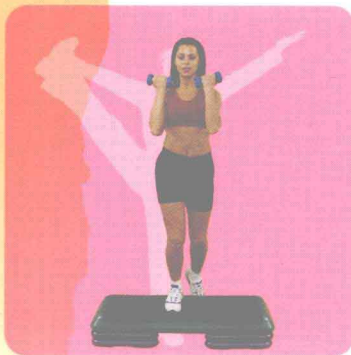


用运动增强 生命活力

YONG YUNDONG ZENGQIANG

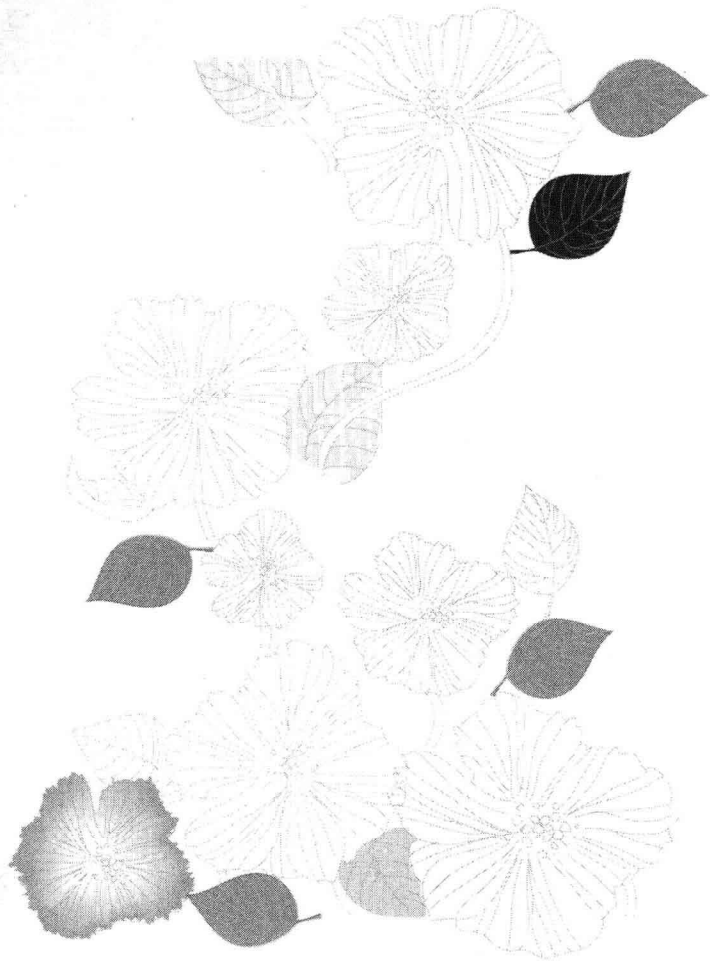
Shengming Huoli

由能力 于 宇 周继敏 / 编著



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

编著
由能力
于宇
周继敏



用运动增强生命活力

Yong Yundong Zengqiang
Shengming Huoli

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

用运动增强生命活力 / 于 宇, 周继敏编著.
北京: 人民军医出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5091-1987-7

I. 用… II. ①由…②于…③周… III. 体育锻炼—基本
知识 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 111343 号

策划编辑: 贝 丽 于 岚 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270、(010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 15.25 字数: 232 千字

