

零成本！

208個

養生小動作

前言

常言道，生命在於運動。運動鍛煉不僅能夠強身健體，還能改善身體的各種不適。但當今生活節奏越來越快，很多人都難以抽出時間活動身體，於是運動就變成了「奢侈品」。醫學研究指出，人體如果長時間不活動，身體各方面的功能就會減弱，亞健康和疾病就會頻頻來襲。

其實，鍛煉身體不一定非要花費很多時間，也不一定非要將大把的錢投向健身室。日常生活中不經意間做一些小動作，就有很好的健身防病功效。例如，手腕動一動，就能趕走鼠標手；扭一扭脖子，就不會被頸椎病盯上；踢踢腿，就能防治關節炎；梳梳頭，就不受高血壓的困擾；學「小貓洗臉」，就能呵護面部皮膚。

還有一些小動作是突發疾病時的「救命稻草」。例如，突然暈厥，捏人中來急救；流鼻血，中指互勾就能止血；中了暑，按按腳趾就能緩解……這些簡單的小動作，看似不起眼，堅持做下去，不僅能讓你擁有姣好的身材，還會使你的體魄強健，不受小病小痛的侵擾。

本書根據現代人的生活特徵，精心總結了一系列適合在各種場所所做的小動作，內容包括：中醫傳統養生、職業病預防、家庭常見病調理、「三高」防治、美容瘦身、突發急症應對等，同時還為每個家庭定制了小動作套餐，旨在悉心呵護你和家人的健康。

書中小動作簡便有效，省時省力，人人都能學得會。無論是走路、乘車，還是在辦公室或家中，每天花三五分鐘時間動動手、晃晃腦，收穫的不僅是健康，還有幸福和快樂！

目錄

緒論

簡單小動作，健康乾坤大

- 006 小動作，讓健身化被動為主動
- 008 運動時間缺乏，小動作隨時可行
- 009 運動場地不夠，小動作隨地可做
- 010 不用去跑健身室，小動作健身不花錢
- 011 4 個小動作自測身體狀況：找到健康的漏洞在哪裡

PART 1

老祖宗的保命真傳，中醫簡易養生操

- 014 道家傳統養生功法：三分鐘使你氣血兩旺
- 018 五禽戲：名醫華佗留下來的強身遊戲
- 023 拍打功：拍打氣暢，氣長命長
- 024 八段錦：為你的體質錦上添花
- 032 專題·藥王的「養生功」，防衰抗老有奇效

PART 2

隨時隨地小動作，從早到晚都輕鬆

- 034 晨起小動作：一日之計在於晨
- 040 辦公室小動作：活力工作一整天
- 046 居家小動作：在家裡，讓自己折騰一番

PART 3

告別健身室的誘惑，拍拍打打強五臟

- 052 養心安神小動作：趕跑那偷心的「賊」
- 056 養肝明目小動作：為肝臟解脂、分憂
- 060 健脾益胃小動作：脾胃強健，消化好
- 064 滋陰潤肺小動作：肺養好，霾不擾
- 067 補腎強體小動作：呵護好你的先天之本

PART 4

搖頭晃腦，調整身體「小宇宙」

- 072 保養頭髮：只需每天 5 分鐘



- 075 健腦益智：小動作就是靈丹妙方
- 078 簡單小方法，消除頭暈腦脹
- 081 偏頭痛：幾招就緩解
- 083 專題·簡單易行的頭部養生操

PART 5

動動手和足，讓手腳煥發活力

- 086 手部按摩操：美麗你的第二張臉
- 089 讓你的指甲營養充足，美麗動人
- 091 6個足部動作，護好人的「第二心臟」
- 095 應對高跟鞋的健康陷阱怎樣做
- 097 專題·六字健手法：讓雙手靈活自如



