

健康 微运动

JIANKANG
WEIYUNDONG

闻一
著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康微运动

闻一 著
吴中朝 审



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康微运动 / 闻一著. —北京: 人民军医出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5091-7201-8

I. ①健… II. ①闻… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 294133 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 5.75 字数: 27千字

版、印次: 2014年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—7000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

健康微運動
零伙伴 零傷害
零投資 零環境

石林書



内容提要

本书所倡导的“微运动”是运动幅度小、运动量适当以改善身体微循环给心脏等器官减负促进健康的运动。书中详细介绍了从手指、足趾至头颈部各个关节的微运动方法，并赠送高清动作视频光盘，使您一看就懂，一学就会，一用就有效。本书适合所有珍爱健康的人学习参考。

自序

(代前言)

我是一位太极拳习练者，也是陕西省非物质文化遗产赵堡太极拳传承人之一。从20岁开始，至今已有30年打拳经历，曾获河南焦作国际太极拳比赛一等奖（金牌），全国“市长杯”武术太极比赛拳、剑第一名，中国武术六段，获中国武术段位制指导员和考评员资格。我也是一位登山爱好者，登过西藏的雪山，去过可可西里无人区探险。我还是一位体育爱好者，乒乓球、篮球、羽毛球、三千米跑曾是我的最爱。

我的父亲也是一位体育爱好者。在他73岁那年的一天早晨，他老人家在练习一种内功时，由于运气过猛诱发了心脏病而去世。这件事对我震动很大，引起我深

刻的反思，有没有一种既可以健身又不对身体造成伤害的运动方法？

经过13年的努力探寻，我遍访名师，反复实践，删繁就简，化难为易，终于摸索出一套简单、易学、实用、完全适用于健康养生的方法——健康微运动。健康微运动通过改善人的微循环，给心脏等器官减负，从而促进人的健康长寿。

这项运动不同于竞技体育运动，竞技体育运动追求比别人强，健康微运动只追求让自己好。竞技体育运动在追求比别人强的同时，往往也不可避免地带来一些伤害，不恰当的运动，甚至可危害到生命安全。健

康微运动只关注让自己好，没有对抗，没有竞争，没有攀比，没有炫耀，完全服务于自己的“身、心、情、思”，只追求适合自己的状态，不追求任何超出自身以外的妄想。

健康微运动不是竞技体育运动，也不是不运动，而是微运动。轻安、欢喜、自适、自主是健康微运动的基本要领。健康微运动具有四个显著特点——零伙伴、零伤害、零投资、零环境。

零伙伴是指无须依赖他人。健康微运动可以多人进行，也可以一个人进行，不会给他人带来麻烦。

零伤害是指不会对身体造成伤害。健康微运动所

有的动作都是适度的，适可而止，随心而动，在动静两宜中获得健康，这一点是其他运动难以企及的。

零投资是指不用花钱。进行健康微运动，您无须新添任何衣物和装备。

零环境是指对运动场地没有专门要求，在任何环境、任何条件下（走路、坐车、睡觉、看电视等）都可以进行。

微运动如何使人获得健康，让我们一起开卷吧，是为序。

闻 一

癸巳年 庚申月 癸丑日

目 录

健康微运动	001
-------	-----

第一章 关节柔软运动	007
------------	-----

第一节 双尖运动	008
第二节 足踝运动	011
第三节 膝盖运动	013
第四节 腰胯运动	019
第五节 肩部运动	020
第六节 肘部运动	023
第七节 腕部运动	024
第八节 手指运动	027
第九节 颈部运动	030
第十节 头部运动	035

第二章 综合运动	039
第一节 伸臂踮脚	040
第二节 引颈画圆	045
第三节 花朵运动	047
第四节 足跟颠跑	062
第五节 自由运动	068

第三章 总 诀	069
修心	070
正行	071
养性	072
有情	073

第四章 生活中的微运动	075
健康微运动之“安心”	076
健康微运动之“吃”	077
健康微运动之“睡”	078
健康微运动之“想”	079
健康微运动之“沐浴”	080

后 记	081
------------	------------

健康微运动

健康微运动

JIANKANG
WEI YUNDONG

健康微运动通过改善人的微循环状况，达到养护心肺、给心脏等多个器官减负、促进健康长寿的目的。

健康微运动有四层含义。

其一，微运动不是对抗运动，不是剧烈运动，也不是不运动，而是微量、小幅度的运动，结合个体情况，适可而止。

其二，微运动重小轻大。强调关注局部运动点，放下整体，重视表面的、外在的、细小的部位，注重一滴之雨、毛发之端的当下感受，忽略由此生发的所谓“深刻、内在、博大”的玄境。

其三，微运动以改善身体微循环状况为目标，通过给心脏等器官减负来促进健康。人过40岁以后，身体的各种生理功能开始下降，尤其是心、肺、肾三大“供血、供气、排水”的脏器功能开始走下坡路，并首先在处于身体远端的微循环系统中表现出来，就像锅炉供暖能力下降，位于供暖系统末端的居民最先发现暖气片不热一样，当人体开始出现供血不足、换气不畅、排水不利时，身体末梢开始出现面色灰暗，皮肤松弛、干燥、褶皱，四肢不温等。这是自然现象，不可违拗，但顺时而养，亦可化弊为利。然而，有的人却背道而驰，企图通

过大量的运动锻炼，强化心肺等器官功能，提高心肺的单日供血、通气量，来满足身体末梢的需要，使人表面上看起来依旧光鲜，朝气蓬勃。岂不知，超负荷运动就像跑了40万公里的汽车猛踩油门一样，透支了体能，为自己的健康埋下了祸根。微运动顺应身体的自然变化，通过给心肺减负来改善心肺功能，它从身体的每一个外部关节与内部脏器相关联入手，从足尖到头顶，从皮肤毛发到五脏六腑，由远及近，由外而内，对身体的微循环系统进行全面“修缮”与“疏通”，从而实现健康。

其四，健康微运动是开放的。微运动是每个

人本来就有、本来就会的，只是从前被我们忽视掉了。它是自己做主、自由自在、自适自悦的健康方式，是任何人在任何地方、任何时间都可以进行的运动。它的自主性决定了它的开放性，每加入一个人，就多一种健康方法，就多一份轻安、欢喜、自适、自主，像云一样，五湖四海，不受约束。

总结起来，健康微运动主要是四个字：松、净、和、微。“松”就是放松，在整个运动过程中，身、心、情、思都要放松，放下了就有健康。“净”就是关注运动点，关注一点，忽略其他，这个净不是安静的意思，而是简单、干净的意思，与佛家“心注一处，无所不往”

的意思接近。“和”就是适合自己，每个人都有自己的精彩，找到了适合自己的运动方法，就找到了属于自己的健康之路。“微”就是以改善微循环为目标，这也是微运动不同于其他体育运动的区别所在，微运动的重要目的就是保障身体的微循环始终处于良好的运行状态，因为微循环是身体健康的第一保障。

