第一图书网, tushu007.com

<<小动作 大健康>>

图书基本信息

书名：<<小动作 大健康>>

13位ISBN编号：9787200066333

10位ISBN编号：7200066338

出版时间：2007-5

出版时间：北京出版社

作者：吕韶钧

页数：157

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<小动作 大健康>>

内容概要

体育锻炼是最经济、最有效的健康促进方式，它既健身又健心。
这种保健方式，不依靠外界的作用，而是通过促进人体内环境的良性运转，极大地激发人体自身的活力，从而提高健康水平。

本书为您精选了66种行之有效的养生锻炼方法，它们具有如下方面的特点：　　1.简单方便，易于掌握：无论您是健康人，还是病人；无论您是老年人，还是青年人，只要能够按照要求进行练习。就一定能够取得良好的健康效果。

2.自我为主，主动锻炼：这些动作练习不需要借助他人的帮助，不依靠外界物质的作用，而运用自我的能力运动肢体、调节情志、改善脏腑功能及代谢水平，以达到防病保健、益寿延年的目的。

3.动静结合，形神兼养：本书提供的养生小动作动以养形，静以养神，动则强壮，静则长寿，两者相互兼用、相互促进。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吕韶钧，北京体育大学教授，硕士研究生导师。
中国健身气功协会委员，北京健康促进会理事。
长期研究中医养生理论，并使之与现代体育健身方法相结合。
多年来。
一直担任中央人民广播电台“ 运动与健康 ”栏目主讲教师，向广大中老年朋友介绍有关运动与健康方面的知识，深受听众的

第一图书网, tushu007.com

<<小动作 大健康>>

书籍目录

小动作与大健康一、头部健康小动作　动作1 头部推按　动作2 干梳头　动作3 双手击头　动作4 摇头晃脑　动作5 左右鸣鼓　动作6 按揉太阳　动作7 点风池　动作8 推率谷　动作9 垂头　动作10 点百会二、面部健康小动作　动作11 搓手浴面　动作12 摩鼻　动作13 点迎香　动作14 揉鼻尖三、耳部健康小动作　动作15 捏揉耳尖　动作16 捏弹耳垂　动作17 挽拉全耳　动作18 双手扫耳　动作19 摩耳沟　动作20 擦耳门　动作21 点翳风四、眼部健康小动作　动作22 揩目　动作23 点鱼头、鱼尾　动作24 掐睛明　动作25 虎视　动作26 熨目五、口齿健康小动作　动作27 摩腰叩齿　动作28 擦足叩齿　动作29 揉龈六、肩臂（上肢）健康小动作　动作30 耸肩沉肩　动作31 直臂转膀　动作32 叉指转腕　动作33 撅指　动作34 推掌心　动作35 按揉合谷　动作36 双手托天　动作37 击掌　动作38 撞指　动作39 旋臂　动作40 甩臂拍打　动作41 两肘辘轳转七、胸腹部健康小动作　动作42 捶胸　动作43 推擦胸部　动作44 舒胸　动作45 晃腰揉胁　动作46 摩月复　动作47 腹式呼吸　动作48 六字诀八、腰背部健康小动作　动作49 转腰抱球　动作50 摩肾堂　动作51 晃腰　动作52 拍背　动作53 颠背　动作54 狸猫上树　动作55 攀足　动作56 提拉举物　动作57 俯身前屈九、下肢健康小动作　动作58 击掌蹬脚　动作59 揉膝　动作60 叩三里　动作61 健身走　动作62 倒步走十、足部健康小动作　动作63 敦踵　动作64 干洗脚　动作65 擦脚心　动作66 拍脚附录　中老年养生谚语集萃

