

The background of the entire page is a complex, colorful geometric pattern. It consists of numerous triangles of various sizes and colors (yellow, orange, green, blue, purple, pink) arranged in a way that creates a sense of depth and movement. Thin red lines connect various points on the triangles, and small colored circles (red, yellow, purple) are scattered throughout the design. Some elements resemble stylized flowers or leaves. The overall aesthetic is modern and vibrant.

365防癌教育协会

365淋巴排毒操



前言

365防癌教育协会(365CPS)在过去14年来一直致力于癌症预防和癌症管理这两大区块,尤其是对于促进身体排毒这一方面。这些运动将有助我们的身体建立一个强大的淋巴系统功能,抵御细菌、防止感染以及摧毁老旧或异常的细胞,如癌细胞这一类的侵害。通过引入365淋巴排毒操,本协会也将通过简单且放松的锻炼方法来帮助您在日常的生活中对抗癌症。

365淋巴排毒操以简单、逐步性的方式帮助您改善身体健康的状况,还能全面地提高身心健康和生活质量。而这些简单有益的淋巴排毒操运动正是本协会的淋巴排毒操老师——明淑霞女士所指导的。她除了在365CPS指导淋巴排毒操,淋巴排毒操在教学和培训方面也已有超过10余年的经验,她还经常受邀到各大小型的场合授课和做示范教导,更受邀在新加坡新传媒第八播道的新闻以及时事节目《狮城有约》中做淋巴排毒操的访谈。

连同这本书和教学视频,您将能够毫不费力地学会所有淋巴排毒操的动作要领。您不但可以随时在室外进行这项运动,也可以和家人朋友一起来享受从这排毒操所带来的健康与快乐。

一个健康的身体在于今天您所做出的选择!

詹顺祥博士

会长

365防癌教育协会



目录

365淋巴排毒操	页
365淋巴排毒操的功能与特色	4 - 9
第一式 扭腰伸展	10 - 11
第二式 前倾俯身	12 - 13
第三式 下蹲环抱	14 - 15
第四式 左右弯腰	16 - 17
第五式 顶腰后仰	18 - 19
第六式 踮脚下蹲	20 - 21
第七式 侧弯转圈	22 - 23
第八式 踮脚直行	24 - 25
第九式 旋转大圈	26 - 27
第十式 掌心相对	28 - 29
第十一式 颈部运动	30 - 31
第十二式 掌心向下	32 - 33
第十三式 耸肩扩胸	34 - 35
第十四式 掌心向外	36 - 37
第十五式 踮脚握拳	38 - 40
第十六式 仰卧压腹	41 - 43
第十七式 禅坐望月	44 - 45
第十八式 感恩祝福	46 - 49
附加注明	49 - 53

(声明:提供的信息不能够代替专业医疗咨询,诊断或治疗。如有任何关于医疗状况的问题,请寻求医生或其他合格人士的意见。)

365淋巴排毒操的功能与特色

淋巴组织是人体最重要的免疫系统

淋巴系统由淋巴管和淋巴器官(包括淋巴结、扁桃体、胸腺、脾和消化管内的各种淋巴组织等)所组成。淋巴系统是循环系统的一部分，它是人体的防卫体系也是人体免疫力的第一道防线；它负责对抗有害物质的侵入，并将身体产生的废物排出体外。但若身体处于衰弱状态或运动不足，可能就减低其功能，病痛也随之而来。透过适当的运动可以提高淋巴循环的代谢率和反应性，使毒素不易入侵人体¹。身体的淋巴系统主要是由两种方法来使其活化---运动和深呼吸。根据研究报告显示，适当的运动配合深呼吸，可以使淋巴排泄速度增加15倍²。





365淋巴排毒操的功能

365淋巴排毒操是一套藉由四肢伸展，带动全身运动的养生操。它的原理主要是利用简单的伸展及转体动作，刺激末梢神经和淋巴系统，把身体的淋巴结完全打开，促进淋巴系统的循环顺畅、强化其免疫功能；同时促进气血循环，提高体内细胞的氧气含量，使厌氧的癌细胞与毒素得以排出，确实达到排毒的效果³。