PART 6

伸伸臂、扭扭腰：防鼠標手、鍵盤肘、頸椎腰椎病

- 100 手腕動一動，遠離鼠標手
- 104 活動肘關節，別讓「鍵盤肘」盯上你
- 108 頸部轉一轉，拯救你的頸椎
- 112 保護腰背，遠離腰椎病的困擾

PART 7

小病不求醫，動出自癒力

- 116 流感季節動一動，不被感冒盯上
- 118 小動作呵護肺，咳嗽好得快
- 120 按按捏捏，改善慢性鼻炎
- 122 喉部運動，緩解咽喉不適
- 124 打贏「保胃」戰爭，動動手腳就可以
- 126 一舉一動，和便秘說拜拜
- 128 「點按」除腹瀉
- 130 貧血不用愁，動動身體就補血
- 132 臉上按一按，牙就不再痛
- 134 彈彈耳朵，使聽力增強
- 136 肩關節運動，預防肩周炎

PART 8

養心健腦操，讓心腦血管「不生鏽」

- 140 降壓小動作，把血壓拉下來
- 144 讓冠心病「走」遠
- 148 健肌動作調節血脂



- 152 健身遠離動脈粥樣硬化
- 154 去除「甜蜜疾病」糖尿病

PART 9

踢踢腿、伸伸臂：從內到外秀出小蠻腰、靚顏值

- 158 減掉腹部贅肉，做苗條美人
- 160 簡單小動作，找回小蠻腰
- 162 纖纖玉腿「秀」出來
- 164 面部塑形操，呵護臉部肌膚
- 166 促進眼部血液循環，去「熊貓眼」
- 168 自己動手，撫平皺紋
- 170 按按揉揉，豐滿的胸楚楚動人

PART 10

壓力大怎麼辦？動動骨骼就能排毒減壓

- 174 做做動作就減壓，省錢又輕鬆
- 178 情緒美容操，天天好心情
- 182 排毒降壓，按揉幾大「藥穴」

PART 11

動作套餐：給家庭成員私人定製

- 186 小動作，讓男人更瀟灑
- 190 失去的女人味，小動作找回來
- 194 人老心不老，小動作是最好的長壽藥

PART 12

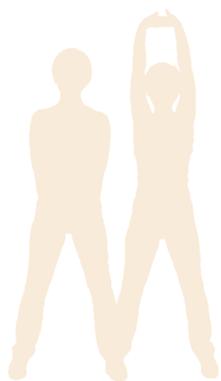
突發急症：按按捏捏就救命

- 198 突然昏厥，小動作醒腦開竅
- 200 增加心肌供血，緩解心絞痛
- 202 中了暑，按按捏捏清熱解暑
- 204 不起眼的小動作，預防中風
- 206 按按捏捏，快速止鼻血
- 208 睡出來的落枕，可以拿捏掉

附錄

- 210 仿生小動作：動物帶給我們的長壽啟示
- 213 瑜伽：來自異域的身心修煉術





簡單小動作 健康乾坤大

古語云：「流水不腐，戶樞不蠹。」意思是流動的活水不會腐爛變質，經常活動的門軸不會遭蟲蛀。今人說：「生命在於運動。」這都是在強調運動的重要性。運動可以疏經活絡、調補氣血，使全身充滿活力。

小動作，讓健身化被動為主動

1 小動作省時省力，可強身健體

運動固然重要，但當下很多人工作忙碌、生活壓力大，沒有充足的時間去運動。這樣一來，人們的身體素質不斷下降，常被亞健康和疾病盯上。那麼，如何在百忙之中關愛自己的身體呢？答案是：忙裡偷閒做一些小動作。小動作省時省力，能夠以最短的時間、最簡便的方法鍛煉身體，以達到健身強體的目的。

2 小動作簡單靈活，舉手投足即養生

做小動作不需要花費過多時間，也不需要固定的場地。隨時隨地甩甩手、跺跺腳、踩一踩路旁的石子……這些看似不起眼的小舉動，都能達到強壯身體的目的。

3 沒事跳跳繩，可增強心肺功能

你可以利用一根繩子隨時鍛煉。跳繩運動簡單易行，能夠增強心肺功能及身體協調性，每次運動 10~20 分鐘。可在工作之餘或晚餐後進行。





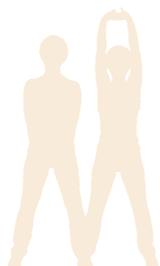
4 弓步蹲：最適合上班族的小動作

對於上班族來說，弓步蹲能夠增加大腿及臀部肌肉的力量，可以提高身體的平衡性和軀幹的穩定性。具體動作：身體保持直立，雙腳分開與髌同寬。前跨一步，適當調整步幅以保持身體的平衡與穩定。