版、印次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



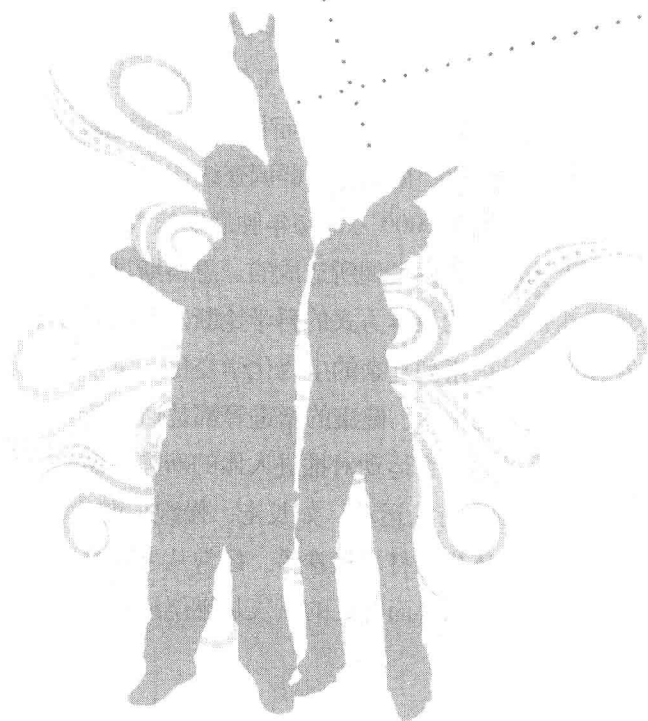
前言

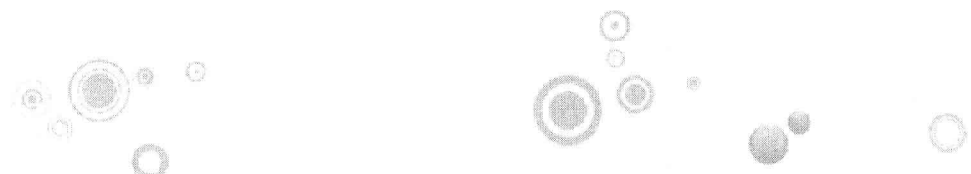
动静有致 捍卫生命

由于科技的飞速发展，现代化机器代替了人的劳动，在各行各业中，脑力劳动人数在全部就业人口中接近或超过半数。长时间伏案工作已经成为部分社会成员的基本活动方式，坐姿所造成的“运动不足”“肌肉饥饿”，影响人体健康已经成为普遍的社会问题。美国明尼苏达州大学生理卫生实验室教授亨利·布莱克本说：“我认为，坐着工作是文明史上对新陈代谢影响最深刻的变化。这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”随着机械化、电气化和自动化程度的提高，现代化交通工具的普及以及信息技术的发展，人们从事劳动和工作时间大大减少，而生活水平的提高，使食物数量和膳食结构发生了重大的变化。据全国人群调查统计，我国现患高血压人数已达9 000万、糖尿病人数2 000万，每年肿瘤发病人数为160万。这些疾病的形成，都是因为新陈代谢失调所造成的。恩格斯早在1个世纪以前就提出新陈代谢是生命存在的根本方式的科学论断。人们从自然界摄取的氧气和食物，在体内经过一系列复杂的生物化学变化，使生命得以延续、生长。体质的增强、衰老的推迟、健康的增进等都是通过新陈代谢的物质交换和自我更新来实现的，体育运动对推进人体的新陈代谢，提高生命质量起着重要的作用，特别是有氧运动，如长走、慢跑、游泳、登山、滑雪、骑自行车、划船、有氧体操、打太极拳等。经常从事这类运动，可以使人们在活动中吸进大量的氧气，而充足的氧气是燃烧消耗体内多余养

内 容 提 要

生命在于运动，无论是健康人，还是患有某种疾病的人，只要活着都要运动。但怎样运动才健康，是个科学的问题。本书向人们介绍了多种运动方式和注意事项，包括步行、跑步、减肥、游泳、体操、休闲健身、呼吸法健身、按摩养生和全身各部位健身。就关节炎、肩周炎、颈椎病、失眠症、脑血管病、心脏病、高血压、糖尿病、前列腺疾病、便秘等疾病患者如何健身运动做了具体介绍。本书内容丰富，可读性强，对所有期盼健康生活的人们都有启迪。





分、减少脂肪沉积的重要原料。体育运动推动了人体的新陈代谢，使生命质量得以提高。

“生命在于运动”的口号吸引着越来越多的人们积极参加体育运动。大量研究表明，体育运动除了可以增强体质、锻炼意志外，还有心理治疗效应。体育运动能提高人的唤醒水平（即人的身心兴奋程度）、发展乐趣、调节精神，具有悦体效应，适度负荷的身体锻炼可使体内释放一种多肽物质——内啡肽，它使人产生欣快和镇静。体育运动不仅使人体的神经系统、心血管系统得到锻炼，更可以提高人体对快节奏生活的应变能力和耐受能力，也可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍，可以稳定情绪，抑制身心紧张，控制“A”型反应，以增强人们在快节奏生活中的自信心。体育运动是增进身心健康，防止疾病的重要手段，通过参加体育运动，能促进人与人之间的社会交往、感情交流。