我们人体全身的淋巴结为数众多，大约有600至700⁴；最重要的部位是在【颈部】、【腋下】及【鼠蹊】，这些地方也是一般人最能察觉自身免疫情况的淋巴结所在。

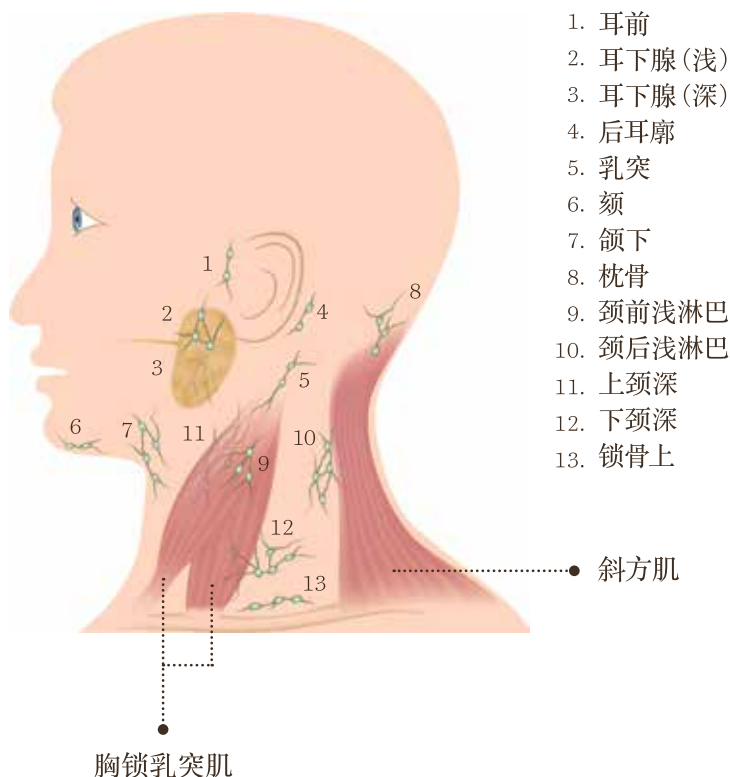
颈部淋巴

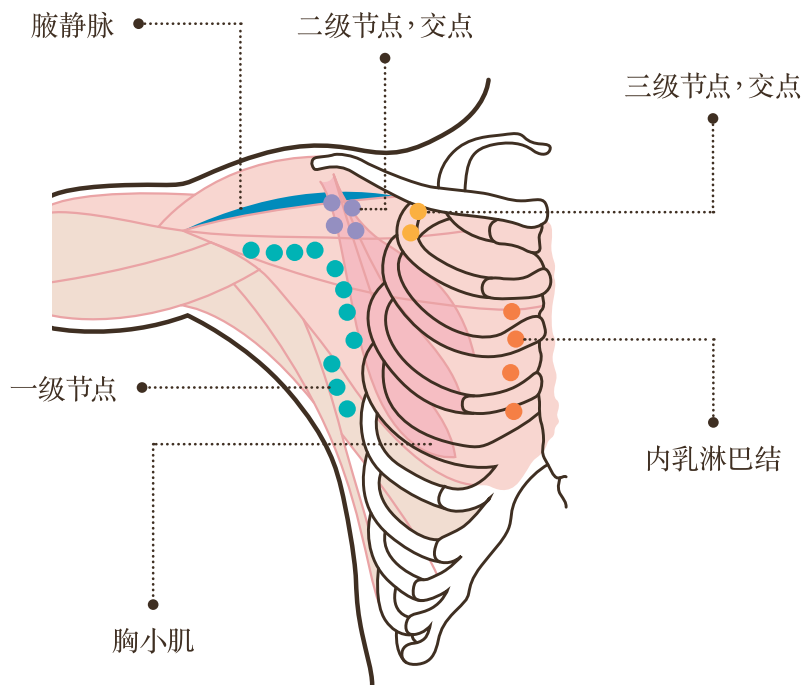
与动脉、颈椎、肩颈、锁骨与腋下淋巴、头部相连，足见它的重要性⁵。

颈部淋巴堵塞，可能出现的症状：

偏头痛，耳鸣，头晕，失眠，精神衰弱

头颈部淋巴结





腋下淋巴

与胸部、手臂经络、肩颈是紧密联系⁵。

腋下淋巴堵塞,可能出现的症状：

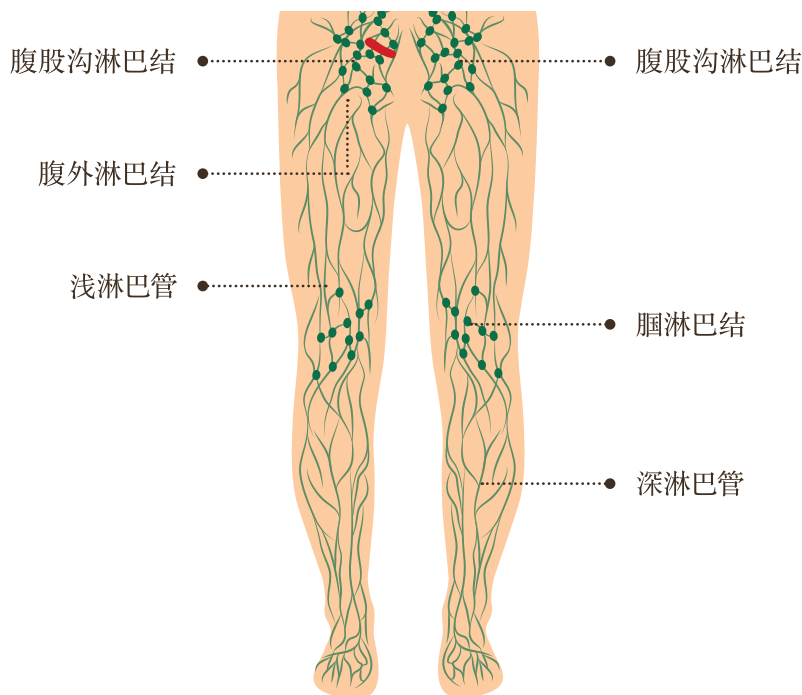
乳腺癌，淋巴癌，副乳，颈肩堵塞，脾胃失调
(80%胸部的毒素都是由腋下淋巴排出)

腹股沟淋巴（鼠蹊部）

与妇科、下肢、生殖系统、腰肾有紧密关联⁶。

腹股沟淋巴堵塞,可能出现的症状：

各种妇科炎症（子宫颈炎，子宫内膜炎，盆腔炎，囊肿，月经不调）



365淋巴排毒操就是针对刺激这些重要的淋巴结部位而设计的。这套操共有十八式，每一式的动作都牵动到身体不同部位的淋巴组织、同时刺激末梢神经³。因此在做操时，尽量每个动作都确实伸展到极限，在刺激末梢神经的同时，完完全全的把淋巴结打开，才能让365淋巴排毒操的排毒功能发挥淋漓尽致。无论是哪一种运动，在做的时候，能了解及掌握每一个动作的细节及其中蕴含的原理及其意念的延伸，并且确实地做好、做标准，才能对身体各部位产生助益，进而达到最好的效果，同时可以避免运动时造成的伤害。

365淋巴排毒操的特色⁷

- 1 动作简单**
18 式
每个动作只有8个8拍，动作难度不高，容易学习上手，适合男女老幼及生病康复者。
- 2 省时间**
35 分钟
如时间不允许，或者因身体或空间的限制无法做完所有招式，可以针对性的从中挑选适合且体力能负担的动作。
- 3 省费用**
可以自学
不须要配搭复杂的辅助器材，只需要一条长度约140公分、宽度约12公分，弹性适中的布带以增强做操的效果。只要动作和步骤确实做对，就能打开淋巴结。
- 4 场所不限**
室内和室外都能
无须顾虑场地问题，不过如在户外或公园做操，不只能呼吸到新鲜空气，同时也能吸收阳光及绿树的能量，效果更佳。
- 5 有效果**
约2周就会有改善
只要持续2周，就会感觉精神变好、体力更佳，持之以恒，便能改善体质。

第一式

扭腰伸展



动作要领

- 1 双脚平行分开,与肩同宽,脚尖指向正前方。上体扭转时,下体保持不动,同时确保膝盖和脚尖的方向始终一致,以免膝盖产生扭力而受损。
- 2 双手拉紧布带向左右伸展,保持与肩膀的高度。布带如有松懈之感,表示太长,须调整长度。
- 3 以腰部为轴,扭转上半身,手臂前后呈现45度。

- 4 在扭转上半身的同时，视线也转向相同方向，以帮助扭转僵硬的躯干。
- 5 在上身向后扭转的过程中，必须保持骨盆不动，使下半身始终朝向前方，以达到拉伸腰部和腹部肌肉的效果⁸。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手向左右两侧拉开布带。
- 吐气，上半身向左后方扭转。
- 吸气，转回前面。
- 吐气，上半身向右后方扭转。
- 吸气，再转回前面，布带收短、拉紧，与肩同宽，向上伸展。
- 吐气，上身前屈向下。
- 吸气，缓缓恢复直立姿势。

功效

- 刺激腹腔内的器官，加速腰间的血液循环，让身体内的新陈代谢速度加快，减少废物在体内的堆积⁹。
- 激活腰部脂肪，加速其分解和消化，从而减少赘肉在腰间囤积，让腰部更纤细⁹。
- 消除后背的紧绷感，增加脊椎的柔韧性，让脊椎变得灵活⁸。
- 舒缓中下背肌肉的酸痛⁸。

第二式

前倾俯身



动作要领

- 1 双脚和布带与肩同宽，两脚平行朝向正前方。
双手拉紧布带，尽量举高伸直。
- 2 以鼠蹊部为身体的折点，上身延展前屈向下。
(鼠蹊部就是腹部连接腿部交界处的凹沟)¹⁰ 向前屈伸时，
双臂和背部尽量伸直，这样才可伸展到背部肌肉。

