同宽。躯干、双腿呈一直线,目视前方。胸部移近桌边时吸气,支起时呼气,重复15—20次。

第五节

脚跟靠拢,脚尖分开,双腿并拢直立。体操棒置体前,握棒两手与肩同宽。下蹲,尽量向高地的腿跟坐。同时,双手握棒上举。上体挺直,目视前方。然后站起,握棒的手放下。下蹲时呼气,站起时吸气。重复15—20次。

第六节

身体直立,两手握棒置于体前。双手间的距离依训练程度逐渐加宽。两臂伸直上举至头顶——吸气,然后越过头顶在后背放下——呼气。由后背返回举至头顶(吸气)、放下到体前(呼气),重复8—10次。

第七节

坐在板凳上,脚尖勾住床板底面或其它固定物,两手抱头向后仰身。同时双手松开,向后下方伸直并触地(吸气)。然后双手抱头坐起(呼气)。重复8—10次。

第八节

两臂侧平举,目视正前方。两臂同时做划弧运动(绕圈)。先向后,再向前。弧的大小要根据训

练程度逐渐加大。抬起时吸气,放下时呼气。重复15—20次。

第九节

面椅而立,脚离椅子一步远。弯腰,上肢与地面平行,双手置于椅背上端,臂要伸直。上体上下振压。下压时呼气,振起时吸气。重复8—10次。

第十节

把体操棒放在肩胛骨上,用两手腕压紧,身体直立,目视前方。用这种姿势行走3—5分钟。节奏要平缓,呼吸要深。

儿童气功壮体法

把气功应用到儿童保健领域中去,根据儿童解剖生理特点,以气功中的“保健功”动作为蓝本,结合劳动卫生教育,以故事形式,配合音乐,根据基本动作,组成成套的儿童气功保健操,可以作为幼儿园儿童的日常体格锻炼方法和慢性病患儿的辅助疗法,丰富患儿疗养生活。

基本动作包括:

一、个人卫生:洗脸(擦面功)、擦鼻(鼻功)、擦耳(耳功)、刷牙(口功)、拌舌(搅海)、叩齿、梳头(擦头法及日功)、洗手(擦手)、洗澡(倒曳九牛尾势)。

二、健身活动:揉肩、揉腹(揉丹田)、揉腰(搓腰)、揉膝、上肢运动(夹背功)、上下肢运动(金鸡独立)。

三、爱劳动:擦窗(摘星换斗)、织布(织布法)、耕地(腰功)、拔秧(蹲坐)、播种(微摆撼天柱)。

根据我们的初步观察,气功保健操有以下优点:

一、经常锻炼能增强神经、循环、呼吸、消化的机能。

二、只要掌握基本动作,可以根据各种不同年龄儿特点,灵活选择节目,编成成套优美的故事形式,儿童喜爱,乐于锻炼,同时能得到卫生与劳动的教育。

儿童体操壮体法

一个人生长的高矮,主要看四肢骨骼的长短。只要身体吸了足够的营养,它就会不断增殖生长。

不断骨化，整个骨头就变长了。即使孩子的父母个子都矮，如果能在日常生活中处处注意促进长高，那么就有可能长得高一些。

怎样生活才能长个儿呢？一，不要苦闷烦恼，苦恼会抑制生长激素的分泌。二，预防生病。没有比慢性病和营养不良更能妨碍生长了。三，不要回避体力活动和劳动。营养过度和活动不足，都不利于长个儿。四，衣着不要太紧。五，常做日光浴。要养成每天到室外见见太阳的好习惯。六，枕头宜低一些，被褥不要过于柔软，睡觉时身体应伸直。七，坐立要注意姿势。无论是站着还是坐着，都要注意挺直腰杆，不要弯曲，但不要挺肚子，不要使膝盖的负担太重。八，生活要有规律。一天睡眠不应少于七小时，以利于生长激素的分泌。

此外，体育运动对身体健康非常有益，如游泳、舞蹈、竞技或艺术体操、排球、羽毛球、乒乓球、飞盘、短距离快跑、单杠和攀木等运动项目，都能促进长个儿。下边介绍的是六节儿童长高体操壮体法。

仰卧式体操

第一节

双手紧握一根木棒的两端，把双手向上举再向后伸，身体挺直。两腿左右叉开，两腿间距同棒长。轮流挺伸脚尖和脚后跟。把木棒下放至胸部，抬头抬肩身体约成 10° — 20° 角，并保持这一姿势5—6秒钟。两腿伸直，抬起约成 15° — 20° 角，使之悬空一会儿。

