



科学普及出版社广州分社



# 3分钟强身法

# 三 分 钟 强 身 法

陈 苏 编 著

香港得利书局出版

# 三分钟强身法

陈 苏 编著

香港得利书局出版

科学普及出版社广州分社重印

广州市教育北路大华街兴平里二号

七二一五工厂印刷

广东省新华书店发行

开本：32

印张：2.25

1982年3月第一版

1982年3月第一次印刷

统一书号：7051-60089

定价：0.23元

## 内 容 简 介

生命在于运动，只有持之以恒的体育锻炼，才是增强体质，益寿延年的灵丹妙药。在现代化建设的紧张节奏中，怎样进行体育锻炼呢？《三分钟强身法》以图文并茂的形式，介绍了奇妙唾液养生法、百隐禅师的健康法则、乔亚顿博士的健康运动、古印度的瑜伽健康法、精力增强法、体力增强法、入浴健康法、棕刷子健康法、站立健康法等。这些锻炼法费时仅三分钟，不分时间、不择场地、男女老少均宜，一看就懂，人人会做，只要你能坚持早晚练一遍，功效立见。

# 目 录

- 养生保健运动..... ( 1 )  
    奇妙的唾液养生法 五禽戏的功效 百隐禅师的健康法  
    则 乔亚顿博士的健康运动
- 简单易做的瑜伽健康法..... ( 11 )  
    猫的姿势 倒立姿势 逆倒立姿势 鱼的姿势 弓箭姿  
    势 锄的姿势 逆锄姿势 蝗虫姿势 坐禅前躬姿势  
    增强胃部与腹部的运动 消除疲劳的运动 矫正腰椎的  
    运动 强化大肠、膀胱的运动 I 强化大肠、膀胱运动  
    II
- 足部是健康的标志..... ( 29 )  
    足部的健康和全身有关 足部浮肿的原因 扁平足的形  
    成和影响 扁平足的治疗 足部的健康检查法 足部的  
    运动锻炼
- 三分钟体力增强法..... ( 39 )  
    增强体力活力充沛 运动对健康有益 提高肌肉力量的  
    方法 哑铃健身运动 I 哑铃健身运动 II 踏梯级的运  
    动
- 三分钟精力增强法..... ( 50 )  
    防止老化衰退的方法 使关节回复柔软化 指压法能增  
    强精力 金铃法的功效

入浴健康法..... ( 53 )

寒冷对人体有害 严寒与疾病 健康与沐浴

棕刷子按摩法..... ( 57 )

棕刷子的能力 棕刷子摩擦可增强精力 棕刷子摩擦促进毛发生长

站立健康法..... ( 61 )

促进内脏活动的健康法

饮食和健康..... ( 63 )

从饮食法谈到健康 肥胖和瘦弱

# 养生保健运动

## 奇妙的唾液养生法

传说中古代的“神仙”，都各有一种长生不老的秘术。无疑这是用来骗人的伎俩。但其中有部分养生家，却有一套很好的长寿健康法，并传于后世。其中的“唾液养生法”较为著名，它是所谓“神仙长寿”秘方之一。

据说，古时的人修炼时的姿势，都是盘腿而坐，牙关闭合，将面部肌肉放松弛，练气时徐徐地吞入唾液。这些唾液中，是含有大量的钙质游离子的酵素荷尔蒙。这些酵素荷尔蒙有化老返童的作用，对人体有益。再者，由于老人的啮咬力弱，当然唾液分泌量减少，唾液中含有钙质游离子的酵素荷尔蒙亦随之而削减，会导致消化器衰弱，常练此种“唾液养生法”，即有促进唾液中酵素荷尔蒙分泌的作用。

在古书《历世真仙体道通鉴》中记载：晋朝有位养生家名叫王质，他用此法养生修炼，寿命百龄过外。在《神仙传》中亦有记载：前汉朝代，炼丹药师刘京，练习此法，寿命达百三十龄。相传清朝有位吕仙人，亦懂得呼声纳入的神术，寿命达百龄过外。日本亦有类似的利用唾液养生而达长寿的例证。现在人们所提倡的柔软体操，亦同此理，能使人感到精神健康快乐。

