

· 运动随时随地 · 招招简便易行 · 快乐无处不在 · 健康如此简单 ·



全民健骨

[养身操]

中央电视台、北京电视台等
主流媒体科学健身栏目主讲嘉宾

健骨操创始人

赵之心/编著



全民健身指导用书

凝结数十年来2000余场讲座精要

全民动起来 健康每一天

石油工业出版社

· 运动随时随地 · 招招简便易行 · 快乐无处不在 · 健康如此简单 ·



全民健身指导用书

全民健骨

[养身操]

中央电视台、北京电视台等
主流媒体科学健身栏目主讲嘉宾

健骨操创始人

赵之心/编著

全民动起来
健康每一天

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全民健骨养身操 / 赵之心编著 .

北京: 石油工业出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5021-7392-0

I . 全…

II . 赵…

III . 保健

IV . G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 166498 号

全民健骨养身操

赵之心 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523714

营销部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14.25

字数: 288 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



编委会

编委会主任：方永明（北京市人力资源和社会保障局劳动服务
管理中心副主任）

编委会副主任：张卫国（石油工业出版社副社长）

编委会委员：徐孝宇 陆 军 郎东晓 王 昕
陈志刚 张 靖 郭迎节 史玉娟
王忠会 李廷璐



前言

全民动起来 健康每一天

世界卫生组织指出,不健康的饮食、身体活动不足和吸烟是导致慢性病的重要危险行为因素。改革开放以来,特别是近20年,在我国政府的高度重视和全社会的共同努力下,城乡居民健康状况不断改善,国民体质逐步增强,为社会经济快速发展提供了有力保障,但由于人们膳食结构和生活方式的转变,同时带来了新的健康问题。由身体活动不足和膳食不平衡等不良生活习惯引起的慢性疾病已成为威胁我国人民健康的突出问题。如不采取积极行动,我们面临的将不再是单纯的健康负担问题,而是能否实现构建和谐社会的长远战略问题。

通过倡导和促进健康生活方式,改善全民健康状况,其他国家已有很多成功经验。

医学之父西波克拉底讲了这样一句话,他说:“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”你要想得到生命和健康,离不开阳光、空气、水和运动,也同样说明运动和阳光同等重要。

让我们一起把运动融入生活中的每一天吧!因为运动可以激活人体的自我修复功能,有时比吃药、打针还管用。美国的一项研究表明,采用医疗方法来延长美国人的平均寿命1年,需要花费数百亿甚至上千亿美元,如果人们采用健康的生活方式和正确的锻炼方法,则不需要多大花费就可以使各种慢性疾病从总体上减少一半,人均寿命可以延长10年。运动不仅是最廉价的长寿药,还是强健骨骼、舒适身心的妙方。

这本《全民健骨养身操》共分为五个章节:不能不做的健骨养身操,不可不知最有益的运动,不能不懂的健康饮食原则,不同凡



响的颐养身心妙方，不可或缺的四季养生常识。书中没有枯燥艰涩的理论知识，没有深奥的医学知识，只有简单、易做的方法，只有一看就感兴趣的小动作，只有一看就懂的健身知识。

也许您认为骨骼是坚硬的、无生命的。实际上，骨骼是有生命的、复杂的组织器官。在人的一生中，老的骨组织不停地被清除，新的骨组织不停地建成并替代被清除的老的骨组织。骨骼除了可以为肌肉提供支撑外，还可以保护重要器官免受伤害，同时是储存矿物质，尤其是钙的场所，这是维持人体细胞功能所必需的。另外，骨骼还赋予我们独一无二的外形。

因此，越来越多的人开始关心骨骼的保健，使用各种保健产品，其实只有劳动或者运动，才是对骨骼最好的保健手段。一个健康的骨骼为生命健康提供了保证，而运动是提供这一保证的基础。

本书是我从事健身运动几十年的精华，有我针对不同人群苦心钻研特别定制的各种健骨操，有我精心设计的适合不同人群的运动方式，从头到脚的全方位养骨方案，让你的五脏六腑得到骨骼最坚强的守护。不仅如此，本书还特别设置了科学饮食、颐养身心的方法，因为运动、饮食、心理互为补充，才能拥有健康的身躯。