第二节

抬起躯干，双手握木棒向上挺伸，同时向上抬起伸直的双腿。使木棒接触双脚，且在手脚下放时挺身。两腿穿过木棒，模仿摇椅状，前后摇晃。变换两腿姿势：先伸直，后伸直；木棒先在膝下，再向脚跟。把木棒放在一边，重复这一动作；两手接触双脚，双手于膝下合拢。

第三节

挺身，象原木一样左右翻身。然后，双手向上举起，一只胳膊放在另一只胳膊上，互相按压。双

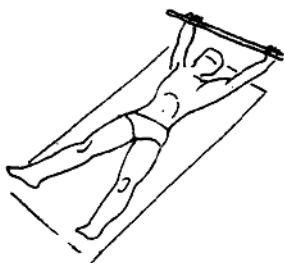


图1—(1)



图1—(2)



图2—(1)



图2—(2)

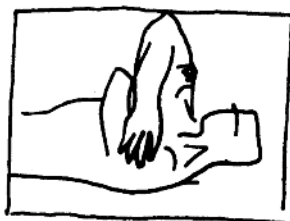


图3—(1)



图3—(2)



图4



图1



图2



图3



图4

手、左右两侧伸开，一条腿放在另一条腿上，互相推摩。放松两腿。做操时，勿忘换气。

第四节

四肢着地：两膝距离和两手距离均与肩同宽，头下垂。背部抬起，用力向外弯腰，使成弓形，如小猫弓身那样，而且，这一姿势要保持5—10秒钟。蹲坐在脚后跟上（脚趾支地，双手放在脚后跟上），躯干向前挺压，重复5次。

立式体操

第五节

双手紧握木棒的两端，把木棒向前、向上挺举，且伸举到背后，手臂均不要弯曲。再做一遍还原动作。

弯曲左腿，使其穿过木棒。再做一遍还原动作。然后再用右腿重做一遍。

第六节

不用木棒，两手手指相接，紧缩双腿，放松躯干，弯腰，向前“卧倒”；当要接地时，机敏地挺直全身。如果你的脊椎骨还不灵活，难于伸直接地，那就请象小树遇风那样摇晃几下。

如果你是在树林中做操，就请带上一个球，用树枝编个环儿，进行投球入“蓝框”训练。伸直身子，使两腿富有弹性，弹跳起来投球。球可大可小，“蓝框”可高可低。

常做“车轮”操，可使青少年尽快长高，中年人不变矮，老年人不驼背。据悉，有些中年人经常



图5



图6



图7



图8

坚持做“车轮”操，还长高了好几厘米呢——这是因为改善了体态，纠正了未发现的脊椎弯曲，恢复了椎间盘的正常位置，发展了关节的灵活性。

儿童健美壮体法

很多青少年由于学业负担较重，缺乏体育锻炼，加之不注意用眼卫生和读写姿势，而使体质下降，肌肉松弛，“脊柱弯曲”“o”型“x”型腿以及八字步等症在中小學生中并不少见，体型又多为粗状型或豆芽菜型。

这里介绍一组儿童健美操。

本操动作自然、活泼，简而易学，整套操从头到脚逐渐发热，能使各个关节都得到运动，每节动作都有其目的性，实践证明坚持训练能使精力充沛，促进骨骼、肌肉、神经系统以及大脑机能的发展，比同龄儿各项指标都有提高。

一 头颈运动

1 颈部前后伸展（以下均为二八拍）

①至②低头，同时双膝屈伸一次；③至④头向后仰，双腿并直，两手叉腰；⑤至⑥重复①至②，⑦至⑧重复③至④。二八拍重复一八拍。见图（1）（2）。

2 颈部左右旋转

①眼看左肩，双膝弯曲，②还原；③看右肩，



图9



图10



图11



图12



图13



图14



图15



图16



图17

双膝弯曲, ①还原; ⑤同①, ⑥同②, ⑦同③, ⑧同④, 两手叉腰。二八拍同一八拍。见图(3)

3 颈部左右伸展

①②头向左侧, 同时击掌于左肩上。③④头向右侧, 同时击掌于右肩上; ⑤⑥同①②, ⑦⑧同③④, 二八拍同一八拍。脚立原地。见图(4)。

4 头部旋转

①至④头部从左经后至右旋转; ⑤至⑧头部从右经后至左旋转。二八拍同一八拍。见图(5) (注: 每节眼球要跟上头的方向转)。

二 肩部运动

1 扣肩

脚为滚动步, 双手下垂。二拍一动, ①②一脚向前, 前脚掌着地, 同时扣肩, 两手心向外; ③④抬头挺胸, 展肩两臂由体前旋至两侧, 手心向前。⑤⑥⑦⑧同①②③④。见图(6)(7)。