## 五禽戏的功效

具有保健、治病功效的所谓神仙健康法至今仍流传于世上的，首推后汉代外科手术大师华佗所创作的“五禽戏”这是一套根据古代导引、吐纳、熊经、鸟伸之术，而细致地研究出虎、鹿、熊、猿、鸟五禽的活动特点，并结合人体脏腑、经络和气血的功能，而编成的一套特殊风格的运动。由于此五种动物，都各有不同的活动特点，所以每一禽戏的动作都各有不同的功效。例如：虎戏，能使肺气充沛，精力旺盛；鹿戏，能使脾胃功能增强，而强肝益肾；熊戏，能平疏肝火，壮体力，静安眠；猿戏，能灵活脑筋，开展心胸，而促进血液循环；练习鸟戏则能舒畅经络，易筋活血及活动关节。若持续的练习，有助增进身体健康和却病延年的功效。“五禽戏”在长期发展过程中，已经形成了不少流派，每个流派都各有不同的风格和特点。下面介绍的这套“五禽戏”，是基本动作的练习法。读者可以从此基本功练起。在基本动作中，每一禽戏各有五个动作，全部一共有二十五个动作。练习时，可据自己身体情况而选择。一般每次只练一禽之戏。如体质较弱的，更可只练习一禽戏中的一两种动作便已足够。总之，无论男女老少，身体强弱都可练习。身体弱的可练习熊戏和鹤戏；老年人宜练习熊戏；妇女则适宜练习鹤戏；青年人年轻力强的，可练习鹤戏及猿戏。

五禽戏是一种需要内、外兼顾的运动，故此有许多歌诀都要紧记来配合动作的，例如：松静自然，意气合一，动静相兼，上虚下实，循序渐进，神形合一，动作灵活，慢稳含蓄等等。同时也要做到呼吸和动作的配合。对于此一运动，

只要持之以恒，当能收效。但读者也不能忽略了，在空腹、过饱、过劳、兴奋、情绪不稳等情况下都是不宜练习的。

### 虎戏

虎性凶猛，身体强壮，善于用爪扑及跳跃，故练虎戏时，要模仿虎的威猛形态，必须双眼有神，圆睁而下视，此即所谓虎视眈眈；双手要呈虎爪形，伸缩有力；躯干要扭动有劲。所有动作，均发力于臀部。