5 床上做仰臥起坐：懶人的小動作

即使你懶得下床，也是有辦法的。可以在床上做仰臥起坐，能夠防止腰背疼痛，預防腹部下垂。這個動作很簡單，人仰臥在床上，屈膝，大小腿屈曲約 60° ，雙手交叉抱在胸前，上體抬起至肩部完全離床即可。抬起時呼氣，還原時吸氣，呼吸盡量緩慢。10 次為一組，每次做 3 或 4 組為宜，每組間可休息 1 分鐘。





運動時間缺乏，小動作隨時可行

提到運動，很多人都會以沒時間推搪。其實時間擠擠就會有的：當你刷牙洗臉時，當你等巴士時，吃飯休息時……無形中會產生許多空閒時間，你是否都利用好了？其實，這些時間都可以用來做一些健身小動作，讓身體各個部位都得到鍛煉。

1

刷牙時「金雞獨立」， 可強健筋骨

刷牙時左腳直立，右腳抬起，腳心緊貼左腿大腿內側，右腿儘量向側面打開，保持身體平衡，然後開始刷牙。刷牙刷到一半時，再換腿進行。



2

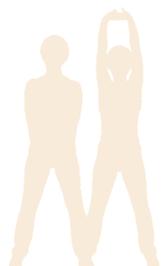
打電話時上下聳肩， 舒展肩關節

打電話時，兩腳分開與肩同寬，或站或坐，用力向上聳肩，再放鬆下垂，反復若干次。



運動場地不夠，小動作隨地可做

做小動作，不需要太多的場地和施展空間。只要願意，隨時隨地都可以進行，隨處都可以成為你的運動場。小動作的動作幅度較小，無論你是在家裡、上班途中、候車站台、辦公桌旁，都能夠選擇小動作來鍛煉身體，還可以巧借身邊的事物作為運動器材。



1

巴士上， 腿部交叉緩解腰部酸痛

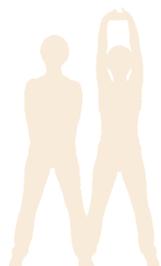
立正站好，抬起右腳向後一小步，朝內側與左腳交叉、輕壓，維持10~12秒，再換另一條腿。



2

陽台上， 活動頭部預防頸椎病

以頭為筆，用意念調動頭部，勻速寫「米」字。筆劃順序為先橫後豎，左上點，右上點，左撇右捺。



不用去跑健身房，小動作健身不花錢

現在越來越多的人總覺得在家裡無法鍛煉，為了做運動紛紛走進健身房——花錢強迫自己去健身。其實，家庭中的很多設備都是很好的代用運動器械，如果能夠充分利用，對人的身體健康有很大的益處。