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：一、头部健康小动作人的头部聚集有大量血管、神经、经络和穴位，故素有“ 诸阳之首 ”的称誉，可以说头部与人体的健康息息相关。
清代医学家吴尚先在《理瀹骈文．续增略言》中说：“ 诸阳聚于头，十二经脉三百六十五络，其气血皆上于面，而走空窍。
面属足阳明胃，晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。
”另外，清代汪昂《勿药元诠》也总结有养生十六宜：“ 发宜多梳，面宜多擦，目宜常运，耳宜常弹，舌宜抵腭，齿宜数叩，津宜数咽，浊宜常呵，背宜常暖，胸宜常护，腹宜常摩，谷道宜常撮，肢节宜常摇，足心宜常擦，皮肤宜常干沐浴，大小便宜闭口勿言。
”从中我们可以看出有许多是关于头部健身方法的。
现代医学研究表明，头部为人体重要部位，通过头部的健康小动作可以疏通经络，行气活血，调整脏腑器官功能，增强人体抗病能力，起到健脑提神，解除疲劳，防止大脑老化，延缓脑衰老的作用。
另外，对头部进行一些自我按摩也可以使头发得到滋养，牢固发根，起到美发、防止脱发的作用。
因此，从古至今的养生家都对头部的养生保健十分重视，并在实践中总结出了许多有益的健康小动作。
下面，我们就对头部的健康小动作逐一进行详细地介绍。
动作1　头部推按 【健康功效】疏经活络、消除疲劳、延年益寿、养发防老【健康原理】祖国医学认为，头是“ 诸阳之会 ”，人体的十二经脉和奇经八脉都会在头部汇集。
仅仅在头部的穴位就有几十个，大约占全身穴位总数的1/4左右。
此外，头部还有十几个特定的刺激区，它们可以反映和调节全身脏器的功能。
在头部的推按过程中，主要是以刺激头部的督脉和肝肾经脉为主，因为督脉循头面最长，并与脑有密切联系，而肝肾为脑髓之源，此外，膀胱经经气通于脑、胆、三焦、大肠、小肠经皆上循于头部。
因此，经常按摩头部，可以起到疏经活络、松驰神经、消除疲劳、延年益寿的作用。
同时，按摩头部还可以改善头皮血液循环，增加毛囊的营养供应，有利于头发的生长，使头发亮泽、质地柔韧，因此，也可以有效防止头发变白、脱落。
【操作方法】方法一：将双手五指叉开，首先由前向后对头皮进行推按，然后自左至右进行推按，最后，绕着与耳尖平齐的头部四周进行按摩。
每次推按的时间大概在5分钟左右，以头皮觉得发热为度。
方法二：用双手的拇指压住太阳穴，其他四指张开，在头皮上旋转按摩3次，然后用双侧的食指或中指压住太阳穴按摩3次。
方法三：把手放在前额正上方，轻轻揉擦头皮，沿前发际线、太阳穴至鬓角，逐渐向后移动，直至头皮中心，按摩时间为4分钟。
【专家提示】进行头部推按的时候，要控制好时间和力度，通常是以按摩到头皮发热为宜。
另外，在采用第二种方法时，指压太阳穴不宜太用力，主要的力量应集中在其他四指上。
【健康小贴士】 补充血钾与降血压 钾可以对抗钠所引起的升压和血管损伤作用，因此，多吃富含钾的食物对于降血压非常有帮助。
这一类食物包括豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋、瘦肉、鱼、禽肉类，根茎类蔬菜如苋菜、油菜及大葱等，水果如香蕉、枣、桃、橘子等。
动作2　干梳头 【健康功效】提神醒脑、乌发防衰【健康原理】此法在古代被称为“ 引鬓发 ”，又名“ 流通 ”。
中医认为“ 发为血之余 ”、“ 肾主骨髓，其华在发 ”，通过梳头可以很好地促进清阳上升，气血调和。
“ 若血气盛，则肾气强，则骨髓充满，故发润而黑。
”因此，肾气充足、气血旺盛则发自坚黑。
关于梳头的医疗保健作用在隋代巢元方的《诸病源候论．养生方》中就有记载，他说：“ 梳理头发，欲得多过，通流血脉，散风湿。