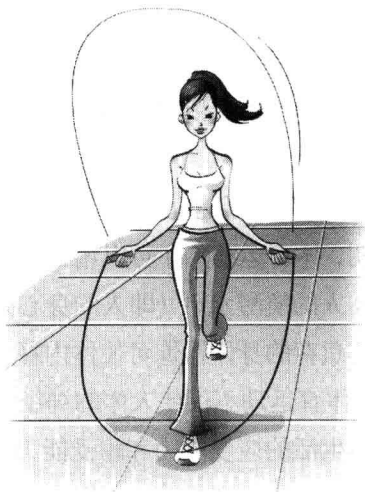
健康以及长寿是人们获取良好生存机会的基本前提。然而，不良的生活方式严重影响了健康和生命的延续。事实表明，在我国已出现了大量的“亚健康”状态的人群，他们应该积极参与体育运动。体育运动可以降低应激反应，消除疲劳，具有休闲娱乐效应。娱乐体育吸引人们愉快健康地度过自己的业余时间，以缓解工作、生活中产生的身心疲劳，消除因不当负荷和困苦而产生的紧张情绪，使锻炼者达到自消烦恼、遣乐于身的目的。体育运动已成为人类社会发展和现代人内心深处的一种需要。体育维系着人类的本原和未来，联合国《体育运动国际宪章》提出：“每个人具有从事体育运动的基本权利，这是为充分发展其个性所必需的，通过体育运动强身健体，心智与道德力量的自由必须从教育体制和社会生活的其他方面加以保证。”必须确立良好的健康观、环境观、营养观、生活观、体育观和相应的权利意识，这样才能使国家振兴和发展。

本书的编者都是体育运动爱好者，我们将报刊发表的有关运动与健身、运动防疾病的资料汇编成册，以供读者参考。对收入本书的文章与作者，未能一一标明出处，敬请谅解，对此表示十分感谢。

由能力 于 宇

第一部分

运动健身科学



一、运动科学 /1

1. 生命能量有限 消耗太快有害 /1
2. 适度锻炼有利于健康 /2
3. 偶尔运动对健康无益 /3
4. 妇女死亡率与运动量小有关 /3
5. 锻炼进程被耽搁怎么办 /3
6. 你运动过度了吗 /4
7. 每周至少运动 3 小时 /4
8. 晨练不如暮练好 /5
9. 午饭后适合做哪些运动 /5
10. 给自己的运动量打分 /6
11. 选择适宜运动的时间 /6
12. 不宜运动的时间 /7
13. 运动健身之后补充营养 /7
14. 姿势影响健身效果 /8
15. 运动所消耗的热量表 /8
16. 多种形式运动强身健身 /9
17. 强身健体的健身运动 /10
18. 反常运动益健康 /11
19. 灵活得益于全身运动 /12

20. 新兴健身理念：交替运动 /13
21. 科学旋转巧养生 /14
22. 起床前的运动养生法 /15
23. 拍拍打打亦健身 /16
24. 柔性运动使您年轻 /16
25. 白领男士健身处方 /17
26. 运动保健巧用一分钟 /18
27. 多蹲少坐益健康长寿 /19

二、有氧运动 /20

1. 有效安全运动处方 /20
2. 有氧运动为何叫“有氧” /20
3. 哪些运动是“有氧”运动 /20
4. 有氧运动时怎样才能安全有效 /21
5. 走多快算得上是健身走 /21
6. 耐力运动（有氧运动） /21
7. 力量运动 /22
8. 心率常识与有氧运动 /22
9. 有氧大步走 健身十三宝 /23
10. 有氧运动可预防骨质疏松症 /23



第二部分 运 动 安 全

一、锻炼与安全 /25

1. 运动锻炼 安全第一 /25
2. 什么是运动性猝死? /26
3. 预防猝死 运动要适宜 /27
4. 运动过量与免疫功能 /28
5. 体育锻炼十条忠告 /29
6. 运动后不宜进行的五种活动 /29
7. 锻炼时身体不适怎么办 /30
8. 过度锻炼也是病 /31
9. 运动健身 早晚有别 /32
10. 器械健身不能盲目操练 /33
11. 运动强身男女有别 /33
12. 锻炼次数比强度更重要 /34
13. 锻炼莫以出汗论好坏 /34
14. 怎样做登山运动 /35
15. 运动养生因病而异 /35