- 3 手碰脚背时，膝盖不要往后推，以免增加膝盖的压力而受损。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手拉紧布带，高举伸直。
- 吐气，上身延伸前屈向下。
- 吸气，回复直立姿势。

功效

- 刺激鼠蹊部的淋巴结¹¹，促进循环顺畅，强化其免疫功能，疏解妇科疾病。
- 伸展背部肌肉¹²、强化腹部，让腹肌和背肌更有力，帮助脊椎承重。腹肌不够力时，很容易造成姿势不良，引发腰痛。
- 改善腰部的柔软度。

第三式

下蹲环抱



动作要领

- 1 由髋关节主导动作，而不是膝盖带动身体往下蹲，同时重心置于脚跟而不是脚尖，以减少膝盖负担¹³。
- 2 下蹲时保持后背挺直，不要弓背，收紧小腹 尽量保持脊椎笔直，髋部往后推，臀部下移像要坐下，膝盖随着臀部下移而弯曲¹³。
- 3 有血压高或贫血者，下蹲和起立时尽量放慢速度，以免全身的血液急速流向大脑，血管急剧充血，引起头痛、头昏等症状，严重时还可能出现脑血管意外。

- 4 当蹲下后，双手环抱小腿，脸部紧贴双膝。同时收腹提肛，臀部紧贴后脚跟，膝盖的垂直线不要超越脚趾头，以免增加膝盖的负担。
- 5 如果下蹲时必须踮起脚跟才不会后仰摔倒，可以尝试把双脚分开，直到全脚掌可以着地蹲下。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手拉紧布带，高举伸直。
- 吐气，缓缓蹲下；下蹲后，保持自然呼吸。
- 吸气，缓缓起立。

功效

- 刺激鼠蹊部，改善淋巴循环，暖和体寒所导致的腹痛病状。
- 下蹲时由于腹部、腿部和臀部的肌肉得到了最大限度挤压，下肢血液会更快的回流到心脏，从而促进心肺血液循环，增强心肺功能，肺活量因此增加¹³。
- 改善下肢的血液循环及神经功能，有效地促进静脉的血液回流和减轻静脉压，促进下肢的血脉相通¹³。
- 刺激下肢和躯干，提高腿部力量¹³。
- 下蹲时收腹，腹部受到大腿挤压的过程中耗能，迫使脂肪不易堆积在腹部，达到减腹部肥胖问题¹⁴。
- 通过蹲位训练耻骨尾骨肌肉，可以防治张力性尿失禁¹⁴。

第四式

左右弯腰



1.



2.1



2.2



动作要领

- 1 双脚合拢，布带与肩同宽。
- 2 由腰部和手臂带动左右侧弯。
- 3 舌顶上颚，以增加唾液。(参阅附加注明)
- 4 侧伸展时，上半身不要前倾或偏向后，手肘不要弯曲，这样才可以达到侧伸展的效果¹⁵。

- 5 彎曲到自己柔軟度的極限即可，避免過度拉扯肌肉而受傷。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手拉紧布带，高举伸直。
- 吐气，侧弯伸展。
- 吸气，回复直立姿势。

功效

- 疏通手部以下直到脚部的侧边淋巴结¹⁶。
- 消除腹部两侧赘肉，使腰身更加瘦削纤细。
- 由於身体侧面充分伸展，除了对下背痛有疏解的效果¹⁵，对促进肠胃蠕动也有帮助。

第五式

顶腰后仰



动作要领

- 1 双脚平行分开，与肩同宽。脚尖指向正前方。重心在双脚之间、落在脚的后 $\frac{1}{3}$ ，不要左右或前后偏移，膝盖不要伸过直，以避免增加压力而受损¹⁷。布带披肩，紧贴后腰部位。
- 2 用拇指按压命门穴，命门穴和肚脐是前后相对的。在肚脐眼画一条平行线，到脊椎交界处、腰背的正中部位，与肚脐齐高，就是命门穴，按对这部位会有灼热感¹⁹。
- 3 缓缓后仰时，臀部不要向前推，下半身保持直立，弯到自己柔软度的极限即可，防止身体过度拉伤。

- 4 舌顶上颚，以增加唾液。(参阅附加注明)

呼吸与动作的配合

- 吸气，后仰。
- 吐气，回复直立姿势。

功效

- 命门就是生命之门，也是人体长寿大穴。经常按压命门穴，可以改善虚弱体质，缓解腰痛，强壮肾气，增强肾功能，达到益肾壮阳，延缓人体衰老²¹。
- 伸展腹直肌、腹外斜肌、肋间及胸大肌¹⁸。强化腹肌肌力，使容易弱化松弛的腹部肌肉变得平坦结实，同时也改善身体姿势因腹肌松弛而不正确导致容易出现腰痛等不适症状¹⁹。

第六式

踮脚下蹲



动作要领

- 1 双手反握布带(参考附加注明),刺激手臂不同部位的末梢神经。
- 2 舌顶上颚以增加唾液。(参阅附加注明)
- 3 整个下蹲过程都是提起脚跟进行,刺激脚尖的末梢神经和涌泉穴。
- 4 布带与肩同宽,向上撑直伸展,与头和躯干在一个平面上。除了能更好的支撑身躯之外,也更有效的把下腋窝的淋巴结完全的拉开。
- 5 下蹲和起立时,速度尽量放慢,以免全身的血液急速流向大脑,血管急剧充血,引起头痛、头昏等症状,严重时还可能出现脑血管意外。

- 6 靠着布带的支撑力，支撑上半身，由髋关节主导动作。髋部往后推，臀部下移像要坐下，膝盖随着臀部下移而弯曲¹³。如果用膝盖带动身体下蹲，会增加膝盖压力而受损。
- 7 下蹲时保持背部平直，不要拱背，否则下背压力会过大。蹲下前先吸气，让肋骨撑开，这将会启动脊柱的稳定性，会蹲得更稳¹³。
- 8 起身直立时，踮一踮脚尖再将脚板踏地站稳。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手拉紧布带，高举伸直。
- 吐气，缓缓下蹲。
- 吸气，回复站立姿势。

功效¹³

- 刺激鼠蹊部的淋巴结，促进循环顺畅，强化其免疫功能。
- 按压及刺激涌泉穴能滋补肝肾，增强人的体质，提高人体免疫力，增强抗病的能力，起到强身保健作用。
- 增加腰、髋、膝和踝关节的活动范围，增强关节的灵活性，延缓关节老化。
- 由于下蹲时大腿与腹部肌肉的撞碰、臀部肌肉的收缩与舒展，以及腰部的屈伸，不但刺激下肢和躯干，增强背、腰、腿部的肌肉力量，提高身体的平衡能力之外，对便秘、痔疮、前列腺炎、肾结石、腰肌劳损等疾病，都达到预防和治疗作用。
- 在反复下蹲、起来、再下蹲之下，可促进血液循环，回心血量增加，因此有效改善心肌的血液供应和新陈代谢。
- 锻炼臀部和大腿肌肉，达到紧致、收臀的作用，改善扁平臀，达到提臀效果。

第七式

侧弯转圈



1.