第一图书网, tushu007.com

”通过临床实践，我们认为坚持头部按摩，可使任督二脉气血通畅，能起到清脑提神、健身强体的效果。
另外，正如上一个动作中我们所说的，通过对头部的梳理按摩，还可以起到使头发光润乌黑的效果，正所谓“千过梳头，头不白”。
如果从现代医学方面来解释，那就是进行干梳头练习，可以活跃大脑的血液循环，增加大脑的供血量，促进神经系统的兴奋，从而能够起到健脑的作用。
【操作方法】坐或站位均可。
双手十指分开如梳，插入发际，由前向后梳全头，尤其要注意两鬓、额角、耳后等部位一定要照顾到。
当两手推到头后面时，两拇指可以按压两风池穴。
一般每次梳两至三分钟或梳四十九次就可以了，这时你会感觉到头皮发热，神清气爽。
【专家提示】干梳头要朝着一个方向进行，一般是由前向后进行梳理。
梳头时速度和力度要适中，而且要梳遍全头，尽量使头部的每一个穴位都得到一定的梳理和按摩。
经常进行这样的按摩，不但能够治疗神经衰弱、头晕、偏头痛等，还有助于改善发质，延缓衰老呢。
【健康小贴士】 春天头宜常梳 《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。
”在这里为什么要特别强调春天梳头呢？
这是因为春天是大自然阳气萌生的季节，而人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，所以，人们在春天的养生保健中就要求顺应天时，一定要使肢体舒展，气血调和。
春天梳头正是符合春季养生的要求，它能够通达阳气，宣行郁滞，疏利气血，所以身体也就能健康无病了。
动作3　双手击头 【健康功效】降血压、止头痛、明目【健康原理】双手击头一名“击鼓”，又名“掷昆仑”。
此动作主要是通过一定的手法来刺激头部的百会、头维和天柱等穴位。
（配图，标明穴位的位置）百会穴是督脉上的重要穴位之一，它是治疗多种疾病的首选穴，位于头顶正中，两耳尖直上连线的中点处，具有醒脑开窍、安神定志、升阳举陷等作用。
头维穴属于足阳明胃经，位于额角发际上五分，具有祛风明目、泻火止痛的功能。
天柱穴属于足太阳膀胱经，位于哑门穴旁开一寸三分，项后发际处斜方肌外缘，具有清头散风的功能，可以治疗头痛眩晕、视物不清、鼻塞流涕、肩膀酸痛、落枕项强、失眠健忘等。
综合来讲，通过刺激以上三个穴位，可以起到很好的降血压、止头痛和明目的作用。
【操作方法】方法一：两手五指相撮如梅花针状，以十指的指腹（不用指甲）自前额向后脑进行叩击，至后发际为止。
方法二：左手手心朝下，五指张开，轻轻按住头顶；随即用右手手掌轻松柔缓地拍打左手手背。
【专家提示】叩击时应从中间开始向两侧各击四行。
而且，叩击的轻重要适宜，以敲击后头脑有清醒感为宜，次数可以因人而异。
拍打时，要注意手法轻重，以头部有轻微的震感，不感到头痛为宜。
另外，本动作还可以同时刺激头部的多条经络，从而可以起到疏通经络气血、调理脏器功能的作用。
【健康小贴士】 折指明目法 把小指向内折弯，再向后搬，如此反复进行30～50次，并在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏50～100次。
此法坐、立、卧皆可，早晚各做1遍，不仅能养脑明目，对有白内障和其他眼病者也有一定疗效。
动作4　摇头晃脑 【健康功效】防治颈椎病，减少脑血管病的发生【健康原理】人过中年以后，颈椎病、动脉硬化就开始多发，同时也连带着造成了颈部肌肉的紧张。
而颈部肌肉的紧张又会反过来加重颈椎病的病情。
许多人认为这是小毛病，无所谓，殊不知颈部椎体是人体离头部中枢神经最近的神经系统主要通道，左右颈动脉是全身血液通向头部的主干道，颈部的经络中医气功认为是人身内恙与头部上下交换的交通要道，如果从西医的角度讲，应该说是人体生物电的通道和线路，也是能量通道。
由于平时颈部运动较少，经络阻断，气血不通畅，头部和上肢的病就多。
因此，中老年人多进行此项锻炼，不仅可以放松紧张的颈部肌肉，而且可以进一步缓解肌肉对颈椎的

