

<<健康练出来>>

图书基本信息

书名：<<健康练出来>>

13位ISBN编号：9787543935488

10位ISBN编号：7543935481

出版时间：2008-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：CCTV 健康之路栏目组 编

页数：167

字数：142000

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>

## <<健康练出来>>

### 内容概要

本书主要讲述了：春暖花开 抽抽筋、练身体，护关节、生活起居护关节、怎样晨练好、快乐生活每一天、我健康 我长寿、健康大步走、新编八段锦、五禽戏、百岁老人长生之道等。

<<健康练出来>>

作者简介

## &lt;&lt;健康练出来&gt;&gt;

## 书籍目录

春暖花开伸伸筋 温馨提示 春天早晨锻炼不好,是吗?  
 练身体,护关节 温馨提示 一生中膝关节的保健 关节炎患者自我保健按摩注意事项生活起居护关节 温馨提示 年轻朋友:运动准备不可少 中老年人:关节保暖最重要 高龄老人:补充营养是妙招 冬天饮酒不能减轻关节痛怎样晨练好 温馨提示 从床上开始晨练 晨练后为什么容易犯困?  
 科学晨练运动处方快乐生活每一天 温馨提示 老年人心理健康标准 老年人如何延缓心理衰老 人老“放”得开,长寿又自在 老年人生活10诀我健康我长寿 温馨提示 健康长寿牢记15个“食” 老年长寿操健康大步走 温馨提示 健走秘诀6法 走路小方法去疾病练体型新编八段锦五禽行减肥正当时——迈开腿 温馨提示 6个1分钟运动减肥的经典动作 减肥运动后如何控制食欲 不利于减肥的3种运动局部锻炼来减肥 温馨提示 心脏病患者切忌局部锻炼 局部锻炼5注意健康美女练出来 温馨提示 20岁 21~25岁 26~30岁 31~35岁 36岁以后运动起来,为健康而运动 温馨提示 男士上班族四式养生功 运动完了怎么补经络锻炼保健康 温馨提示 耳穴按摩降血压 几种常见病的点穴急救法百岁老人的长寿之道 温馨提示 长寿舌头操 鱼鳞汤可预防骨质疏松 慢下来!  
 才能健康长寿

## &lt;&lt;健康练出来&gt;&gt;

## 章节摘录

春暖花开 伸伸筋 开春了，风也柔和了，柳树舒展着自己曼妙的身姿，吐出了嫩绿的苞芽；桃树也伸开了蜷缩了一个冬天的枝条，露出了粉红色的花蕾，脱去厚实的棉衣，穿上轻便的春装，走出家门到户外舒展舒展身体，应该是这个季节里最惬意的事情。

伸伸胳膊、弯弯腰、呼吸呼吸新鲜空气，猫了一个冬天的身体都蜷出毛病了。

市民：主要是腰和腿酸疼，我平常走路，走一段腰就要向下弯一弯。

弯一下腰就缓解了，又可以走一段，然后又得弯。

市民：上汽车我都非常吃力，也很紧张，总怕影响后边的人上车。

市民：后背和腰都酸疼，使得腿都疼，端着盆直不起腰。

市民：身体特硬。

缩手缩脚了一个冬天，身体到处都是硬的。

开春了，天气暖和了，有没有什么办法能让猫了一个冬天的身体得到舒展呢？

现在全国各地的温度都非常适宜，那现在您是不是也在家待不住了呢？

是不是想赶紧出来活动活动？

那您的活动是不是不如以前那样灵活呢？

如何让我们的身体在这个明媚的春天中，像绿叶一样舒展呢？

因为现在外面已经春暖花开了，很多人特别想呼吸一下大自然的新鲜空气，可是一旦走出来，却发现身体并不是那么灵活，他们这种活动受限、疼痛等等情况，跟咱们今天要教给大家的伸伸筋，到底有什么样的关系呢？

傅国兵（副主任医师，北京中医药大学东方医院按摩理疗科主任）：像这些活动受限的情况主要是因为寒冷引起的。

寒冷会引起静脉、气血的运行不畅，导致出现疼痛、活动不利。

天气冷了，人们不愿意活动了，而导致了筋聚或者筋缩，出现了关节活动受限、疼痛的症状，今天我们就要给大家介绍一套操，让大家伸伸筋，让缩的筋恢复一下。

筋是身体里能看得见摸得着的吗？

还是一个像中医一样很含糊的概念？

郜志广（主治医师，北京中医药大学东方医院按摩理疗科脊椎矫正医师）：筋就像我们通常所说的软组织，一般包括肌腱、肌肉、肌膜、韧带，我们周身除了骨头之外的组织，软的都属于筋的范畴。