动作要领

- 1 布带与肩同宽，更有效的拉开腋下窝的淋巴腺。
- 2 以双手的力量带动腰部，用滑动的方式向侧弯，以达到拉伸侧腰肌肉的效果。
- 3 侧伸展时，手肘不要弯曲，上半身不要前倾或偏向后，这样才能有效的拉开左右两侧的淋巴腺，同时达到伸展的效果。
- 4 弯曲到自己柔软度的极限即可，避免过度拉扯肌肉而受伤。



2.



3.



5.



6.



5 以鼠蹊部的力量压着下半身，向侧前倾，呈90度²¹。

6 扭转回前面时，下半身保持稳定，不要随同转动，才达到刺激鼠蹊部的淋巴结。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手向前平行伸直，右手向上提高(布带呈现垂直)，右脚张开比肩略宽，脚尖点地。
- 吐气，双手以滑动方式随同上身一起向左侧弯。保持这个姿势做一次呼吸。
- 吸气，向侧前倾，呈90度。
- 吐气，扭转回前面。(换左边重复同样动作)

功效

- 拉开左右两侧的淋巴腺及刺激鼠蹊部的淋巴结，促进它的循环顺畅和代谢能力，强化免疫功能。
- 侧弯使脊柱更加灵活有弹性，可以拉伸到左右侧腰平时运动不到的部位，减少侧腰部的脂肪同时，还可以牵动腹部内脏，达到塑腰减肥²²。

第八式

踮脚直行



1.



4.1



4.2, 5



动作要领

- 1 双手反握布带(参考附加注明),与第六式踮脚下蹲的布带握法一样,以刺激手臂不同部位的末梢神经。布带与肩同宽,向上撑直伸展。如果布带太宽,腋下窝的淋巴腺将无法拉得很开、很直。
- 2 舌顶上颚以增加唾液。(参阅附加注明)
- 3 眼睛看着前方一个焦点,就可以避免行走时身体摇晃而失去平衡。

- 4 把脚跟提起，完全用脚尖走路。行走时，抬高腿部，脚尖落地时，用力伸展大腿内侧肌肉；在刺激鼠蹊部淋巴结的同时，也使大腿内侧的关节灵活。
- 5 每四拍走一步，用意是用自己的体重去压脚尖的末梢神经及涌泉穴，如走得太快，就达不到效果。

呼吸与动作的配合

- 保持自然呼吸。

功效

- 把人体的两对淋巴腺拉开：第一对是手臂内侧腋窝的地方，第二对是鼠蹊部，也就是大腿内侧；对促进淋巴系统的循环顺畅及增强身体的免疫力有非常好的效果²³。
- 锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，增强脚踝关节的稳定性²⁴。
- 踮脚走路时，是靠前脚掌内侧、足大拇指支撑；脚尖是肝、脾、肾经的“大本营”，在按压刺激之下能把经络全都打通，起到补肾壮阳的作用²⁵。
- 足部的末梢神经网络、毛细淋巴管、毛细血管等器官，与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。按压刺激涌泉穴能加强它们之间的相互联系，有效地改善局部毛细淋巴管、毛细血管的通透性，和有节律的运动性，从而促进淋巴液、血液在体内的循环，调整人体的代谢过程，达到养生、治病、防病及保健作用²⁶。

第九式

旋转大圈



动作要领

- 1 脚和布带与肩同宽，两脚平行朝向正前方。在旋转的过程中布带必须拉紧。
- 2 双手以滑动方式交替触碰脚背。
- 3 以手臂的力量带动腰部、再以腰部的力量带动上半身，从身体的侧边转至上方。
- 4 转到上方时，双臂尽量向后伸展，身躯保持直立，不要后仰，避免给脊椎带来不必要的压力。
- 5 顺势沿右侧下移，上身务必向侧弯曲，不要向后仰或前倾，除了有效的拉开侧身的淋巴腺之外，同时也拉伸到侧身的肌肉。



呼吸与动作的配合

- 自然呼吸，上身弯曲向下，两手拉紧布带，以滑动方式用左手碰右脚背、再用右手碰左脚背。
- 吸气，右手转移到身体左外侧，双手向上滑动至上方，身体直立，双臂向后伸展。
- 吐气，双臂随同上身向右侧弯下。(以同样要领，做反方向动作)

功效

- 活动腰部筋络，活腰健肾，使气血通畅，暖活全身。
- 增强腰力，防治腰劳损。
- 让全身的筋肉、淋巴及神经系统回复到放松和稳定的状态²⁷。

第十式

掌心相对



动作要领

- 1 双手掌心相对，四指手指并拢，虎口张开，舌顶上颚，下巴上仰。
- 2 手臂主要是向上伸展，甩下时与肩膀齐高即可。
- 3 手臂与肩齐高且同宽，以肩关节带动双臂向上伸展。向上伸展时，手臂一定要拉得很直，靠近耳际，不要向外拉开，这样才可以把腋下淋巴结完全拉开同时刺激手臂末梢神经。

- 4 把身体的重力放在前脚，抬头挺胸、舌顶上颚，收腹提肛，以免手臂上举时腰部摇晃而伤到脊椎。
- 5 动作速度不适宜太快，以免损伤肩关节，同时达不到刺激手臂末梢神经及不能完全的把腋下窝的淋巴结拉开。
- 6 如果姿势做得准确，手心会有温热的感觉。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手向上伸展。
- 吐气，双手向下。



功效²⁸

- 藉由手臂向上拉的拉力，将腋下的淋巴做到最全面的疏通，同时带动整只手臂的末梢神经，使之活跃，预防腋下淋巴囤积有害的物质而形成肿瘤。
- 锻炼掌心不同方向的手臂伸展，刺激手臂不同部位的末梢神经。
‘掌心相对’这个动作带动手臂上下的末梢神经。
有助促进血液和淋巴液的循环，提高新陈代谢，对神经系统、管系统及免疫力系统起到最直接的效益。
- 拉伸颈部两侧淋巴腺，促进颈部淋巴系统循环顺畅，增强免疫功能。

第十一式

颈部运动



动作要领

- 1 以颈部为轴心，每次开始转动时，尽量下巴往下压，刺激下巴以下的淋巴腺。
- 2 颈部转动时，尽量做到转动头部至最大程度，两肩和腰不能转动，以便带动肩颈部肌肉群²⁹。如果肩膀和腰部摆动，锻炼时把力度放在肩膀，可以克服这问题。
- 3 在转动头的同时，眼球也是随着头部同方向转动，这可以让眼球的神经活络起来，对眼睛有很大的帮助²⁹。

4 做颈部运动时一定要缓慢，一旦出现疼痛难耐或有眩晕的感觉时，应该马上停止。

5 舌顶上颚，以增加唾液（参考附加注明）。

呼吸与动作的配合

- 吸气，头正往前看。
- 吐气，下巴往下压。
- 吸气，头向左侧转动至正中央，头向后仰，脸部朝天。
- 吐气，头向右侧转，回到原位。（以同样要领，做反方向动作）

功效

- 刺激颈部淋巴，促进淋巴循环顺畅，加强免疫功能。
- 增加颈椎的灵活性，缓解颈部肌肉紧张，减轻神经压迫症状，促进颈部血液循环³⁰。
- 改善因颈椎病引起的手臂麻木或因‘落枕’引起的肩部不适³⁰。
- 转动眼球可以促进眼部血液循环，使眼睛得到舒缓，解除眼睛疲劳。

第十二式

掌心向下



1.