第一图书网, tushu007.com

不正常牵拉，从而能够缓解颈椎病的症状。
另外，通过肌肉的运动，还可以锻炼硬化的血管，促进血液循环，增加脑部的供血量，改善血流状态，减少脑梗塞发生的可能。
【操作方法】仰卧去枕，或仅用毛巾卷垫于颈曲处，以减少颈椎各肌肉、韧带、关节的负担。
闭目自然呼吸，双臂平放在体旁，双腿伸直。
先将头慢慢转向右侧，尽量达到右侧整个耳廓都贴碰到床面。
再将头慢慢转向左侧，同样力争使左耳廓尽量完全贴碰床面。
就这样一左一右为1次，共作20～200次，每天作1～2遍。
【专家提示】开始摇头时力度要缓、速度要慢，但力争达到最大幅度，使颈部肌肉又牵拉的感觉。
练习时，如因颈肩部疾病颈部肌肉已经出现僵硬，这时千万不必勉强。
另外，在摇头时要始终保持肩背贴床，不随头颈转动而抬起，更不要将头抬离床面，而且头到中间时不要中断，要连续进行。
【健康小贴士】 枕头与颈椎病 枕头过高或过低对颈椎有很大的影响，因为颈椎具有正常的生理弧度，这种生理曲线不但保证了颈椎外在肌群的平衡，而且对保持椎管内的生理解剖状态具有重要作用。
枕头过低，头颈势必过度后仰，前凸曲度加大，使椎体前方的肌肉和韧带过度紧张，时间长了会出现疲劳，甚至引起慢性损伤，加速退行性病变。
所以，枕头过低同枕头过高一样会对颈部肌肉、韧带、关节囊、脊髓、神经根及椎体造成不利影响。
习惯侧卧者，枕头高度以棘突中点至肩峰外侧缘的距离为适宜，可以选择用荞麦皮或糠皮做的枕头。
动作5　左右鸣鼓 【健康功效】聪耳明目，清醒头脑，预防神经衰弱和老年痴呆【健康原理】左右鸣鼓，也称为“鸣天鼓”，是用手叩击头后部风池穴的一种保健方法。
这种方法早在金代刘完素的《河间六书》中就有记载：“双手闭耳如鼓音，是谓鸣天鼓也。
由脉气流行而闭之于耳，气不得泄，冲鼓耳中。
故闻之也。
”在清朝王祖源的《分行外功诀》中称其功效为“却风池邪风”。
风池穴位置在项后，属足少阳胆经，与风府穴（督脉）相平，当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。
其功用为“清头明目，祛风解毒，通利空窍”。
因此，“鸣天鼓”也就是用食指弹击风池穴实际上就是用“点叩”的手法对这个穴位进行按摩。
长期进行锻炼可防治头昏耳鸣，对清醒头脑、镇定情绪，以及提高记忆力，预防神经衰弱、老年痴呆，都有明显的效果。
【操作方法】双肘支在桌子上，头略低，闭双目。
两手掩耳，挤压耳廓，使耳内空气减少。
用食指按压在中指之上，然后用力使食指滑下，弹击脑后枕骨，发出“咚、咚、咚”的响声，状如敲鼓，弹击24次。
然后用掌心掩按外耳道，手指紧按脑后枕骨不动，数秒后骤然抬离，这时耳中会有放炮样的响声，如此连续开闭放响9下。
【专家提示】此动作叩击的轻重要视自身耳部所能承受的程度而定，不能一味强调力度，否则反而容易造成耳部不适或者意外伤害的发生。
而且，两手掌堵塞耳孔时，中间不能夹有毛发，否则会影响锻炼的效果。
但是如果能够配合轻轻的上下叩齿，则效果更佳。
另外，需要特别提醒的是，患中耳炎或鼓膜穿孔等耳病患者应禁用此法。
【健康小贴士】 防治耳鸣小诀窍 对于中老年人来说，耳鸣非常常见。
那么，有什么好的办法来解决这个问题呢。
这里，我们给您提供一个小诀窍，那就是自制聪耳保健枕。
主要原料是荷叶、苦丁茶、菊花、夏枯草、蔓荆子、石菖蒲各等分，制成枕芯就可以了。
经常枕之，有消除耳鸣、增强听力、明目的神奇功效。
动作6　按揉太阳 【健康功效】清脑明目，疏风解表，止头痛【健康原理】太阳穴属经外奇穴，位于