**练习方法** 首先的动作是匍匐伏地，向前三次，向后二次飞跑，跑时腰部关节要尽量伸展。然后，仰着身子，逆行匍匐在地上，同样地飞跑，向前三次，向后二次。以上动作，一共连续做七次。

### 鹿戏

鹿属纯阳之体，动作轻快敏捷，善于奔跑，及善用触角来搏斗。故在练习鹿戏时，要模仿鹿的动作，来活动全身关节，特别下肢为甚。双手作足，上下肢必须协调配合。

**练习方法** 首先的动作亦是匍匐伏地，头部伸展向后转，并朝左转三次，朝右转二次地摇动。然后，左足向后伸展三次，右足向后伸展二次。

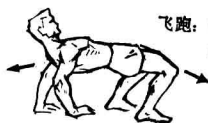
### 熊戏

熊性勇敢，强壮而有力。善用上肢推物和攀登。故在练习熊戏时，要模仿熊的勇敢和左、右晃动行走的姿态，从动中求静。

### 五禽戏练习法



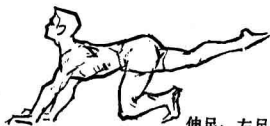
飞跑：向前3次  
向后2次



飞跑：向前3次  
向后2次



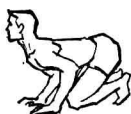
摇头：向左3次  
向右2次



伸足：左足伸3次  
右足伸2次



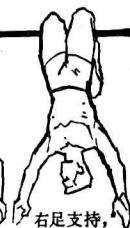
头部向上朝左  
右摇动



悬垂7次



左足支持  
悬垂7次



右足支持，  
悬垂7次。



倒立7次



两手外伸、前伸，  
单足后伸。右、左  
足轮换做7次。



拉着足掌，然后  
放松，做7次。



屈伸手肘7次

**练习方法** 仰着身子，两手抱膝，头向上扬，左、右竭尽全力转动。然后，站起来，蹲着身子，用左、右手轮流地支持着身体。

## 猿 戏

猿的动作灵巧、敏捷。故练习猿戏时，要仿效猿的神态，轻松而活泼，双手呈爪状。本戏的重点在于呼吸和自我按摩动作。

**练习方法** 作出任何攀登的动作。首先，双手抓紧横木，上下垂吊移动身体七次；然后，左、右足各紧靠横木，倒悬身体七次；接着，双手按地，作倒立姿势七次。

## 鸟 戏

鸟类中，鹤是代表长寿的。鸟戏，是以鹤的动作为蓝本。鹤身型轻巧，善于飞翔，并有高度的平衡力。故在练习鸟戏时，要模仿鹤的飞翔姿势，并配合各伸展动作来发展协调和平衡能力，发展呼吸功能。同时，头颈、身躯，上、下肢要随动作而相呼应。此一运动的伸展幅度大。鸟落时，单足平衡稳固，腰尽量后伸，提起脚的底要与头后部相对。作鸟飞状时，上肢各关节要柔韧而有力，快慢要适中。

**练习方法** 两手向外伸直，一足向后举高而伸展，作雉鸡的长尾羽状，然后，双手一直向前伸展，眼要象鹰眼般，定睛而视。集中精神，左、右脚各重复此动作七次。然后坐下，双足伸展，用手拉着脚后跟，共做七次。接着，两肘屈伸，共做七次。在练习过程中，可能出现痠麻、胀痛、出汗、发痒感，这都是正常反应，不必惧怕。练习时，不一定依次练习，随便练哪一种都可以。坚持每日练习，到老年时，

便能耳聪目明，牙齿坚实，身体壮健如壮年。此种有趣的运动，与传统的瑜伽健身运动略有相同。在瑜伽中的所谓孔雀、蝗虫、猫、眼镜蛇和鱼的姿式，及动物以外的弓、锄等姿式，与华陀的五禽戏十分相似。都是以模仿动物的日常姿态而演变出来的，能作为锻练身体的运动项目，以锻练身体回复弹性，从而达到却病延年的目的。

### 白隐禅师的健康法

距今约二百年前，日本有位名僧叫白隐禅师，创出一套健康法则，该位名僧既非体育家，亦非医师。不过，他所创出来的健康法，在当时的确大受欢迎。原因是在实行时非常简单与容易理解，长期实行之后，能收一定之功效。现将其练习法介绍于下，让读者参考。

