

锻炼

心肺锻炼

I. 基础心肺锻炼

间歇性锻炼:

慢跑，快步走 加速跑

- ☒ 5分钟快走，然后五分钟慢走；循环交替 不宜过度锻炼，刺激心肺
- ☐ 30分钟左右的匀速跑，对于初级的普通大众来说已经能够很好的起到刺激心肺的效果

拍手疗法

拍手疗法又名声纳气功，其作用类似中医针灸、推拿、足疗，作用在于刺激双手掌的经络穴位和手反射区，这些穴位和手反射区对全身健康状况均有反应。通过疏通经络，振荡脉气，加强血液循环，从而提高人体免疫功能，把身上的阴寒和污秽之气从十个手指的尖端排出去。

- ☒ 实心掌法：刺激大，打击面全，治病强身效果最佳

将十指张开，两手的手掌对手掌，手指对手指用力拍。这种拍法叫做“实心掌练法”。优点：打击面最完全，刺激量最大，治病强身的效果最好；缺点：拍手击打噪音很大，会让人难以忍受。

拍手方法：

- >- 认真用力拍`15分钟`，`100下/每分钟`，`连续练15分钟`（可用任何姿势）。
- >- 可坐着、站着拍手、.边走边拍、原地踏步拍手等，可随意

- ☒ 闭气锻炼

方法：

吸一口气，然后收腹收下巴，头部保持正直，使空气闭于肺部，时间越久越好，真的受不了就由鼻孔慢慢呼出来

最早介绍这功法的人是台湾的候秋东先生，他已练闭气功二十多年了。在介绍多种简易健身功法中，他强调的就是“闭气功”。因为闭气功有迅速切实的疗效，原因在于它能在四五天内迅速提升和加强人之肺功能。闭气功能使一些慢性病有不同程度的改善，尤其对气喘、咳嗽等呼吸系统疾病效果更显著。

肺是人身最大的内脏，欲治病强身，先把肺强起来，欲强肺，最直接、有效、方便的方法就是练“闭气功”闭气功，简单地说，就是一种呼吸法，即通过吸——闭——呼锻炼，达到养生保健、延缓衰老的目的。

最简单的闭气功练法是：吸一口气，然后收腹收下巴，头部保持正直，使空气闭于肺部，时间越久越好，真的受不了就由鼻孔慢慢呼出来。功夫差的人吸一口气大约只能闭15秒，功夫好的人闭60秒不成问题。平时健康状况如何，可以借闭气时间长短来测定，骗不了人。闭几秒钟就闭不住，这个人的身体一定不好，抵抗力、耐力一定差。

稍微讲究的闭气功练法是：吸一口气闭住，待到受不了之后不马上呼出，接着吸第二次，使肺部更加饱满，此时可继续闭气10秒或20秒，受不了之后又可接着吸第三次，继续闭气，总共吸几次本无限制，原则是吸到不能再吸，闭到无法再闭，最后才由鼻孔呼出来。如此分段吸气、闭气、只可吸不可呼。一般正常人要这样闭到60秒并非困难之事。此法可使肺部之空气极尽饱满，无一肺泡不充满空气。

练“闭气功”增强肺功能很神速，开始每天练三次，逐步增加到十次，从每次闭气三十秒增加到六十秒，这功法太好了，提高肺功能快，见效神速。爬山、游泳、跑步虽也能提高肺功能，但要场地、要有力气。上年纪的，身体素质差，不适合这些运动。而闭气功，坐着就可做，睡着也可做，最适合老年人练，当然，这功法也同样适合任何年龄段的人练。上班族忙，但每天抽十分至十五分钟总是会有的，小孩练的话，书中介绍每天练三次就可以了。

练闭气功最基本的效果是提升肺功能，肺功能提升了，也就是人的免疫力得到了提升，对于外来病毒、病菌的入侵，自然减少许多恐惧，非常明显的现象是，除了避免感冒之外，作者认为练闭气功的重要功效之一是防止得癌。练习者可早晚各练1次，每次做5~10下，只用10分钟左右。它的效应远比练慢跑、爬山、游泳、甩手等都来得快而便捷。