二、运动提示 /37

1. 运动后不宜立即洗澡 /37
2. 晨练时不宜听广播 /37
3. 简单运动防跌倒 /38

4. 练习太极拳注意啥 /38
5. 练瑜伽一忌两注意 /39
6. 压腿健身五原则 /39
7. 女性经期莫捶腰 /40
8. 经期慎做足底按摩 /40
9. 锻炼刚完莫洗澡 /41
10. 感冒后不宜进行锻炼 /41
11. 每坐 1 小时动腿 10 分钟 /42
12. 运动损伤要去“根” /42
13. 跑步切莫戴耳塞听广播 /43
14. 高血压患者慎冬泳 /43

三、四季运动注意事项 /44

1. 春天锻炼五不宜 /44
2. 夏季锻炼与健康提示 /45
3. 入夏锻炼防事故 /45
4. 夏季运动养心为主 /46
5. 秋晨锻炼要设“防” /47
6. 避开秋雾去锻炼 /47
7. 秋季户外锻炼要注意防寒 /48
8. 秋季登山六注意 /49
9. 冬季锻炼防误区 /50
10. 冬练得当 体质增强 /51

第三部分

走路、散步、跑步、 减肥健身法

一、走路、散步运动 /52

1. 科学走路强身健体 /52
2. 对“症”散步 /53
3. 散步也要讲方法 /54
4. “健行”并非走路这么简单 /55
5. 徒步锻炼好处多 /56
6. 走路有讲究 /56
7. “急步行”健身能防病 /57
8. 快步行走 身心健康 /57
9. 绕圈走 疾病少 /58
10. 对“症”散步 /59
11. 足跟行走延年益寿 /59
12. 饭后“走还是不走” /60
13. 饭后立刻走 营养难吸收 /60
14. 体虚者不要迎风走 /60
15. 产后瘦身散步走 /61
16. 三种老年病需走走 /61
17. “老慢支”步行养生法 /62
18. 女性快步走可强化骨骼 /62
19. 侧行使你腰肌有力 /63
20. 适合高血压患者的三项运动 /63

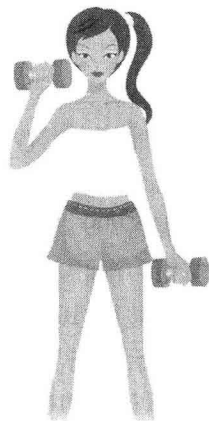
21. 哪种走路方式有益心肺 /63

二、跑步运动 /64

1. 长跑的注意事项 /64
2. 跑步要保护膝关节 /65
3. 跑出健身新花样 /65
4. 适宜冬季的运动——慢跑 /66
5. 跑步锻炼每周3次足矣 /67
6. 跑步会让腿越跑越粗吗 /67
7. 跑步，要穿跑步鞋 /68
8. 慢跑能增强记忆力 /68
9. 大脑累了就慢跑 /68
10. 心情不好不妨跑跑 /68
11. 跑步治疗夜尿症 /69
12. 静脉曲张宜跑步 /69
13. 慢跑增加骨密度 /69
14. 老人冬季长跑四注意 /69

三、减肥运动 /71

1. 减肥最宜慢走 /71
2. 经常运动可减少深层脂肪 /71
3. 侧身跑有助减肥 /72
4. 饭后散步怎样安排有利减肥 /72
5. 减肥佳季在秋天 /72
6. 腰围臀围测量知胖瘦 /73
7. 肥胖是健康大敌 /73
8. 不运动的妇女比肥胖妇女更易患心脏病 /74
9. 不利于减肥的3种运动 /74



第四部分

休闲健身法、呼吸健身法、 按摩养生法、梳头养生法

一、休闲健身法 /76

1. 钓鱼益养生 /76
2. 钓鱼前的准备工作 /76
3. 老年人垂钓三注意 /77
4. 骑车健身学问多 /78
5. 自行车健身六法 /78
6. 哑铃健身三学问 /79
7. 老年人也可练哑铃 /80
8. 力量训练让女性更美丽 /80
9. 羽毛球拍越轻越好 /81
10. 织毛衣有益健康 /82
11. 放风筝有助健康 /82
12. 耄耋之友健身球 /83
13. 搓筷子治手臂麻木 /83
14. 腰肌劳损球疗法 /84
15. 跳舞毯健身应有度 /84
16. 跳绳 适合低温季节的运动 /84
17. 小小扇子摇出大学问 /85
18. 夏日摇扇亦健身 /86
19. 左手摇扇可防脑出血 /87