2.



动作要领

- 1 双手掌心向下，四指手指并拢，虎口张开，舌顶上颚，下巴上仰。
- 2 手臂主要是向上伸展，甩下时与肩膀齐高即可。
- 3 手臂与肩齐高且同宽，以肩关节带动双臂向上伸展。向上伸展时，手臂一定要拉得很直，靠近耳际，不要向外拉开，这样才可以把腋下淋巴完全拉开同时刺激手臂末梢神经。

- 4 把身体的重力放在前脚，抬头挺胸、舌顶上颚，收腹提肛，以免手臂上举时腰部摇晃而伤到脊椎。
- 5 动作速度不适宜太快，以免损伤肩关节，同时达不到刺激手臂末梢神经及不能完全的把下腋窝的淋巴结拉开。
- 6 如果姿势做得准确，手心会有温热的感觉。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手向上伸展。
- 吐气，双手向下。



功效²⁸

- 藉由手臂向上拉的拉力，将腋下的淋巴做到最全面的疏通，同时带动整只手臂的末梢神经，使之活跃，预防腋下淋巴囤积有害的物质而形成肿瘤。
- 锻炼掌心不同方向的手臂伸展，刺激手臂不同部位的末梢神经。
‘掌心向下’这动作带动手臂左右两侧的末梢神经。
有助促进血液和淋巴液的循环，提高新陈代谢，对神经系统、心血管系统及免疫力系统起到最直接的效益。
- 拉伸颈部两侧淋巴腺，促进颈部淋巴系统循环顺畅，增强免疫功能。

第十三式

耸肩扩胸



动作要领

- 1 重点主要转动肩膀,利用手臂腕骨带动肩胛骨向前旋转压缩,再向后旋转。
- 2 手臂向后伸展时要完全伸直,使两侧肩胛骨往内夹紧,同时肩膀和胸部有被拉扯的感觉。头部上抬,十指交扣紧握(参阅附加注明)。
- 3 注意手臂向后拉伸时,保持身体直线,头部不要前倾,肩膀不要抬高,这会造成背部和颈部的伤害³¹。
- 4 舌顶上颚以增加唾液。(参阅附加注明)



2, 3

呼吸与动作的配合

- 吸气，两肩耸起，向前旋转压缩。
- 吐气，两肩向后旋转，十指交扣紧握。
- 吸气，维持十指交扣姿势。
- 吐气，放开手指，两肩向后、往下旋转。
- 吸气，两肩耸起，向后旋转。
- 吐气，两肩往下旋转

功效

- 活动肩关节的肌群，改善肩部肌群的力量，保持肩关节的活动度，预防五十肩³²。
- 改善血液循环，消除由于肩膀疲劳引起的肩部周围肌筋膜炎³³。
- 加强心肺功能³⁴。
- 训练前胸壁和后胸壁的肌肉，端正体态，改善驼背³²。

第十四式

掌心向外



动作要领

- 1 双手掌心向外，四指手指并拢，虎口张开，舌顶上颚，下巴上仰。
- 2 手臂主要是向上伸展，甩下时与肩膀齐高即可。
- 3 手臂与肩齐高且同宽，以肩关节带动双臂向上伸展。向上伸展时，手臂一定要拉得很直，靠近耳际，不要向外拉开，这样才可以把腋下淋巴完全拉开同时刺激手臂末梢神经。

- 4 把身体的重力放在前脚，抬头挺胸、舌顶上颚，收腹提肛，以免手臂上举时腰部摇晃而伤到脊椎。
- 5 动作速度不适宜太快，以免损伤肩关节，同时达不到刺激手臂末梢神经及不能完全的把腋下窝的淋巴结拉开。
- 6 如果姿势做得准确，手心会有温热的感觉。

呼吸与动作的配合

- 吸气，双手向上伸展。
- 吐气，双手向下。

功效²⁸

- 藉由手臂向上拉的拉力，将腋下的淋巴做到最全面的疏通，同时带动整只手臂的末梢神经，使之活跃，预防腋下淋巴囤积有害的物质而形成肿瘤。
- 锻炼掌心不同方向的手臂伸展，刺激手臂不同部位的末梢神经。
‘掌心向外’这动作带动手背向上的末梢神经。
有助促进血液和淋巴液的循环，提高新陈代谢，对神经系统、心血管系统及免疫力系统起到最直接的效益。
- 拉伸颈部两侧淋巴腺，促进颈部淋巴系统循环顺畅，增强免疫功能。

第十五式

踮脚握拳



动作要领

- 1 整个运动过程都是踮着脚来完成。
- 2 由小指开始依次序曲指握拳，在曲指时，一定要一节节的卷，以刺激手指末梢神经³⁵。
- 3 手指收紧握拳时一定要用力，才可以有效的刺激手掌和按压到内劳穴³⁶。
- 4 扭转拳头时，是以手腕带动手臂转动，这样才可以活动到手腕关节。



4.



5.1



5.2

5 手肘用力向胸前拉开时，要感觉到手肘直到肩膀有被拉开延展。

6 收腹提肛以避免身体摇晃而伤到脊椎。

呼吸与动作的配合

- 维持自然呼吸。

功效

- 伸展小腿肚、大腿及臀部的肌肉，有提臀效果。
- 增强腿部肌肉力量，训练身体的平衡感。
- 改善下肢血液回流，避免下肢麻木³⁷。
- 踮脚同时肛门上提，可以预防痔疮的发生³⁷。
- 缓解因长时间站立而导致的足跟痛³⁸。
- 增强体内脏器功能，使体力倍增³⁹。
- 按压到两个穴位，那就是内劳穴和涌泉穴。
 - 1) 按压内劳穴除了可以暖手之外，还具有清心火，安心神和强壮心脏作用。
 - 2) 足部的末梢神经网、毛细淋巴管、毛细血管等器官,与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。按压刺激涌泉穴能加强它们之间的相互联系,有效地改善局部毛细淋巴管、毛细血管的通透性,和有节律的运动性,从而促进淋巴液、血液在体内的循环,调整人体的代谢过程,达到养生、治病、防病及保健作用²⁶。
- 手指终端分布着极多末梢神经,活动手指和刺激手掌,不但能疏通经络,促进血液循环,也直接刺激脑细胞,阻止和延缓脑细胞的退化,十分有利于延缓大脑衰老,有健脑和预防老人痴呆症的益效。在促进手指血液循环,改善手指麻痹之外,也增强手指及指关节柔韧性及灵活度⁴⁰。
- 扭转手腕使手腕关节灵活及延缓其老化,并能舒缓手、肩与颈部的疼痛。

第十六式

仰卧压腹

1.