那筋缩是什么概念？

郜志广：简单来说，我们的筋原来能拉得很长，现在拉不到那么长了，它的范围缩小了，表现为关节的活动范围非常小，弯腰弯不下去，膝关节展不开。

可是这些小变化，好像对我们的生活影响也不是特别大。

傅国兵：应该是有危害的，像筋缩会引起我们的活动范围减小，还会出现疼痛，严重的甚至还会影响我们的精神状态。

但是很多时候人可能体会不到自己的身体里已经发生了这样的一些变化，在日常生活中，您发现有什么样的小毛病、小习惯，会让我们的筋慢慢地缩起来吗？

可能导致您筋缩的原因： 1.趴着、躺着看书 2.窝在沙发上看电视 3.长时间伏案工作

4.缺乏锻炼 5.长时间开车 6.长时间弯腰、蜷缩着做家务 平时都说人到老了之后，身高就会降低，这是不是与筋缩有一定的联系？

傅国兵：应该是有联系的，但是人老了以后身高降低，主要还是椎间盘的问题，也与筋缩有一定的关系。

现在我们说的伸筋有什么样的作用呢？

郜志广：人群中在30岁的时候大家可能区别不是特别大，到50岁就有区别了，到70岁差别就很大，有的人70岁就已经老态龙钟，有的人还精神焕发，为什么会产生这么大的不同呢？这与锻炼不锻炼，也就是说与伸不伸筋、拔不拔骨是有很大的关系的。

## &lt;&lt;健康练出来&gt;&gt;

经常这样让大家抻抻筋、拔拔骨，到底对我们的身体会有什么样的帮助呢？

郜志广：首先我讲一下，筋缩的筋和正常的筋是不同的。

从病理上来看，筋缩的筋纤维化，有瘢痕，甚至有的时候粘连，这样的筋对我们的危害非常大，一是压迫神经，二是压迫血管，引起疼痛和麻木。

对于身体整体来说，血液循环都是不畅的，通过什么来治疗呢？

抻筋、拔骨、锻炼是最主要的方法。

通常都说人老的标志之一，就是身体会慢慢地变得僵硬起来，僵硬与筋缩是不是一个感觉呢？

傅国兵：对，应该是有必然的关系，所以我们要经常锻炼，让自己放松下来。

说到身体柔韧，大家可能第一个想到的就是杂技表演者，咱们来看看他们的身体已经达到了什么样的极限。

杂技以惊、险、奇、美称著于世，柔术作为杂技家族中的一个传统项目，更是被誉为超越极限的人体艺术。

在大家熟悉的滚灯、飞毯、钻桶，单人、多人的柔术表演中，演员们将人体的柔韧之美表现到了极致。

杂技演员，肯定是从小就开始练，那么筋是不是越小的时候越好抻呢？

现在让一些老年人要抻成这样几乎是不可能的。

傅国兵：是这样的，筋应该是越早练越好，但是从现在练起也不晚，坚持练，持之以恒，对身体是有好处的。

比如说现在六七十岁的老人，可以进行这样的抻筋锻炼吗？

傅国兵：可以，但是不一定要全身都抻，可以抻某些部位，可以找一些能做的去做，在自己力所能及的范围内来做。

有这样一位80岁的功夫老太，这位老太平时喜欢喝一点小酒，身体非常硬朗，可是您能想象吗？她在20年前的时候又有肩周炎，又有腰疼、腿疼这样的毛病，在床上经常一待就半年，可是现在您看她的身手，一般人绝对达到不她的程度，这个老太太现在已经坚持练习了20年，才达到这种程度。其他老年朋友也可以持之以恒地来练习，没准哪一天也可以达到这样的程度。