20. 上楼梯不累有妙法 /87

21. 爬楼梯健身法 /87

22. 鹅卵石消骨刺 /88

二、呼吸法健身 /89

1. 健肺益神呼吸法 /89
2. 有益健康的呼吸法 /89
3. 用口呼吸万病之源 /90
4. 练“四”字功养肺 /90
5. 长坐办公室宜用腹式呼吸 /91
6. 运动时憋气要讲科学 /91
7. 教你提升肺活量 /92
8. 心脑血管患者少做深呼吸 /92
9. 冬季宜做呼吸锻炼 /93
10. 多练腹式呼吸有益肺功能 /93
11. 适度爬行益心肺 /94
12. 深呼吸，可延年 /95

三、按摩养生法 /96

1. 消除抑郁按摩法 /96
2. 按摩平抚心情 /98

3. 按摩防腿老 /98
4. 按摩足三里能抗衰老 /98
5. 按捏腋窝防衰老 /99
6. 勤按摩保健区 /99
7. 摩拳擦掌精力渐旺 /100
8. 摩擦胸部可健身 /100
9. 按摩穴位可治脚气与脚臭 /100
10. 请你常揉太阳穴 /100
11. 刺激“人中穴”有讲究 /101
12. 自我按摩 护肠保胃 /101
13. 自我按摩消除老年斑 /102
14. 按摩可退寿斑 /102
15. 按摩治疗下肢静脉曲张 /102
16. 按摩疗法治手抖 /103
17. 逆向按摩大小腿助腿力 /103

18. 刷胳膊内侧能防感冒 /103
19. 推拿捏脊防治感冒 /103
20. 自我按摩防感冒三招 /104
21. 按摩治咽喉炎 /104
22. 按摩头皮治白发 /104
23. 按哪些穴位可以缓解呃逆 /105

四、梳头养生法 /106

1. 养生保健话梳头 /106
2. 梳头治好了我的两种病 /107
3. 栉发能长寿 /108
4. 春季梳头可养生 /108
5. 劝君常做头皮操 /109
6. 按摩头部治偏头痛 /109

第五部分

游泳、体操健身

一、游泳运动 /110

1. 游泳可治多种病 /110
2. 游泳 夏季健身第一选择 /112
3. 冬泳比陆上健身更有效率 /113
4. 游泳健身要补水 /113
5. 夏日游泳防五病 /114
6. 夏季游泳莫忘护发 /115



7. 冬泳健身益处多 /115

二、体操健身 /117

1. 做“健腰操”防腰背痛 /117
2. 有利男士健身的舒展操 /118
3. 伸展运动增加柔韧性 /118

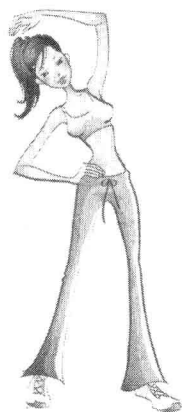
4. 健五脏法 /119
5. 拍打健身法 /119
6. 运动疗法减轻膝关节痛 /120
7. 常踢腿通经络 /120
8. 捶背提高免疫力 /120
9. 摇头晃脑治麻木 /121
10. “三拍”防治关节病 /121
11. 瑜伽保护膝关节 /121
12. 瑜伽形体训练 /122
13. 练舌保健法 /122
14. 毛细血管保健操 /123
15. 站桩功治好“甲状腺功能亢进” /123
16. 保健操改善手足冰凉 /123
17. 练太极拳可防骨质疏松 /124
18. 打太极拳能防带状疱疹 /124
19. 强健胃肠操 /124
20. 胃下垂体疗法 /124
21. 治坐骨神经痛法 /125
22. 击掌健身 /125
23. 常练“拱桥”治腰肌劳损 /125
24. 叩膝运动除焦虑 /125
25. 转臂可去“将军肚” /126
26. 练腿功治好静脉曲张 /126
27. 痛经的体操疗法 /126
28. 强肝补肾操 /127
29. 运动防治胃腹胀痛 /127
30. 痔疮的体育疗法 /127
31. 痔疮防治操 /128