动作要领

1

布带紧扣脚板，收腹提肛，背部挺直。

有血压高的人，躺下和起身时尽量放慢速度，以免全身的血液急速流向大脑，血管急剧充血，引起头痛、头昏等症状⁴¹。

2

专家指示做这动作时要适当放慢运动节奏，才可以避免对身体造成不良影响的同时增强减肚子的效果，而且有利于身体健康⁴²。



3 躺下后，拉紧布带，手臂离地，手肘屈曲向外，双腿弯曲紧压腹部，膝盖尽量拉近胸部。肩膀、腰部和尾椎轻压地面，主要是伸展臀大肌和背阔肌⁴¹。

4 起身时，先稍微抬起头部，双腿向前伸屈的同时，借助布带的力支撑双腿，缓缓回复坐立的姿势。

5 抬起上身时，千万不要用腰力，双脚不要用力往上或向前踢，这些动作都可能造成腰椎与腰部肌肉的伤害。

6 上身抬起时，脚尽量不要伸直，以免增加大腿和髋部肌肉的拉力，减弱锻炼腹部肌肉强度⁴²。

- 7 生理期间不适合做这动作,避免经血从子宫腔逆流入盆腔,子宫内膜碎屑也有可能种植在卵巢上形成囊肿⁴²。

呼吸与动作的配合

- 吸气,上身缓缓向后仰卧。
- 吐气,仰卧,两腿压腹、膝收向胸部。维持此姿势,自然呼吸。
- 吸气,准备上身向上抬。
- 吐气,上身向上抬,恢复坐立姿势。

功效

- 腹股沟有许多毛细血管、穴位和淋巴,仰卧压腹可以刺激鼠蹊部的淋巴,促进淋巴系统循环顺畅及腹部腔血液的循环,对于一些由于瘀血引起的妇科病有改善作用⁴²。
- 刺激肠胃蠕动,便于排出体内的排泄物,消除肠内废气,能有效的预防便秘问题⁴³。
- 拉伸背部肌肉、韧带和脊椎;通过拉伸脊椎,能调节中枢神经系统,达到改善身体抗病能力的作用⁴²。
- 增强腹部肌肉的力量,使肌肉群变得更发达,收紧腹部肌肉和加强弹性,从而更好的保护腹腔内的器官⁴²。
- 改善体态和保护背部的功效⁴⁴。

第十七式

禅坐望月



1.

2.

3.



动作要领

- 1 双手拉紧布带向左右伸展，保持与肩膀的高度。布带如有松懈之感，表示太长，须调整长度。
- 2 手臂左右交替向上45°拉伸，身躯依然保持直立；利用肩关节带动手臂操作，使侧腰和手臂内侧肌肉得到伸展。
- 3 伸直双臂高举过头，布带与肩同宽，引导两臂和胸部往前屈伸和还原坐立姿势。
- 4 向前屈伸时手臂和躯干保持在一条直线上。
- 5 额头触地，臀部不要离地，这样才有效的拉伸到后背。
- 6 如额头贴不到地面，可以用双手握住脚板，让上半身更容易往前延伸。



呼吸与动作的配合

- 吸气，双手向左右两侧拉开布带。
- 吐气，右手向上拉伸45度，左手向下拉伸45度。
- 吸气，双手回到与肩齐高姿势。
- 吐气，换方向，重复动作。
- 吸气，布带收短、拉紧，与肩同宽，向上伸展，双臂微后仰。
- 吐气，上半身缓缓向前弯倾，尽量额头触地。
- 维持这个姿势，保持自然呼吸。
- 吸气，上身延伸向上，回复坐立姿势。

功效⁴⁵

- 拉伸股关节外侧肌肉群等臀部的内部肌肉，增强股关节的稳定性。
- 伸展坐骨神经、脊椎骨和后背，帮助缓解背部肌肉僵硬、紧绷和疼痛。

第十八式

感恩祝福



2.

动作要领

- 1 带着一颗感恩的心，抚摸我们的心肺、肾、肝胆、肠胃，感谢我们的五脏六腑，让我们健健康康的度过每一天。同时我们也为住在医院或家里的病人献上我们的祝福，祝他们早日康复，也能和我们一样天天做运动。
- 2 拍打腹部时，十指并拢，弯曲成拱桥形状。以空心手掌的方式，拍打才不会疼痛。

3.



3

用搓热的手掌盖在眼部和脸部，然后拍打额头、脸部、颈部、肩膀和手臂。眼部适宜轻盖，勿压迫眼睛，避免造成眼球受到压迫而导致眼压过高，使视力受到损害。

4.



4

十指张开弯曲，从头顶前端开始，用十指指腹绕圈叩击头部，力度要适中，不适宜过于用力，因头部的皮层比较脆弱，用力过度会对头部产生不良的作用。



功效

1) 拍打腹部：

- 加强肠胃蠕动，改善便秘、便溏等问题⁴⁶。
- 加强人体消化吸收，排除肠胃沉积的毒素⁴⁶。
- 加速腰部新陈代谢，激活腰间的脂肪、赘肉，让腰间的脂肪进行快速的分解和消化，从而减少腰间赘肉囤积，达到瘦腰目的⁴⁷。

2) 热手掌盖眼部、脸部：

- 减轻及舒缓眼睛疲劳⁴⁸。
- 舒缓脸部肌肉疲倦感。
- 脸部经络受到温濡，活性因此增加⁴⁹。

3) 轻拍打额头、脸部、颈部、肩膀和手臂:

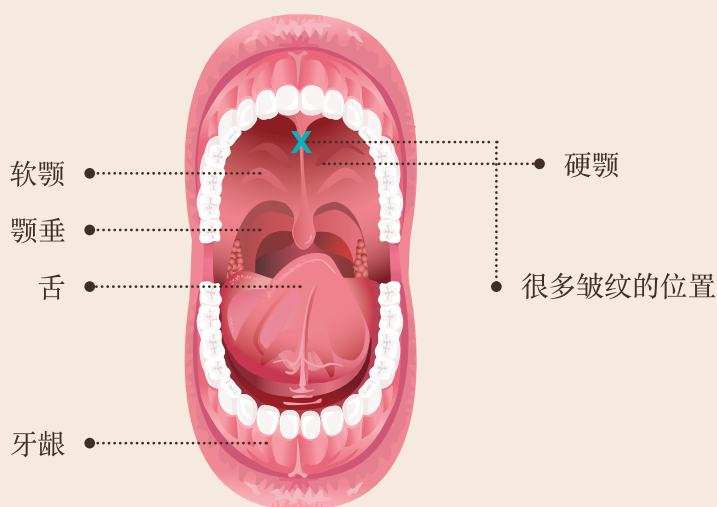
- 促进血液循环,舒筋活络,保持颜面红润光泽和皮肤的弹性;舒缓肩背痛、落枕、手臂麻木的症状⁵⁰。

