



# 簡易養生運動



增強活力、激發生機的  
中老年長青健康法

「要活就要動」——以自然修正為原則，  
利用適度的肢體伸展和呼吸調節，  
強化身體機能，促進氣血循環，  
養生運動有益於人體身心靈的健康，  
適合各年齡層平日的操練。

嚴苑華◎著



# 目 錄

□序文

李家雄醫師

□前言／愈活愈健康

## 第一篇 居家暖身篇

1. 伸展拉筋注意事項 ..... 15
2. 坐姿暖身運動 ..... 16
3. 拍打養生保健法 ..... 24
4. 毛巾伸展瑜伽操 ..... 28
5. 養生保健從「手」做起 ..... 40
6. 瑜伽蓮花坐（結跏趺坐） ..... 44

## 第二篇 簡易養生篇

1. 養生保健十六宜 ..... 51
2. 養生練功十八法 ..... 54

## 第三篇 預防疾病篇

1. 預防老年癡呆症 ..... 79
2. 預防痛風 ..... 82
3. 預防腦中風 ..... 85
4. 預防低血壓 ..... 88
5. 預防高血壓 ..... 91
6. 預防血管硬化 ..... 94
7. 強化肝臟 ..... 98
8. 預防子宮下垂 ..... 101

9. 預防膽結石 .....104
10. 預防更年期之各種症狀 .....107

## 第四篇 瑜伽健美篇

1. 瑜伽概論 .....113
2. 生活實踐瑜伽 .....116
3. 如何預防瑜伽運動傷害 .....119
4. 望月式 .....123
5. 鶴式 .....125
6. 英雄式 .....129
7. 鷲式 .....132
8. 鷲式 .....134
9. 站姿前彎（白鶴式） .....137
10. 單腳鶴立式 .....139
11. 側臥橋式 .....141
12. 直立輪式 .....143
13. 伸展背脊前彎式 .....145
14. 坐姿鷲式 .....147
15. 坐姿曲膝扭轉式 .....149
16. 內曲膝前彎伸腿式 .....151
17. 坐姿曲膝前彎 .....153
18. 坐姿扭轉式 .....156
19. 牛面式 .....157
20. 前後劈腿 .....159
21. 左右劈腿 .....162
22. 劈腿後仰式 .....164
23. 劈腿側彎式 .....166

24.	劈腿扭轉式	168
25.	坐姿前彎扭轉式	169
26.	跪坐姿單舉腳	171
27.	跪姿單舉腳	173
28.	站姿單舉腳	175
29.	仰臥抬腳式	177
30.	側臥抬腳式	180
31.	仰臥橋式	183
32.	蝗蟲式(變化姿)	185
33.	貓式變化式	187
34.	弓姿分段式	191
35.	輪式二式	193
36.	拱門輪式	195
37.	蹲姿前彎(花園式)	197
38.	搖滾式	198
39.	站立後彎輪式變化式	200
40.	輪式變化式	203
41.	魚式	205
42.	蓮花魚式	207
43.	十字分根式	209
44.	挺胸後仰式	211
45.	天鵝式	213
46.	單腳跪姿變化式	215
47.	站姿舉腳前彎式	218

## □致謝

# 健康生活館

Healthy  
Life



38

簡易養生運動



健康生活館 38

# 簡易養生運動

——增進活力、激發生機的中老年長青健康法——

---

作者——嚴苑華

主編——林淑慎

責任編輯——黃東雯

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 南昌路二段 81 號 6 樓

郵發／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 73 元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2005 年 1 月 1 日 二版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 220 元

版權所有·翻印必究 (Print in Taiwan)

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-32-5386-0

**Ylib** 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)





# 簡易養生運動

增進活力、激發生機的中老年長青健康法

嚴苑華◎著

# 目 錄

□序文

李家雄醫師

□前言／愈活愈健康

## 第一篇 居家暖身篇

1. 伸展拉筋注意事項 ..... 15
2. 坐姿暖身運動 ..... 16
3. 拍打養生保健法 ..... 24
4. 毛巾伸展瑜伽操 ..... 28
5. 養生保健從「手」做起 ..... 40
6. 瑜伽蓮花坐（結跏趺坐） ..... 44