①每日抚摩胸部——分左、右面进行。练习这一动作时，容易产生心境宁静的感觉。如属女性方面，由于胸部是敏感的神经部位，当然收效更大。

②每日摩擦腹部位置——可直接轻快地刺激内脏。

③用手轻搓及摇晃耳朵——可帮助耳尖的血液运行，而使到精神舒畅。

④用手把耳朵左、右用力拉来拉去——可刺激已经退化了的肌肉。

⑤用足部打击臀部——俯伏着，用足部连续地轻打臀部，再用足跟来踢打臀部。能使足部血液运行舒畅和刺激臀部血液流通。同时，亦可使肠脏、子宫、卵巢等内脏机能活泼。

⑥站立扭手敲击胸部——双手轻力地，握成象火车的挂钩般，在自己面前轻敲胸部。可刺激手及胸部。

⑦身体坐地，双手持足高举，轻敲头部——动作虽则奇怪，但可训练手足的灵活运用。双手持足颈，轻力敲打头部。是促进集中在腹部的血液向内脏运行的健康法。

⑧身体坐地，用双手持着脚后跟与脚尖部分摇动——左、右脚分别进行。

以上由⑤~⑧的方法称为按摩法。

### 白隐禅师的健康法



用足部打击臀部



扭手敲击胸部



足部轻敲头部



摇动足掌

⑨盘腿而坐于地上，用左、右拳头分别敲打，左、右脚掌（蹠）——可促进脚掌的血液运行。

⑩身体坐着，用手提足，用中指把脚不着地部分的脚掌心按压。同时吞下大量的唾液。以后闭目、咬紧牙关，再吞下大量的唾液——此种养生法，是传说中的中国古代的仙人修炼法。

⑪身体坐着按摩脚背——分左、右脚进行。

⑫身体坐地，分开两腿，左手提足，右手用力拉足趾

——分左、右脚来进行。

⑬身体坐着，分别按摩足趾的拇趾与第二趾之间的部位——左、右足的趾分别按摩，据说可以防止下痢（泻肚）。

⑭身体坐着，分别把足颈（脚脖子）按动。

⑮身体坐着，分别把膝盖外侧下方的“三里”穴按摩——据说对胃肠等消化器官有特效。

⑯身体坐着，分别把左、右足脚背，用手向内按压——朝足部的拱形足弓处尽量压深，据说可以防止变成扁平足，及加强肌肉力量，增加体力活动能力。



右手用力拉足趾



按摩“足三里”穴

⑰身体坐着，分别按摩大腿内、外部分——可以消除足部疲劳。

⑱坐着用手掌来敲击手肘内部凹陷的地方——敲击手的三里穴，可防治高血压与动脉硬化。

⑲身体坐着，左、右手靠向后背部互握，然后敲击腰部——敲打腰部，可助背部的血液运行舒畅，加强肌肉及内脏机能。

⑳身体仰卧，双足展开至腰宽程度，两手离开肋腹，保持30°角，由拇指和食指结成一个三角形，尽量缩退下颚，眼睛集中于一点，调整姿势和呼吸——吸气时伸直足尖，充分吸气后呼气，使胸部凹陷，此动作一连做三次。仰卧来做

此运动，比较精神集中而轻松。此运动十分象瑜伽的卧禅。



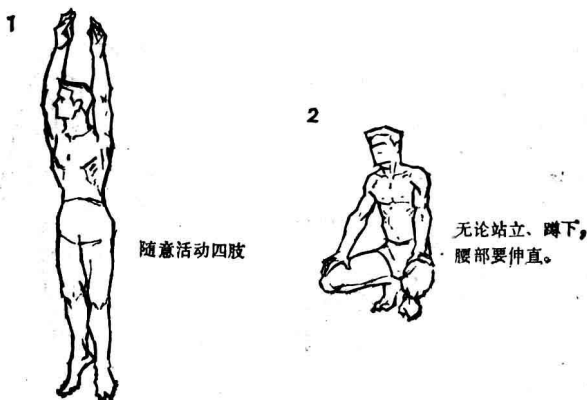
## 乔亚顿博士的健康运动

乔亚顿博士所提倡的“基本健康运动”与白隐禅师的健康法则，虽则时代不同，但其中亦有许多共通点。现详述如下：

①无论站立、坐下、卧下也好，手足四肢都能高举、低垂和伸直、贴紧等活动自如。

②无论站立、坐下、卧下也好，背脊要伸直，不能屈曲。

### 乔亚顿博士的健康法



③颈部运动，可向前、后、左、右来弯曲及转动。

④腹部尽量缩入及复原的动作，要有弹性。

⑤任何姿势，轻松地深呼吸多次。

⑥张开两手腕，做出推、拉等的柔软体操运动。

⑦每日实行的运动中，要包括有蹲下，上、下梯级，急步行，踏步，跳绳等项目。以训练两足健康。

⑧每日做跳跃、逞强倒下、按摩，并用手掌叩打肌肉，以锻炼紧缩肌肉。



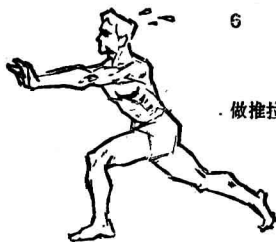
3

颈部运动



4

收缩腹部



6

做推拉的动作



7

跳绳

## 简单易做的瑜伽健康法

瑜伽，是古印度阿特兰提斯时代的一种运动。瑜伽的解释，语意为“统一和平衡”。在自然状态下，也可形容为真实与虚无。由于在平衡时是很安定的，故亦可称为禅的状态。瑜伽有七十二门派之分，但基本部门却只有五种。

常练瑜伽术，能够训练敏捷而清醒的头脑，使自然觉悟，身心安定，思想行为都能趋于正常。并享受自由气氛，和产生巧妙的适应能力，使与他人和洽相处，能无拘无束安祥地生活。同时，又能锻炼身体，增强心脏，预防慢性病。基于上述的功效，瑜伽术能够在现代社会中，普遍地发展开来。下面介绍的，是几种最简单易学的瑜伽姿式，只要持之以恒的练习，定能收效。

### 猫的姿势

猫性温驯，善跳跃及攀缘，动作灵敏。猫在起来时，必作大呵欠而伸懒腰状，其动作是把前足伸展，腰部高举，背部呈方形而伸展。接着，稍稍睁开眼睛，把后足伸出，抬高肩膀，腰部竭力伸展，然后，慢吞吞地走路。瑜伽术猫中的姿势，就是模仿猫的这一连串动作而成。但练习时，得注意呼吸法的配合。