4) 叩击头部:

- 疏通经络,调和气血,促进脑部血液循环,起到清脑爽神、解除疲劳的作用⁵⁰。

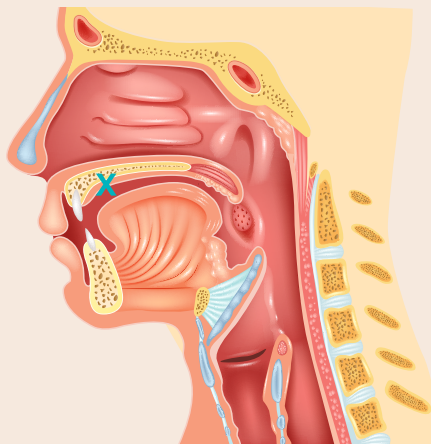
附加注明:

如何正确的舌顶上颚



舌顶上颚正面位置

如何正确的舌顶上颚



舌顶上颚侧面位置

舌头轻轻顶在蓝色(X)位置(如图所示), 不须用力。

轻轻闭上嘴唇、牙齿扣拢。

为什么做365淋巴排毒操时特别强调舌顶上颚？

现代科学研究证实，唾液除了含有水分外，还含有人体健康必需的淀粉酶、溶菌酶、过氧化物酶、粘液蛋白、磷脂、磷蛋白氨基酸、钾、钙、镁、钠等物质。这些物质具有消化食物、杀菌、抗菌、保护胃粘膜。每天吞咽自己的唾液可以祛病延寿、延缓衰老。近年美国专家通过试验表明，唾液是人体第一道抗癌防线，它具有很强的防癌效果，因它具有很强的消毒杀菌能力，能有效的杀死食物中的致癌物质如黄曲霉菌素、亚硝酸盐；他们发现唾液只要和食物接触三十秒钟，就能充分发挥作用⁵¹。

如何正确握布带

普通布带的握法



1.

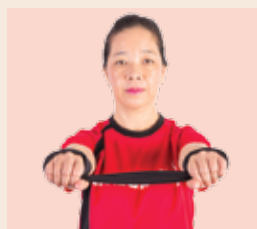


2.

- 1 把布带的两尾端放在手掌心，用拇指夹着，稳固其定位。
- 2 扭转手腕，调整布带的长度。在绕转布带的过程中，确保手指没被布带捆扎，这将使到手指不能灵活活动，促使血液循环不顺畅而导致手指麻痹。



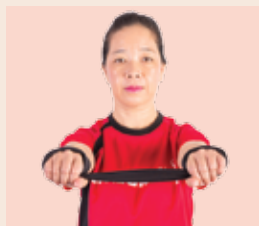
3.



4.

- 3 每缩短一圈，双手向左右拉开，确保布带在拉紧、缩短的同时，依旧紧扣在手掌心。
- 4 调整布带的长度，与两肩同宽为准。

反握布带的握法



1.



2.

① 以普通布带握法开始。

② 松解一边手的布带一圈，使布带的长度宽过肩膀。



3.



4.



5.

③ 朝下的掌心翻转为向上。

④ 扭转手腕，由内到外。

⑤ 拇指朝下，掌心向外。（完成反握布带的姿势）

如何十指交扣



1.



2.



3.



4.



十指交扣, 其中一只拇指抓住另一只手的小鱼际肌, 双手紧握。

刺激手指末梢神经、促进血液循环, 改善手指麻痹, 预防脑部衰老, 减少痴呆症、脑梗塞和中风的发生概率⁵²。

附加注明

1. 庄杏珍. (2011). 淋巴排毒全疗法: 五分钟养生术. 台北: 苹果屋出版社. P15-18 吕高飞, 韩光胜. (2004). 大学体育健康基础理论与实践教程, 21世纪高专规划教材: 公共基础系列. 北京: 清华大学出版社, 北京交通大学出版社. P28 《中国学生的第一套科普读物》编委会. (2010). 人体之谜: 透视奇妙的人体, 中国学生的第一套科普读物: 彩图版. 长春: 吉林出版集团译文图书经营有限公司.
2. **【健康】的十大法则 2 呼吸的力量**, 摘自: 人生的四大秘密 (2012, Dec 31). Retrieved from jfkeep: [http://jfkeep.pixnet.net/blog/post/28391768学会呼吸_永葆健康_\(n.d.\)](http://jfkeep.pixnet.net/blog/post/28391768学会呼吸_永葆健康_(n.d.)). Retrieved from 学术文献共享网: <http://m.xzbu.com/6/view-1133542.htm>
3. 庄杏珍. (2011). 淋巴排毒全疗法: 五分钟养生术. 台北: 苹果屋出版社. P18
4. 凌沛学. (2013). 高等职业教育“十二五”规划教材·临床医学概要 (第二版). 中国: 中国轻工业出版社.
5. 妇产科高淑华医生. (2016, 5 1). 健康知识小贴士: 这三处的淋巴, 决定了你99%的疾病°. Retrieved from 每日头条: <https://kknews.cc/health/y8rxb.html>
6. 黎明. (2016, 2 15). 这三个地方的淋巴毒素决定生死, 必须排出. Retrieved from 个人图书馆: http://www.36odoc.com/content/16/0215/21/27299714_534864180.shtml
7. 庄杏珍. (2006). 13式淋巴排毒健身操. 台北: 苹果屋出版社. P23 庄杏珍. (2011). 淋巴排毒全疗法: 五分钟养生术. 台北: 苹果屋出版社. P19
8. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books. P90-92

9. 个瘦腰秘诀 攻陷腰间赘肉 轻松打造水蛇腰. (2012, 8 8). Retrieved from 爱美女性网: <http://m.lady8844.com/ss/201208/1052657.html>
10. 鼠蹊部. (n.d.). Retrieved from 维基百科, 自由的百科全书: https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BC%A0%E8%B9%8A%E9%83%A8#cite_ref-.E9.99.88.E5.8F.8C_1-0
11. 庄杏珍. (2011). 淋巴排毒全疗法: 五分钟养生术. 台北: 苹果屋出版社. P52
12. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books. P138
13. 吕嘉薰. (2015, 11 26). 深蹲重點不在膝蓋不能超過腳尖!. 康健雜誌, p. 205期. 蹲一蹲就能养生 中医教你蹲式养生五法. (2016, 2 25). Retrieved from 中国日报中文网: http://www.chinadaily.com.cn/micro-reading/dzh/2016-02-25/content_14568230.html 健康好方法! 下蹲五分钟等于步行一小时?!. (n.d.). Retrieved from 掌上绍兴: <http://m.shaoxing.com.cn/article/27093> 下蹲运动的好处与练习方式. (2016, 4 23). Retrieved from CSDN-专业IT技术社区: <https://blog.csdn.net/hellozpc/article/details/51226464>
14. 秦泉主編. (2015). 細節決定健康, 女人篇. 新潮社文化. P116-117
15. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books. P98-100
16. 庄杏珍. (2011). 淋巴排毒全疗法: 五分钟养生术. 台北: 苹果屋出版社. P48