## 第二篇 簡易養生篇

1. 養生保健十六宜 ..... 51
2. 養生練功十八法 ..... 54

## 第三篇 預防疾病篇

1. 預防老年癡呆症 ..... 79
2. 預防痛風 ..... 82
3. 預防腦中風 ..... 85
4. 預防低血壓 ..... 88
5. 預防高血壓 ..... 91
6. 預防血管硬化 ..... 94
7. 強化肝臟 ..... 98
8. 預防子宮下垂 ..... 101

9. 預防膽結石 .....104
10. 預防更年期之各種症狀 .....107

## 第四篇 瑜伽健美篇

1. 瑜伽概論 .....113
2. 生活實踐瑜伽 .....116
3. 如何預防瑜伽運動傷害 .....119
4. 望月式 .....123
5. 鶴式 .....125
6. 英雄式 .....129
7. 鷲式 .....132
8. 鷲式 .....134
9. 站姿前彎（白鶴式） .....137
10. 單腳鶴立式 .....139
11. 側臥橋式 .....141
12. 直立輪式 .....143
13. 伸展背脊前彎式 .....145
14. 坐姿鷲式 .....147
15. 坐姿曲膝扭轉式 .....149
16. 內曲膝前彎伸腿式 .....151
17. 坐姿曲膝前彎 .....153
18. 坐姿扭轉式 .....156
19. 牛面式 .....157
20. 前後劈腿 .....159
21. 左右劈腿 .....162
22. 劈腿後仰式 .....164
23. 劈腿側彎式 .....166

24.	劈腿扭轉式	168
25.	坐姿前彎扭轉式	169
26.	跪坐姿單舉腳	171
27.	跪姿單舉腳	173
28.	站姿單舉腳	175
29.	仰臥抬腳式	177
30.	側臥抬腳式	180
31.	仰臥橋式	183
32.	蝗蟲式(變化姿)	185
33.	貓式變化式	187
34.	弓姿分段式	191
35.	輪式二式	193
36.	拱門輪式	195
37.	蹲姿前彎(花園式)	197
38.	搖滾式	198
39.	站立後彎輪式變化式	200
40.	輪式變化式	203
41.	魚式	205
42.	蓮花魚式	207
43.	十字分根式	209
44.	挺胸後仰式	211
45.	天鵝式	213
46.	單腳跪姿變化式	215
47.	站姿舉腳前彎式	218

## □致謝

# 序文

李家雄醫師

《簡易養生運動》是苑華的第四本佳作，簡單易懂，方便學習。

〈坐姿暖身運動〉從腳趾活化開始作介紹。由於腳趾為足經脈陰陽循環之樞，動脈與靜脈也在此交通迴流，五臟六腑出問題會慢慢地顯示於腳趾與趾甲。大拇趾屬於肝與脾二經脈，人的潛意識、意識與智慧都會流露其生命力與生活動態，大拇趾圓滑、結實、光澤、靈活有力的人，必然積極亮麗於世；反之，趾形怪異、乾瘦、枯澀、無力的人，必為消極萎靡。第二趾與第三趾反映胃腸消化能力，僵滯不靈活、易扭傷疼痛的人，多頭脹暈或腹脹悶。第四趾屬膽經脈，形狀與動態愈不良的人，愈易口苦與筋骨痠痛。第五趾與腳底屬膀胱與腎經脈，問題愈多的人，愈易腰痠背痛。每一肢節都有特屬功能，仔細推敲感受都是趣味。

〈拍打養生保健法〉是《內經·異法方宜論》治病五法——針、灸、砭、藥、導引按蹻等的第五法。〈毛巾伸展瑜伽操〉也是相似的導引功法，讀者一面學一面體會身體的肌肉關節與穴道，益添情趣。中老年人氣虛宜補，氣滯宜通，