第六部分

五官、手、足、腿、腰、腹部和脊柱运动健身法

一、眼部运动 /129

1. 养睛明目法 /129
2. “四视”运目眼睛明 /130
3. 活动手指可明目 /130
4. 健眼护眼做做操 /131
5. 强化视力“摇身法” /131



6. 按摩治白内障 /131
7. 按摩太阳穴可治白内障 /132
8. 老人泪涕多 按摩有效果 /132
9. 眼疲劳指按保健法 /132
10. 手疗法治假性近视 /133
11. 按摩法巧治“飞蚊” /133

12. 按摩治疗老视 /133

13. 多步行可治青光眼 /133

二、耳、鼻、喉部保健法 /134

1. 按摩耳朵健身法 /134

2. 经常锻炼双耳可强肾 /134

3. 健耳按摩操 /135

4. 冬天须护耳 按摩有功效 /136

5. 自我治疗神经性耳炎 /136

6. 拉揪双耳健肾乌发 /136

7. 搓捏法止流涕 /136

8. 治鼻塞小方法 /137

9. 鼻部按摩养生法宝 /137

10. 捏足跟止鼻血 /138

11. 活动双足治鼻塞 /138

12. 摩喉可止咳化痰 /138

13. 揪耳健身体质强 /138

三、手指运动 /139

1. 手指保健操 /139

2. 刺激手掌促健康 /139

3. 旋转拇指可让你少生病 /140

4. “手浴”可解疲劳 /140

5. 两手相撞治疗手颤 /140

6. 常搓手足益处多 /140

7. 指压攒竹止呃逆 /141

8. 掐按小指止头痛 /141

9. 击掌治手足痛 /141

10. 拍手动足 祛病健身 /141

11. 按摩穴位暖四肢 /142

四、腿部运动 /143

1. 压腿健身五原则 /143

2. 四项措施避免运动后腿痛 /143

3. 逆向按摩大、小腿助腿力 /144

4. “五字疗法”治腿痛 /144

5. 足踢承山穴治腿痛 /144

6. 缓解腿足酸痛小方法 /144

7. 速治小腿抽筋三法 /145

8. 搁腿治抽筋 /145

9. 轻松缓解足痛 /145

五、足部运动 /146

1. 练练腿足预防衰老 /146

2. 关爱双足就是爱惜健康 /147

3. 足部保健操 /148

4. 按摩足心与养生 /148

5. 腿足痛练练“松紧功” /149

6. 赤足踩石能健身 /149

7. 单足立防人体老化 /150

8. “8”字功法可灵活腰腿 /150

9. “光足跳”跳好了双腿麻木 /150

10. 跺足跟治足跟痛 /151

11. 足跟痛消除法 /151

12. 足心蹬车健腰益肾 /151

13. 闲来踮足好处多 /151

14. 活动足趾健胃法 /152
15. 醒来不爽旋转足踝 /152
16. 防腿老的窍门 /152

六、腰区运动 /153

1. 5分钟消除腰痛体操 /153
2. 跷二郎腿引起腰痛 /153
3. 常荡秋千不腰痛 /153
4. 步行加抹醋治“腰突症” /154
5. 腰痛病的运动疗法 /154
6. 沉腰法治疗“腰突症” /154
7. 瑜伽疗背驼 /155
8. 简易运动治坐骨神经痛 /155
9. 治坐骨神经痛法 /156
10. “猫式”懒腰消除疲劳 /156

七、脊柱保健操 /157

1. 脊柱疾病预防保健操动作要点 /157
2. 办公室人员保健操动作要点 /157
3. 家庭主妇脊柱保健操动作要点 /158

4. 脊柱操治腰肌劳损 /158
5. 脊柱操防颈椎病 /159
6. 脊柱操防腰椎间盘突出 /159
7. 伸展运动缓解颈背痛 /160
8. 保护脊柱每天只需8分钟 /161
9. 背部锻炼操 /162
10. 活动脊柱防衰老 /162
11. 跪拜运动护脊 /163
12. 抓背保健法 /163
13. 引身舒脊操 /163

八、腹部保健 /164

1. 腹部锻炼的方法 /164
2. 常年揉腹 百病不犯 /164
3. 家中背部操 /165
4. 锻炼腹肌可防疝 /167
5. 仰卧起坐与妇科病 /168
6. 仰卧起坐补肾强肾 /168
7. 揉腹巧治腹泻 /168
8. 把“将军肚”按下去 /169
9. 腹部按摩治疗吐奶 /169