2 耸肩

两腿直立, 双手下垂。①两肩由下至上提起。见图(8)②还原; ③至④同①②, ⑤至⑧拍每拍提肩一次即一拍两动。二八同一八拍。

3 斜肩

双手叉腰做弓步。①至④两肩前后交错, 一拍一动错肩。身体由直逐渐前倾见图(9)。⑤至⑧由前向后仰体。见图(10)二八拍同一八拍。

4 拉肩

①至⑧拍两臂侧平举, 左右拉肩, 身体逐渐下蹲; 后八拍身体逐渐起立动作同前。见图(11)。



图22



图23



图24



图25



图18



图19



图20



图21

三 手臂运动

注: 1——4小节都是右脚跟地做小踏步, 一拍一动。

1 前35°压腕

两臂伸向体前35°方向, 脚做踏步, 上下压掌, 一拍一动。见图(1干)

2 90°前后推掌

两臂伸向体前90°方向即前平举, 手掌直立掌心向前, 两手交替向前推出。脚做踏步。见图(13)。

3 翻腕

①②双手上翻花于左肩上; ③④翻花于右肩上。脚作踏步。⑤至⑧拍同①至④拍见图(14)。

4 抓指

①至④两臂侧平举做燕子飞, 脚做踏步, ⑤至⑧臂侧平举不动, 手指来回抓握四下, 脚不动。二八拍同一八拍见图(15)。

四 胸部运动

1 扩胸

①②两臂屈肘于胸前, 掌尖相对, 掌心向下, 后振两下。见图(16); ③④由前翻掌心向上伸至两侧向后振两下见图(17); ⑤⑥两臂经下至上, 向上振两下见图(18); ⑦⑧由上经前向下后振两下见图(19)。二八拍同一八拍。

2 含胸顶胸

①②含胸击掌于体下方, 出左腿。见图(20)③④重心移至前腿, 两手由下向上旋转至掌



图26



图27



图28



图29



图30



图31



图32



图33



图34



图35

心向外做拔云看天状见图(21)。⑤⑥同①②，⑦⑧同③④。

3 单臂展胸

①②出左脚为弓步，同时右手插向前方，③④手掌旋转至外摆向身后背见图(22)(23)⑤⑥⑦⑧同前四拍。

4 种豆展胸

①右手掌心向上放于腰间，左手做拿豆状于右手心上见图(24)。②至④左手经体前、体侧至体后做种豆状。见图(25)。⑦至⑧同①至④。

五 腰背运动

1 翻花体侧屈

①②双脚向左跳，两手做翻花于左上后方眼睛看手。③④向右跳，两手翻花于右上方眼睛看手；⑤至⑧拍同①至④拍见图(26)。

2 涮腰

①至④拍出左脚成弓步，上体向前倾，两手伸向右前方经体前至右后方做涮腰见图(27)。⑤至⑧拍两手叉腰做侧腰左右各两次。二八拍同一八拍。见图(28)

3 体前屈

①至④向前弓背含胸屈体，同时两臂体前下垂，振动四下。见图(29)；⑤至⑧左脚向前并成弓步，两手向前推顶髋部，体后屈，抬头挺胸每拍推顶一次见图(30)。二八拍同一八拍。

4 体前屈转体

①②两脚开立，体前屈，右手摸左脚，左手后上

举见图(31)。③④左手摸右脚，右手后上举；⑤至⑦抬上体，左转90度，同时右手手抱左肩，左手背体后，每拍转一次。见图(32)。⑧还原。二八拍同一八拍。(眼看肩)。

六 跳跃定动

1 小兔跳

两手指竖于头前方，双脚并住，腿微屈。①②向左侧跳一下，头歪向左，③④方向相反；⑤至⑧同前手姿势但方向朝正面。跳四下。见图(33)。二八拍同一八拍。

2 拍手跑跳步

双手于体前拍手，两腿交替向上跳。做跑跳步。见图(34)。头跟手的方向顺势摆动。

3 三点一踮跳

双手叉腰，右脚原地跳。①左脚尖向后点地，②脚跟向前点地，③脚尖向右侧点地④左脚尖向前踢出；⑤至⑧换右脚，动作相反。见图(35)。二八拍同一八拍。

4 骑兵式跑跳

两腿前后错开，膝半屈，两手做拉缰绳状，一拍一动原地跑跳。见图(36)。

七 放松运动

1 两臂前后波浪摆动

①至④拍两臂向前做波浪，左脚向前迈一步，重心稳至前脚，见图(37)；⑤至⑧两手摆至体侧下方，掌心向前，重心稳至后脚。见图(38)二八



图36



图37



图38



图39



图40



图41



图42

(下页第36页)



图1、2



图3、4、5、6、

少女防身十九招

赖桂珠