1

用床鋪代替墊子

可以在床鋪上做收腹舉腿、仰臥起坐、俯臥撐、壓腳腕、劈腿等活動。

2

用牆壁、窗台代替肋木

可以做些壓腿、壓肩、靠腿、踢腿、靠牆倒立等練習。

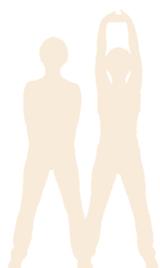


3

用椅子、板凳代替平台

把腳放在椅子或板凳上做俯臥撐，增加俯臥撐的難度。初練者，也可手扶椅子和板凳做俯臥撐練習。





4 個小動作自測身體狀況： 找到健康的漏洞在哪裡

人究竟怎樣才算健康呢？可以做個小小的健康自測，首先瞭解一下自己的身體狀況。

測試 1

屏氣——檢測肺活量

測試方法：通過屏氣測試能夠讓你察覺自己的肺部是否健康。游泳或者洗浴時，先深吸一口氣，然後將頭埋進水裡，屏住呼吸系統，再緩緩吐氣，看能維持多長時間。

測試標準：如果在 30 秒以上，說明你的肺很健康；能達到 1 分鐘，則說明你的肺很強壯。



測試 2

鞠躬——檢測心臟功能

測試方法：測試前先靜坐 5 分鐘，測得每分鐘脈搏數 A；然後身體直立，上體微向前屈，再還原，其實就是鞠躬的姿勢，連續做 20 個（頻率適中），繼續測出脈搏數 B；休息 1 分鐘，再測脈搏數 C。

測試標準：將三次脈搏數相加，減 200，再除以 10。結果在 0~3 之間，說明心臟強壯；在 3~6 之間，說明心臟良好；6~9 之間狀態一般；9 以上恐怕你要時刻關注心臟問題了。



測試 3

單腳站立——檢測老化程度

測試方法：雙手自然下垂，緊貼大腿兩側，閉上眼睛，用一隻腳站立，另一人看秒表。根據其單腳獨立穩定不移動的時間，來測老化程度。

測試標準：30~39 歲男性為 9.9 秒；40~49 歲男性為 8.4 秒；50~59 歲男性為 7.4 秒；60~69 歲男性為 5.8 秒。女性比男性推遲 10 歲計算，40~49 歲為 9.9 秒。站立時間越長，老化程度越慢。



測試 4

抬腿動作——檢測平衡性

測試方法：在平坦的地面上將雙腳併攏，身體站直。左腳保持不動，右腳稍稍抬高，然後閉上雙眼，在心中默數 10 個數字。

測試標準：如果數數期間你的身體晃動了，就說明你的平衡性還不夠好，需要加強平衡鍛煉。



道家傳統養生功法： 三分鐘使你氣血兩旺

在傳統的中國養生學中，道家的養生功法歷來受到很多人的重視。道家推崇「善養生者，上養神智、中養形態、下養筋骨」，養生不僅僅是鍛煉身體養筋骨，吃飽吃好養形態，更要滋養心神，注重「精、氣、神」三方面的保健。

鳴天鼓

抗衰老，添福壽

「鳴天鼓」是中國流傳已久的一種自我按摩保健方法，意即擊探天鼓。該法最早見於邱處機的《頤身集》。



操作方法

1

兩手掌心搓熱後，緊按兩耳外耳道。

2

用兩手的食指、中指和無名指分別輕輕敲擊腦後枕骨，發出的聲音如同擊鼓，古人稱作「鳴天鼓」。

功效

中醫學認為「腎開竅於耳」，腎氣足則聽覺靈敏。該動作可以達到調補腎元、強本固腎的效果，對頭暈、健忘、耳鳴等腎虛症狀均有很好的防治作用。

TIPS

練習時要求頂平項直，這可使人體的經絡及腎氣得到調理，督脈得到疏通。

提肛

還您一個健康的腎

提肛運動，中醫稱之為撮谷道，又叫回春術。提肛運動簡單易行，隨時隨地都可以做，是從古到今的養生家們每天必做的強身術。

操作方法

- 1 兩腿分開，與肩同寬，雙臂放鬆，深吸一口氣。
- 2 思想集中，收腹，慢慢呼氣，同時向上收提肛門，屏住呼吸並保持收提肛門 2~3 秒鐘，然後全身放鬆。
- 3 靜息 2~3 秒後，再重複上述動作。如此反復 10~20 次。