不过，对于普通人来说，得练多久，才能看到自己身体发生一点点变化？

傅国兵：如果坚持锻炼，一般一两个月，就会出现变化，但是刚开始练的一个星期里，可能会出现轻度酸痛，要坚持下来，过了这一个星期就会好的。

平时在公园里也经常看到一些老年朋友自己用手够地，用各种各样的方法来抻一抻筋。

郜志广：应该说各种方式都是可以的，从一个专业人士的角度来说，有一些动作可能有一定的伤害，要尽量避免。

中医讲喜温、喜柔。

喜温就是在春暖花开，天气好了以后，我们可以到户外锻炼；另外我们要把周身的关节热身一下，筋变柔软了以后再抻，效果更好。

如果平时自己想练习抻筋的话，恐怕还要注意很多的问题，今天在节目中，我们就介绍给大家一整套的抻筋保健操，咱们一点一点地来学习。

抻筋拔骨操 招式一：钻天入地。

站立，左脚横移一步，两脚与肩同宽，大约一横脚的距离，双手伸直尽量上举，收腹抬头，两眼朝天，保持3秒左右。

两手伸直向下弯腰触地，沿左腿绕半圈，回到伸手够天的位置，弯腰再沿右腿转半圈，回到伸手够天的位置。

招式二：搂膝拗步。

两手反转手心向脸，身体下蹲，马步半蹲保持3秒，重心移至右腿，左腿向前伸，右手抬至右耳，左手指向左脚尖，呈弓箭步。

招式三：倒撵猴。

身体后坐，左手手掌拉至左耳旁，右手指向左脚尖，左腿后移一步，右手回到右腿膝盖处。

招式四：斜飞式。

## &lt;&lt;健康练出来&gt;&gt;

左手向前下方划半圆至两膝间，右手向后上方划半圆至左耳外侧。  
左脚向左以脚跟着地，重心移至左腿，左臂向前上方伸插，右臂向后下方伸插。

招式五：海底针。

身体后坐，右手下垂，左手放置在右耳旁，掌心向外，身体尽量下蹲。

招式六：武松踢虎。

两手如拉弓般左上右下拉开，两臂从左向右划一圆圈至腹前，身体左扭转做下压腿动作，身体左转前移，做金鸡独立，再做踢腿蹬脚的动作。

招式七：抱虎归山。

两臂平行展开对拉，两臂上举掌心相对，臂自上而下，在胸前划半圆。

这就是今天我们要教给大家的一套抻筋拔骨操。

全套打下来大概需要3分钟，可能稍微有点复杂，所以接下来会一点点地教给大家，提醒一句，在做运动之前，一定要先做一下热身运动。

下面咱们从第一个动作学起。

郜志广：第一个动作叫钻天入地。

左脚横跨一步，与肩同宽，松颈站立，两手上举，尽量向上够天，仰头看天，向上到最大限度，再尽量向上抻拉，保持3秒，这3秒重点是拔骨，这个动作主要是作用在关节。

然后弯腰两手触地，到最大限度之后，再尽量拉伸一下，也是停留3秒，然后绕左脚半圈，再从侧面起身，继续向上两手够天，停留3秒，然后做两手触地动作，再绕右脚半周，然后从侧面起身，这是一个完整的动作。

抻筋拔骨操——钻天入地 抻拉位置：腹肌、臀部肌肉、大腿后侧的肌肉，颈、肩、胸、腰、髋关节。

这个动作适合什么样的人来活动这些部位比较好一些呢？

傅国兵：一般来讲肩不好的，有颈椎病的，还有想减腹部脂肪的，都可以练，这是比较简单的一个动作。

郜志广：最适合的人群就是伏案工作太多的，颈、肩肌肉非常紧的人群。

郜志广：第二招是搂膝拗步。

还是脚与肩同宽，手臂上举，手心要反转，然后下蹲，重心移至右腿，手指向脚尖，脚尖要翘起，搂左膝，呈弓箭步，这个动作的要点，四尖相对，指尖、鼻尖、膝尖和脚尖相对。

抻筋拔骨操——搂膝拗步 抻拉位置：上下肢肌肉、小腿神经、活动腰膝关节。

这个动作主要适合什么样的人呢？

傅国兵：一般腿爱抽筋的人，做这个动作是非常好的。

比如说抻筋的过程中，筋特别酸的话，大概过多长时间筋就不酸了？

傅国兵：一星期左右，这个一定要坚持，否则的话酸了就不做了，下次再做的时候还会酸，一定要坚持。

抻筋拔骨操——倒撵猴 郜志广：第三个动作和第二个动作正好相反，叫倒撵猴。

也就是第二个动作我们倒着来做。

身体后坐，腿后伸，再做搂膝拗步的动作。

这两个动作是同一个动作，只不过一个是往前，一个是往后。

这个动作坚持的时间不用多长，尤其膝关节有问题的，膝关节肿胀的人这个动作要少做。

抻筋拔骨操——斜飞式 郜志广：下面第四个动作叫斜飞式。

左腿向45摄氏度的方向迈一大步，两手相合，然后两手分开，眼看向你的指尖，这个动作主要练颈背部、上肢的肌肉。

抻筋拔骨操——海底针 郜志广：第五个动作叫海底针，首先左脚尖点地，两手上下相合，上半身挺直下蹲。

尽量就可以，不一定要蹲到什么程度，要慢慢来。

这个动作对髋关节、膝关节、踝关节都有一定的帮助。

这个动作最好是做到什么样的程度？



## &lt;&lt;健康练出来&gt;&gt;

郜志广：尽自己的最大努力，你会蹲得越来越低的。

抻筋拔骨操——武松踢虎 郜志广：下面第六个动作比较难一点，叫武松踢虎。

首先左腿金鸡独立，双手交叉，同时踢左腿，这个动作手只起一个平衡的作用，关键在脚上，这个动作本身也练我们的平衡功能，但是这个动作的要领是在哪里呢？

实际腿踢的时候是两个动作，一个是用脚尖踢，脚尖要绷起来，用脚尖往外踢；再一个是用脚后跟踹。这个动作抻拉的主要是上下肢肌肉、大腿后侧和踝关节，重点是减除脚的疲劳，实际上主要就是练小腿的前侧后侧肌群。