或许你已经步入慢性病人群之列，或许你深陷亚健康状态，或许你虽然运动但却觉得了无生趣，只是不得已而为之……你可以从本书中找到最适合自己身体状况的一招半式，也许是一个运动方法，也许是一种健身操，也许是一款健康又营养的美食，也许是一剂心灵鸡汤，也或许是对你养身误区的更正，也或许是一个之心小提示……通过 2000 多场讲座，我深深知道养身也好、运动也好、饮食也好，绝不是这也不行，那也不行，而是会让你快活一生、健康一生的最好的方式方法。因为，运动是简单的，所以快乐会无处不在，健康也会伴你左右。

目录

第一章 不能不做的健骨养身操

别把骨头不当回事 /002

揉耳操：耳聪目明身体棒 /007

隔墙看戏操：让颈椎罢工成神话 /010

“九点一刻，十点十分”

像时钟一样轻松颈部 /012

徒手环绕操：告别肩周炎 /014

手部锻炼操：送走“鼠标手” /017

四节转腰操：免受腰酸背痛困扰 /022

髋部伸展操：击退“不死的癌症” /027

小半蹲操：打响膝关节“保卫战” /029

提踵操：预防“人老脚先衰” /031

四节伸腿操：延年益寿的灵药 /033

大树参天操：与骨质疏松说再见 /038

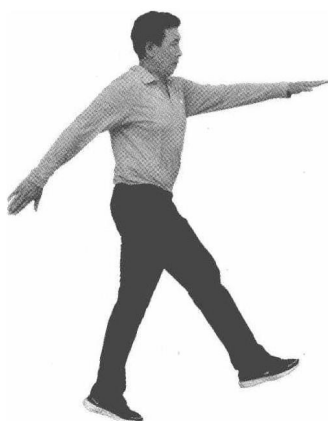
锻炼肌肉，与力量同行 /040

柔韧性可以让你更年轻 /044



第二章 不可不知最有益的运动

- 健康五要领：透析有氧运动 /050
- 有氧八步走，做健康快乐步走族 /053
- “惭愧走”与正确走路姿势 /062
- 提升“四大素质”，为健康加加油 /064
- 我有我运动，健康随我行 /067
- 慢运动，让身体在舒缓中恢复活力 /074
- 爬楼梯，增强下肢力量 /085
- 感受慢跑，增强体质 /088
- 健身走，远离慢性病纠缠 /090
- 游泳，锻炼出一颗强有力的心脏 /097
- 散散步，升级你的抵抗力 /101
- 拍拍打打，让你周身舒畅 /104
- 赤脚走路：血液循环更通畅 /107
- 太极拳：强劲你的心肺功能 /110
- 老病新疗法：巧妙运动去感冒 /114
- 冠心病患者的健康处方 /118



第三章 不能不懂的健康饮食原则

- “山形”饮食贯穿一生 /124
- 做自己的营养师 /130
- 饮食不当就是在中毒 /134
- 烹调的方式与食材的选择同样重要 /137
- 妙饮食，安度四季 /140
- 十准则，吃出健康身体 /142
- 零食有时也很好 /145
- 看好盐罐子，管住油瓶子 /148
- 细嚼慢咽，健康长寿之道 /152
- 健康长寿，“补”要适度 /155
- 老年健康怎么离得开水 /158



第四章 不同凡响的颐养身心妙方



- 有氧运动除抑郁 /162
- 手脚动动，远离痴呆 /164
- 良好心态是健康的灵丹妙药 /168
- 动手动脚：远离神经衰弱 /170
- 笑一笑，少一少 /173
- 以阳光心态迎接机体衰老 /176
- 登高望远，身心舒畅 /179
- “空巢”不空心，幸福度晚年 /182
- 睡好觉，心舒畅 /185
- 乐活的秘密：琴、棋、书、画 /189