功效

中醫認為，肛門處於人體經絡的督脈上，提肛能提升陽氣、排除濁氣，從而起到養腎生精之功效。

TIPS

提肛運動簡單易行，隨時隨地都可以做，但要避免急於求成，以感到舒適為宜。如果肛門出現局部感染、痔核急性發炎、肛周膿腫等，則不宜做提肛練習。

站樁

獨立守神，精氣不漏

站樁是補充元氣最好的方法之一。元氣充滿以後，人就會身強力壯，具有抵抗一切疾病的能力。許多身體健康的人長期站樁，往往享有高壽。



操作方法

1 兩腳平行分開，與肩同寬；兩膝微曲，稍向內扣；兩腳平均著力，如樹生根，避免將體重全落在腳跟上。

2 腰脊豎直，舒放挺拔；兩髖內收，鬆肩虛腋；兩臂微曲，自然下垂稍外展；頭頸正直平視，頸項放鬆，呼吸自然。

功效

站樁能使中樞神經休息，加強血液循環，促進新陳代謝，提高人體免疫力。

TIPS

練功時，要保持心神寧靜，自然呼吸，身心放鬆。

叩首

疏通軀幹部氣血

叩首，也叫磕頭。養生練的叩首不同於中國古代大臣行君臣大禮時的叩首。小周天叩首法是用頭叩手背。「每日常叩首，活到九十九」，這句老話不止告訴人們虔誠孝順可以長壽，也道出了堅持叩首鍛煉能夠強身的道理。



操作方法

1 把兩手放在椅子靠背上。

2 用頭撞擊你的兩手背。

功效

叩首動作可以放鬆肢體，促進背部血液循環，舒展肩頸部的緊張感，長期堅持還能夠預防心腦血管疾病。

TIPS

撞擊手背的幅度和力度因人而異，但一定要做到由輕而重。需要注意的是，高血壓患者不要做這個動作。



3 每一次叩首時要配合一個頭後仰的動作，每叩 15 次是一小節。

滋陰潤肺小動作：肺養好，霾不擾

肺是身體內外氣息的交換場所，通過擴張將新鮮空氣吸入肺中，然後呼出肺中的濁氣。中醫講，肺為嬌臟，意思是肺最容易被入侵，從而出現各種不適。霧霾天更是容易讓肺受傷。平時做做深呼吸、甩甩手、擴擴胸，就能夠呵護你的肺。