第一图书网, tushu007.com

目外眦与眉梢之间向后约一寸的凹陷中。
（配图：太阳穴位置）《达摩秘功》中将按揉此穴列为“回春法”之一，认为常用此法可保持大脑的青春常在，甚至能起到返老还童的作用。
我们都有这样的常识，那就是当我们长时间连续用脑后，太阳穴往往会出现重压或胀痛的感觉，这就是大脑疲劳的信号。
实践证明，常揉太阳穴不仅能加快局部血液循环，给大脑以良性刺激，而且也可以消除疲劳、安神健脑、养目护耳、振奋精神，同时对偏头病和暴发火眼（急性结膜炎）也有很好的疗效。
【操作方法】按摩时首先调整好身体姿势，坐站皆可，一般都取坐姿，身体要端正，脊背挺直，挺胸收腹，精神集中。
方法一：按摩时先将两手掌搓热，贴于太阳穴处，稍稍用力，顺时针转揉10～20次，再逆时针转相同的次数。
方法二：也可以用两手拇指或中指的指腹，按住两侧太阳穴作顺、逆时针方向的揉动。
先顺后逆，各做8次。
【专家提示】按揉太阳穴时，可能有些人的太阳穴相当敏感，一触即痛，这时要特别小心，动作轻柔一点。
手法不宜太重。
如果局部皮肤有破损或感染，则不宜按揉。
另外，如果在每天起床和睡觉前进行按摩，效果会更好。
【健康小贴士】 太阳穴疼痛与高血压 头痛足高血压患者最常见的症状之一。
高血压的头痛有几个特点：疼痛部位通常在后脑、前额和头部两侧太阳穴处，或伴后颈部胀痛；头痛以白天、早晨为多；性质以胀痛、跳痛为多见。
其中，太阳穴疼痛是高血压最为明显的信号之一，因此，老年人如果感觉太阳穴处出现跳痛，应当及时检查血压情况，做到防患于未然。
动作7　点风池 【健康功效】除疲劳，降血压，止头痛，预防感冒【健康原理】风池穴出自《灵枢.热病》篇，别名热府，风池穴为足少阳胆经上的重要腧穴之一，也是三焦、胆经、阳维、阳蹻四脉之会穴。
在脑后枕骨下缘发际内，斜方肌起始部前缘的凹陷中。
现代研究发现，刺激风池穴具有扩张椎－基底动脉的作用，可以增加脑血流量，改善病损脑组织的血氧供应，使血管弹性增强，血流阻力减小。
我们常用的点按等按摩手法不但具有以指代针的作用，而且点穴可以刺激穴位周围的自律神经（即提高交感神经和副交感神经）的兴奋性，能够起到疏通经络、气血，达到迅速止痛的目的，同时也可以缓解和预防感冒。
【操作方法】方法一：将一只手的拇指与中指相对卷屈，使其呈钳形，按住左右两个风池穴，以两手指尖用力点揉。
每次轻轻按压24～36次，重复3～6遍。
方法二：两手四指并拢，用两拇指指腹按揉风池穴。
每次轻轻按压24～36次，重复3～6遍。
【专家提示】在方法一中，如果一只手钳形按揉疲劳后，可以交换用另一只手继续按揉。
此方法除了预防和缓解感冒，按压风池还可以快速消除疲劳。
如果您平时看书、看电视时间久了，会有头颈部不舒服的感觉，这时如果按压风池穴，您会觉得神清气爽、心情愉快。
如果养成经常按压风池穴的习惯，相信你还会收到其他一些意想不到的效果。
【健康小贴士】 风池穴的来历 风池最早见于《灵枢·热病》篇，在《谈谈穴位的命名》一书中，作者是这样说的：“风为阳邪，其性轻扬，头顶之上，唯风可到，风池穴在颞颥后发际陷者中，手少阳、阳维之会，主中风偏枯，少阳头痛，乃风邪蓄积之所，故名风池。
”

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《小动作 大健康》由北京出版社出版。
《小动作 大健康》指导你66种的健身小动作，将传统养生方法与现代健身理念的完美结合，全面调理脏腑机能，充分激活经脉气血标本兼顾助长寿，益寿延年保健康。
随时随地进行练习，长期坚持效果明显。
“ 健康功效 ”让您选得清楚，“ 健康原理 ”让您炼得明白，“ 操作方法 ”让您学得到位，“ 专家提示 ”让您动得安全。
著名健康教育专家吕韶钧最新健康力作，随心所欲练习健康“ 出手可及 ”。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com