抻筋拔骨操——抱虎归山 郜志广：最后一个动作是抱虎归山。

首先左脚横跨一步，两手上抬反转挺胸，这个动作主要锻炼肩关节，然后两手上举，然后下合，同时收脚，双手上下划圆。

这个动作主要是锻炼上肢肌肉、腋前肌肉和肩前肌肉。

刚才咱们看的是一个完整的过程，整套一共是7个动作。

郜志广：是的，但是你完全可以只做其中的某一个动作，你可选所需要作重点锻炼的，有针对性地做，根据自己的条件和自己的身体状况，可以分着做，如果有能力可以都做下来。

练身体，护关节 立春过后，乍暖还寒，脱去厚实的冬衣，穿上轻便的春装，又到了锻炼身体的好季节，为了有个健康的体魄，同时保持好身材，很多人都积极参加各种锻炼，有很多人选择去爬山。

田女士，51岁，锻炼方式：跳舞、爬山。

因为膝盖疼痛的困扰，田女士现在已经无法从事喜欢的运动，连走路都变得异常艰难，最长有2个月都不能下楼活动了。

田女士：我以前特别喜欢爬山，我觉得爬山的时候心情特别好，而且还能减肥。

结果爬了没有多长时间，腿就不行了，疼得比较厉害，不敢爬了。

上山的时候还好点，感觉膝关节打弯不是特别难受，下山的时候特别不好受，腿是直的，不能打弯。

田女士很怀念那段手脚轻快、行动自如的日子，住在田女士隔壁病房的董女士，61岁，退休教师，她选择爬山的理由是希望通过爬山减肥。

董女士：我主要就是胖，我首先要解决的就是体重问题。

爬山的活动量很大，对我来讲，可能效果要好一些。

没想到结果把膝关节给爬坏了。

我觉得老年人非常需要知道，怎么样去科学地健身、科学地锻炼，我觉得我在膝关节没有发展到这种程度之前，对这个了解得太少了。

等待手术的董女士，经常凭窗远眺，她多么希望膝盖的问题尽早解决，好尽快走出去亲近大自然。

令人费解的是，都说运动能够锻炼身体，可她们这是怎么了，怎么越练越坏了呢？

咱们都知道爬山是一项对身体非常好的运动，既能减肥，又能健身；同时到大自然中呼吸新鲜空气，还能让我们的精神愉悦，可是为什么这两位女士都因为爬山，出现了严重的膝关节的问题呢？

北京一到周末的时候，有山的地区，都会出现严重的堵车现象，很多人都喜欢周末去爬山，而由爬山引起这么严重的膝关节问题，是普遍的现象吗？

刘玉杰（教授，解放军总医院骨科专科医院副院长）：因为爬山造成的运动性损伤、膝关节疾病是非常常见的，特别是在门诊看病的时候，大概有1/3这样的患者。

余家阔（教授，博士生导师，北京大学运动医学研究所副所长）：董女士就是一个很典型的病例，她是我的一位患者，我已经给她做过手术了。

现在随着我们国家经济条件和交通工具的改善，越来越多的人参加爬山活动，在我们的门诊中，也发现因为爬山造成的各种各样的问题越来越多。

为什么膝关节的问题占了这么大的比例呢？

余家阔：为什么这么多关节当中，膝关节最容易因为运动不当造成各种问题？

我们可以从几个方面来考虑：一个是它的功能方面，因为人体有6个大关节，膝是负重的3个大关节之



## <<健康练出来>>

一，它的位置也是比较特殊的，首先它是在上下两个关节中间，处于力量上传下达的传导中枢，人体的体重一定要通过膝关节才能传导下来，所以它是重量传导的一个非常重要的关节。另外膝关节结构比较复杂，比如说它的关节面，因为人体要用这个关节很多年，不能一下把它磨坏，关节面的光滑程度相当于两块冰在一块磨，这样才能保证关节不会被磨坏，但是正因为它有这么多精细的结构，如果某一个精细的结构出了问题，就会导致膝关节出现疼痛等症状。

<<健康练出来>>

编辑推荐

<<健康练出来>>

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>