沒事拍肺就養肺



操作方法

1 坐在椅子上，身體直立，雙腿自然分開，雙手放在大腿上。



2 閉目，向胸中吸氣的同時用雙手的手掌從胸部兩側由上至下輕拍；呼氣時從下向上輕拍，持續 10 分鐘。

功效

該動作是拍打肺經上的主要穴位，可以改善胸部肌肉，促進肺部血液循環。

TIPS

上午 9~11 點是拍打肺經諸穴的黃金時間段。

呼吸健肺操，讓肺不虛癆



操作方法

1 坐在椅子上雙腳自然踩地，深吸氣，然後緩緩將氣呼出，同時兩手交叉抱在胸前，上身向前稍傾，呼氣時還原坐正。



2 坐在椅子上雙腳自然踩地，雙手放在胸部兩側，深吸氣後緩緩呼出，同時用兩手擠壓胸部，上身前傾，呼氣時還原坐正。



3 兩腳間距與肩同寬站立，雙臂自然下垂。雙手從體側緩慢向上伸展，做最大限度的擴胸運動，同時抬頭挺胸，呼氣時還原。

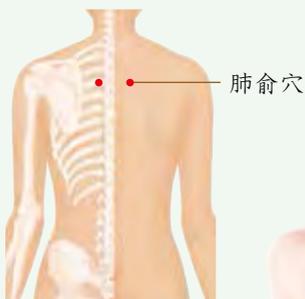
功效

舒展胸部肌肉，擴大肺活量，促進肺部血液循環。

TIPS

在做健肺操時，為了滿足各組織的需氧量，會加大呼吸深度和加快呼吸頻率，從而鍛煉了呼吸肌，增強了胸廓活動性，使肺活量增大，讓肺泡具有更好的彈性。

按摩肺俞穴，可宣肺理氣、止咳平喘



功效

增強呼吸功能，使肺通氣量、肺活量及耗氧量增加。可調理咳嗽、哮喘、胸滿喘逆等症狀。

TIPS

在背部第3胸椎的棘突下，旁邊1.5寸處即為肺俞穴。

操作方法

用兩手的拇指或食、中兩指輕輕按揉肺俞穴，每次2分鐘。

沒事多捶背，可健肺養肺

操作方法

端坐，腰背直立，雙目微閉，兩手握成空拳，捶脊背中央及兩側，各捶30次。



功效

該方法可以舒暢胸中之氣，通脊背經脈，有健肺養肺的效果。

TIPS

捶背時，要從下向上，再從上到下，先捶脊背中央，再捶左右兩側。

小動作呵護肺，咳嗽好得快

咳嗽是呼吸系統疾病中最常見的症狀之一。中醫認為，咳嗽是由飲食不當，脾虛生痰或外感風寒、風熱及燥熱等原因造成肺氣不宜、肺氣上逆所致。

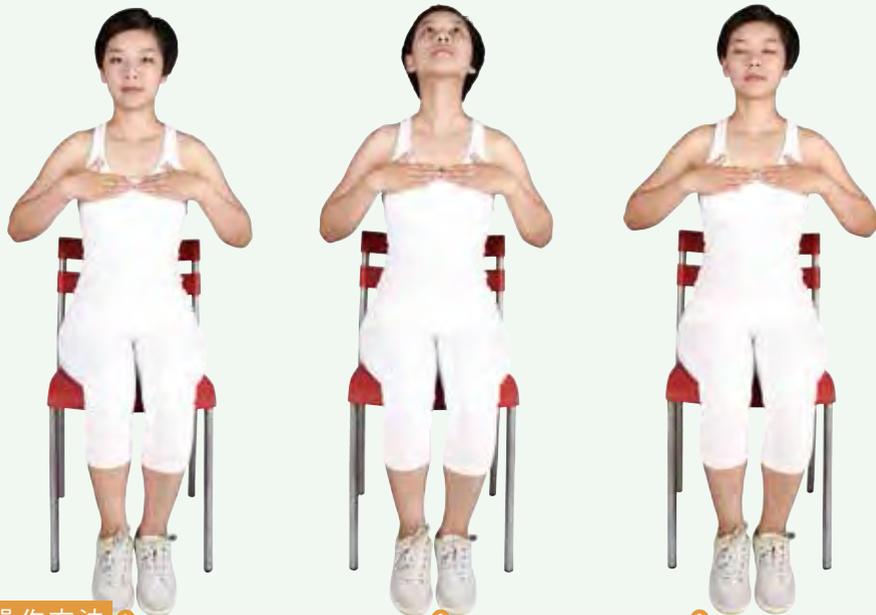
典型症狀

外感咳嗽痰多稀薄、鼻塞、流涕、舌苔薄白；內傷咳嗽痰多白黏、胸悶、苔膩、脈滑。

緩解咳嗽推薦食材



常做瑜伽護肺操，呼吸暢通不咳嗽



操作方法 1

坐姿，將雙手放在胸骨上，掌心貼在胸口。同時用鼻腔深吸氣，雙手能夠感覺到胸腔慢慢地擴張。

2

下頷緩慢上提，徹底打開胸腔，緩慢呼氣，感受胸腔慢慢地收回。

3

下頷收回，閉上雙眼，加速呼吸幾次。

功效

增大胸腔容積，有助於大量新鮮空氣被吸入肺部，促進肺部血液循環，排除身體內的濁氣。

TIPS

經常練習瑜伽護肺操，可以通過瑜伽體式打開身體，尤其是胸廓和肺脈，有助於更好地促進深層次呼吸，讓新鮮空氣和血液在肺部更好地運行。



MORE+

止咳潤肺 4 大妙招

多喝水，不吃辛辣刺激性食物；注意保暖，感冒後徹底調理；喝點中藥茶，如「青果 + 胖大海」泡茶喝，效果很好；多鍛煉身體，增強抵抗力。

養生小動作

208個

零成本！

作者

成向東

責任編輯

Cat Lau, Pheona Tse

美術設計

Nora Chung

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.formspub.com>

<http://www.facebook.com/cognizancepub>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一九年二月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2019 Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6978-6

本中文繁體字版本經原出版者中國紡織出版社授權出版並在香港、澳門地區發行。