第五章 不可或缺的四季养生常识



伸个懒腰解春困 /196

炎炎夏日，运动也当时 /199

秋季运动“慢慢”做 /201

耐寒锻炼需从秋季开始 /204

寒冬腊月，“冬练三九”也须适量 /207

冬季锻炼全攻略 /211



第一章 不能不做的 健骨养身操

从最直观的印象上，年轻人之所以给我们朝气蓬勃的感觉，多半是因其挺拔的身姿。而为什么用老态龙钟去形容老年人，最直观的就是弯腰驼背的印象。身姿挺拔与弯腰驼背的鲜明对比只说明一个问题——骨骼，这个对人体起支撑作用的物体在人的一生当中有着极其重要的作用。健康骨骼，也就成了今天至关重要的话题。

骨骼与人体的所有器官一样，都逃不过衰老的困扰。对于肌肤，有各种各样抗衰老的保养品；对于内脏，健康的饮食与生活方式就是逆转时间的机器。那么骨骼呢？如何延缓骨骼的老化？下面我们将教你一套延缓骨骼衰老的健骨操，让保持年轻化的骨骼不再是梦想。



别把骨头不当回事

日常生活中，常听人这么说：“瞧瞧人家，年纪都一大把了，身子骨还那么硬朗……”这道出了一个人生理的秘密：身体健康，落在“骨”上，健康从健骨开始。

目前，骨质疏松症和骨骼关节病，成了全球性难题。据统计，有 3/4 的人一生中都有过腰痛的经历。颈部疾病已成为人们进入中老年队伍的标志；更年期女性骨骼关节问题尤为明显，预计到 2020 年，我国骨量减少和骨质疏松症患者将达到两亿多人。而与此有关的肌肉骨骼关节疾病人群也迅猛增长。60 岁以上的老年人中，骨骼关节病患者占 50% 以上。在我国，骨骼关节疾病将成为影响人们生活质量和生命质量的首要危险因素。

骨骼关节疾病还可能引发许多疾病，比如肥胖、糖尿病、内分泌疾病、免疫功能失调、肌肉功能性废用、衰退等。骨骼关节疾病所形成的非疾病危害也是一个严重问题，比如个人行为障碍、残疾、生活质量下降等，给许多家庭乃至社会带来沉重的经济负担。

所以我们说，想要健康，养骨是关键。俗话说：“人老骨空。”由于人体内分泌变化，激素水平减少、钙摄入吸收减少；维生素 D 合成量降低，使骨质流失破坏，变得疏松易碎。于是就发生了老年人易骨折的惨剧。

养身体必须先养好骨，骨养好了，才能百病莫侵。大多数疾病

都与我们的骨骼有关，骨骼的好坏强弱是因，疾病是果。因此，当脊椎发生异常时，就会影响到我们的器官，同样，当器官不健康时，也可以从脊椎骨上找到异常处。由此可见，要想养好身体，养骨是关键。

1 砸好“四大基石”，骨骼关节更健康

(1) 合理膳食。女性的骨骼关节痛多与摄入过量的所谓“优质蛋白”有关；骨质疏松又与低钙食品有关；控制饮食减肥会严重伤骨；女性的血黏会造成代谢功能障碍。可见，要想骨骼健康，合理膳食是必不可少的。

(2) 合理的骨负荷锻炼。积极参加各种体育活动能有效提高骨骼的健康水平。但是对骨骼关节保健，仅靠简单的运动远远不够。应当根据不同的人群、不同的体质特征，开展专门的骨负荷锻炼。骨关节在运动负荷中会产生“泵”的效应，使关节滑液渗透加速，关节内软组织表面获得充足的营养，从而滋养骨骼，这就告诉我们，关节仅靠“静养”是不行的。要想获得健康的骨骼，必须动起来。

(3) 疾病控制。造成骨骼关节疾病的因素不只是饮食、锻炼，许多疾病的控制也非常重要。比如糖尿病是骨骼关节健康的一大杀手，许多与代谢功能有关的疾病都会伤害骨骼。另外，人体激素水平也是一个重要的问题，如女性的雌激素，男性的雄激素的变化，都会影响骨骼健康。