虛者可按摩引之，實者（滯礙者）可拍打躄之，任何養生保健方法，總是入門難。

苑華教學多年，對「簡易養生」更是獨到，從居家暖身的活化腳趾開始，進入養生保健從手做起，讀者更易體會手足情深的和諧意境。手十指分屬六手經脈，大拇指屬肺經脈，形狀與動作愈佳者，呼吸系統較好，爲人也氣魄足；反之，多畏縮、內向並容易感冒咳嗽。食指屬大腸經脈，枯澀僵硬者，易便秘或腹瀉，甚至容易得痔瘡或中風。中指與無名指屬於心包與三焦經脈，反映心情與生殖系統。小小的小指則爲心與小腸經脈所共有。看人看手腳，手腳乾淨，身心愉悅；人一出手便知有沒有，伸腳則知行不行。此外，〈生活實踐瑜伽〉就是瑜伽生活化，生活瑜伽化，都是苑華長期研究瑜伽的心得，值得讀者反覆地品讀與實踐。

年近半百，從事養生研究不遺餘力，寫了八十幾本書，其中不乏養生運動方面的著作，看著苑華有關瑜伽的著作陸續出版，堅持在瑜伽的工作崗位，真是長江後浪推前浪，「焉知來者不如今。」我與苑華仍會繼續地切磋努力，將更好的養生運動介紹給讀者。

**【序文作者簡介】**李家雄，曾任中國醫藥學院中醫研究所指導老師暨附設醫院內科醫師，現執業於台北市。經常應媒體、公司企業及學校的邀請，從事教學、演講和專欄寫作。其專業叢書、養生保健及面相生命系列著作超過 80 本。

〈前言〉

## 愈活愈健康

活得愈久，身體愈好，是人類的共同大夢。

從古至今，無論個人的社會地位高低，無論「美」與「醜」，「抗衰防老」始終是每個人夢寐以求的大事。

現代人對「老」有著強烈的畏懼感，因為人一旦「衰老」，身體的各個器官組織也會老化而故障。一般常見的病症如高血壓、心臟病、血管硬化、糖尿病、腰背痠痛、關節疼痛、老年癡呆症、骨質疏鬆症、更年期障礙……等慢性疾病，會隨著年齡增長接踵而來；老年人經年累月與藥物為伍，常往返於醫院，似乎是稀鬆平常的事，雖費時費神但亦無可奈何！

因此為了延緩老化現象，增強抵抗疾病的能力，日常生活當中必須要了解如何運用簡易養生保健來幫助自己活得更久、更健康。

根據醫學研究報告，人過了三十年以後，每十年心臟功能便會降低6%~8%，血壓會升高5%~6%，肌肉的彈性會減少3%~4%，在這種情況下，基於「戶樞不蠹，流水不腐」的道理，一個人想要好好活著，絕對要不斷地動。

所謂「要活就要動」，運動不但能夠激發生機，回復青

春活力，同時還能預防疾病，促進營養的吸收，幫助睡眠，增進健康。

中老年人運動或養生保健，應該保持一種和緩、閒適的態度，不需要有壓力或競爭，只要能達到運動的功效即可。

運動前必須先了解自己身體的狀況、體力，選擇自己感到最合宜的運動，持之以恆，才能延年益壽。



## 第1篇

---

# 居家暖身篇

人過了三十歲之後，就會逐漸喪失活力與年輕，這乃是自然老化過程中的正常現象，但藉由日常生活中簡易的養生保健運動，可幫助我們活得更健康、更長久、更有品質。

由於中老年人的筋骨較僵硬，因此運動時應保持一種和緩、閒適的態度，並確實做好暖身的預備動作，選擇最符合自己體力的運動，持之以恆，才能達到延年益壽的效果。

本篇即是針對中老年人的體力、生活習慣所設計的簡易暖身操，不論是利用「雙手」或「毛巾」，動作都簡單易學，既可暖身，促進全身血液循環，又能預防疾病，維護身體各器官的保健。