附加注明

17. 高科. (2015, 12 4). *如何保持正确的站姿?*. Retrieved from 知乎: <https://www.zhihu.com/question/23518405>
18. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books.P73
19. 健美明星教你练就超级腹肌. (2007, 3 7). Retrieved from take's BodyGYM铁克: <http://www.takesport.idv.tw/bbs/DISCUSS/join.asp?db=articles&ID=220&fid=1&sort=lastdate>
20. 胡乃文中医师. (2012, Jun 22). 認識中醫穴道-穴位介紹【命門穴. (李小昆, Interviewer)庄杏珍. (2011). *淋巴排毒全疗法:五分钟养生术*. 台北: 苹果屋出版社.P44-45
21. 庄杏珍. (2011). *淋巴排毒全疗法:五分钟养生术*. 台北: 苹果屋出版社.P46-47
22. 瑜伽体式分类及功效. (2015, 5 25). Retrieved from 个人图书馆: http://www.36odoc.com/content/15/0525/18/25452421_473185866.shtml
23. 莊淑旂博士. (2009, Sep 2). *防癌宇宙健康操 分解动作*. 台湾.
24. 踮起你的脚尖~~去拥抱健康吧~~. (2016, 11 2). Retrieved from 个人图书馆: http://www.36odoc.com/content/16/1102/15/1427138_603391441.shtml
25. 全球医院网编辑. (2015, 2 5). *补肾壮阳新发现 踮脚尖走路效果奇高*. Retrieved from 个人图书馆: http://www.36odoc.com/content/15/0205/17/944453_446489288.shtml
26. 李宏主编. (2015). *配餐宜忌大全丛书 (套装共6册)*. 青苹果数据中心.

27. 庄杏珍. (2011). *淋巴排毒全疗法:五分钟养生术*. 台北: 苹果屋出版社.P54
28. 莊淑旂博士. (2009, Sep 2). *防癌宇宙健康操 分解动作*. 台湾.
29. 庄杏珍. (2011). *淋巴排毒全疗法:五分钟养生术*. 台北: 苹果屋出版社.P32-33
30. 付子颜编辑. (2015, 2 23). *四小招头部运动有效治疗颈椎病*
Retrieved from 家庭医生在线: <http://guke.familydoctor.com.cn/a/201501/735751.html>
31. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books.P49
32. *大拉筋动作 健体强身【图文】*. (2012, 1 18). Retrieved from 个人图书馆: http://www.360doc.com/content/12/0118/06/7237400_180109086.shtml
33. *倒拜观音轻松防治肩周炎*. (2012, 8 9). Retrieved from 人体穴位网: <http://m.xuewei360.com/pianfang/waikepianfang/yanzhengpianfang/2012-08-09/10551.html>
34. 庄杏珍. (2011). *淋巴排毒全疗法:五分钟养生术*. 台北: 苹果屋出版社.P36
35. 莊淑旂博士. (2009, Sep 2). *防癌宇宙健康操 分解动作*. 台湾.
36. 庄杏珍. (2011). *淋巴排毒全疗法:五分钟养生术*. 台北: 苹果屋出版社.P40-41
37. 舞蝶兰主编. (2014). *小改变大收获* 南文博雅.

附加注明

38. 王世东. (2015). 养好肾, 多活十年 (读酷专家插图版). 北京: XinXueTang.
39. 健康教育科供稿. (2016, 12 第12期). 长寿者每天必做的七件小事. 广中医健康通讯-病友之家.
40. 杨昆. (2014, 2 10). 手麻症状病因多 运动指尖可消除. 人民日报海外版, p. 第8版. 顾玉东, 徐建光博士. (n.d.). 学会做“手操”预防老年痴呆. Retrieved from 中国网: <http://www.china.com.cn/chinese/health/368716.htm>
41. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books.P85-86
42. 小火辣. (2017, 5 24). 「卷腹」和普通的「仰卧起坐」有什么区别?. Retrieved from 知乎: <https://www.zhihu.com/question/20759772>
减约. (2016, 10 27). 仰卧起坐常犯的错误有哪些? 正确的姿势又是怎样的?. Retrieved from 知乎: <https://www.zhihu.com/question/51824996>
袁丽萍. (2013). 因为健康所以幸福. 中国财富出版社. 刘彬. (2013). 中华养生宝典. 青苹果数据中心.
43. 仰卧起坐, 增强脾气的运转和活力. (n.d.). Retrieved from 养生知识: <http://yangshengtang123.com/yundongjianshen/3523.html>
44. 仰卧起坐. (n.d.). Retrieved from 太平洋亲子网: <https://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/1106838.html>
45. Walker, B. (2013). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. California: North Atlantic Books.P87,P108-109
46. 每天拍打肚子可以瘦腹部吗? 瘦腹方法. (2016, 8 9). Retrieved from 99新闻频道: <http://jf.99.com.cn/shoufu/645652.htm>

47. 5个瘦腰秘诀 攻陷腰间赘肉 轻松打造水蛇腰. (2012, 8 8). Retrieved from 爱美女性网: <http://m.lady8844.com/ss/201208/1052657.html>
48. 眼部疲劳. (n.d.). Retrieved from 互动百科: <http://www.baik.com/wiki/%E7%9C%BC%E9%83%A8%E7%96%B2%E5%8A%B3>
49. 《黄帝内经》中的女人养颜经《本草纲目》中的女人养颜经大全集(全本). (2011, 3 16). Retrieved from 手机凤凰网: http://3g.ifeng.com/book/shuku/news?m=1&aid=12955295&stt=cpz_newsnext&mid=1513313453034_hx6f0g462&rt=1&p=59
50. 经常拍打脸部的好处_效果惊人. (2016, 5 17). Retrieved from 三九益年堂: <http://www.39ynt.com/rqys/30390.html>
不同部位拍打养生效果分析. (n.d.). Retrieved from iFuun.com: <http://www.ifuun.com/a20175302593612/>
拍打不同的部位有什么功效. (2016, 7 22). Retrieved from 珠海市香洲区乐百年护老中心: http://www.zhleibainian.com/news_view.asp?newsid=620&kind=01
51. 唾液. (2014, 7 22). Retrieved from A+医学百科: <http://www.a-hospital.com/w/%E5%94%BE%E6%B6%B2>
52. 韩峰中医师. (2016, 7 11). 中医活动手指对脑的好处 延缓老人 大脑退化. Retrieved from 豆瓣: <https://www.douban.com/note/569649380/>



📍 1 Commonwealth Lane, One Commonwealth, #03-10, Singapore 149544

☎ 6337 3368 ✉ enquiry@365cps.org.sg

📘 www.facebook.com/365cps 🌐 www.365cps.org.sg