(4) 适量体力劳动。现今骨骼关节问题正在向低龄化发展。我们生活特点是省时、省力、便捷、舒适，人们本应承受的体力支出大幅度缩减，而运动又被很多人视为可有可无。因此，骨骼在“减负”中变成了问题。

2 健康从健骨开始

您也许认为骨骼是坚硬的、无生命的。实际上，骨骼是有生命的、复杂的组织器官。在人的一生中，老的骨组织不停地被清除，



新的骨组织不停地建成并替代被清除的老的骨组织。骨骼除了可以为肌肉提供支撑外，还可以保护重要器官免受伤害，同时是储存钙的场所，这些钙是维持人体细胞功能所必需的。

35岁之前，骨生成大于骨吸收，骨骼不断地增大、增厚、延长。因此30~35岁，骨将达到一生中的最高峰。35岁之后，骨的吸收逐渐占上风，骨量不断减少，吸收大于形成。正是由于这一点，骨量开始慢慢下降。到了70岁之后，男性与女性的骨量丢失量又趋于一致。

因此，越来越多的人开始下工夫进行骨骼的保健，一个健康的骨骼为生命健康提供了保证，而运动是提供这一保证的基础。

三大健康因素，强健你的骨骼

(1) 运动。在充足营养、合理补钙的同时，适当的户外运动对于预防骨质疏松也是非常重要的。每天坚持锻炼能够减缓随着年龄的增长骨质“衰老”的速度，能有效强健骨骼。

(2) 补钙。在饮食中，每日三餐的钙摄入量应该在1000毫克左右，实际上，一般一日三餐只能达到300~400毫克，但是可以通过各种其他办法来补充。比如喝牛奶，一杯牛奶中的钙含量就达到250毫克。早晚一杯牛奶，便能很轻松达到补钙的目标。

(3) 阳光。保证钙质补充充足的情况下，配合适当的运动和充足的日晒，才能将这些钙的作用“激活”，对于预防骨质疏松相当有效。

3

三节健骨操，让健骨与强身并行

拉伸操 / 动作要领

- 将身体挺直站立。
- 头、颈、背、腰、臀、腿部拉直。
- 收下颌、挺胸、收腹、两腿直立，两脚尖朝前，头向上顶。
- 以上动作要保持20~30秒，重复做3~5次，早晚各1次。

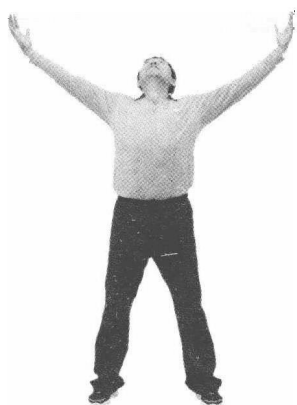


松紧操 / 动作要领

- ❶ 身体平坐，两脚自然平放座前，微闭双目，双掌相叠放置于脐腹部，掌心向内，稍用意念想着脐腹部。
- ❷ 手掌、脚趾和嘴逐渐张开、张大，同时小腹稍向外鼓。
- ❸ 双掌变拳，拇指在内，四指在外，逐渐握紧，同时脚趾抓地渐紧、牙渐咬紧，小腹稍向内缩进，并稍用意念使全身都向内缩紧。
- ❹ 手指、脚趾、牙齿、小腹及全身都逐渐放松。
- ❺ 一松一紧为4个节拍，重复以上动作，共做4个八拍。

仰望天空 / 动作要领

- ❶ 身体挺直站立，将双手伸向天空，眼睛看天空。
- ❷ 颈、背、腰、臀、腿部拉直，挺胸、收腹。
- ❸ 两腿直立，两脚尖向前，足跟抬起，全身用力拔直。保持20~30秒，重复做5~10遍，早晚各1次。





提示之心

老人做此项运动时，可以依墙而立，并尽可能将头、背、臀各部位贴在墙上，以防发生意外。