第七部分

关节病、肩周炎、颈椎病、失眠症体育疗法

一、关节病 /170

1. 锻炼膝关节 健康有活力 /170
2. 运动疗法减轻膝关节痛 /171
3. 膝关节骨性关节炎的运动疗法 /172
4. 膝关节操 /172
5. “三拍”防治关节病 /172
6. 正步走改善膝功能 /173
7. 膝关节病患者慎打太极拳 /173

二、肩周炎 /174

1. 肩周炎的体育疗法 /174
2. 运动疗法可治肩周炎 /175
3. 运动缓解颈肩疲劳 /176
4. 肩周炎的自我治疗 /177
5. 练甩臂告别肩周炎 /177
6. 举手之劳治好肩周炎 /177
7. 攥拳巧治肩周炎 /178
8. 摇扇可防肩周炎 /178
9. 拉毛巾治肩周炎 /178

10. “喷气式”治肩周炎 /179

11. 刮痧治膝关节炎 /179

三、颈椎病 /180

1. 预防颈椎病三要素 /180
2. 敲击法防治颈椎病 /180
3. 体操疗法治颈椎病 /181
4. 简易训练治疗颈椎病四法 /182
5. “倒退搏击”治颈椎病 /183
6. 跳能治颈椎病 /183
7. “飞机疗法”治颈椎病 /183
8. 常耸肩颈椎无恙 /183
9. 健骑器锻炼治颈椎病 /184
10. 颈椎病自我点穴疗法 /184
11. 仿鸡姿治颈椎病 /184
12. 防范衰老常摩颈 /185

四、失眠症 /186

1. 失眠的体育疗法 /186
2. 自我按摩治失眠 /186
3. 失眠者，请下午运动 /188
4. 蹬腿翘足治失眠 /188
5. 踏豆健身防失眠 /188
6. 自我点穴治失眠 /189
7. 搓足部入睡快 /189
8. 蹬腿翘足也催眠 /189
9. 中老年人入睡前一动 /189

第八部分

心脑血管疾病患者 运动健身法

一、脑血管疾病 /190

1. 按摩头部防卒中 /190
2. “舌头操”可防脑萎缩 /191
3. 强身健脑练张嘴 /191
4. 活动足趾促卒中康复 /192
5. 常做舌操防心脑血管病 /192
6. 按摩防治痴呆 /192
7. 自治老年痴呆症 /193
8. 下棋可防老年痴呆症 /193
9. 勤动手指防痴呆 /193
10. 跳舞能防老年痴呆 /194
11. 健脑手指操 /194
12. 快速健脑法 /194
13. 踩鹅卵石治脑供血不足 /195
14. 运动后不放松易致血栓 /195
15. 偏瘫患者怎样练伸指 /195
16. 抛接布袋练头脑 /195
17. 大声吆喝可健脑 /196

二、心脏病 /197

1. 心血管病患者怎样参加体育锻炼 /197

2. 搭桥术后患者早运动 /197
3. 耐力锻炼有助心脏保养 /198
4. 常练下蹲护心脏 /199
5. 正确运动有益健身“心” /199
6. 鞠躬与心脏 /200
7. 心脏病患者不宜局部锻炼 /200
8. 手指操治冠心病 /200
9. 按压至阳穴防止心绞痛 /200
10. 拍胸法治疗室性早搏 /201
11. 心脏病突发时用力咳嗽能救命 /201

三、高血压 /202

1. 高血压患者的运动处方 /202
2. 运动可以医治高血压 /203
3. 走路是高血压患者最好的运动方法 /204
4. 降压保健操 /205
5. 自我按摩降血压 /206
6. 巧按脚趾降血压 /207
7. 治低血压操 /207
8. 自编降压操 /207
9. 足底按摩治低血压 /207
10. 四肢爬行降血压 /208
11. 短距离散步降压效果佳 /208
12. 常动足踝 血压稳定 /208
13. 高血压患者的运动与减重 /209
14. 静默可治高血压 /209
15. 按摩指甲降血压 /210
16. 琵琶手功治高血压 /210
17. 握手掌心降血压 /210

第九部分

内分泌疾病患者 运动健身法



一、糖尿病等内科疾病 /211

1. 防治糖尿病“运动处方” /211
2. 运动疗法——糖尿病的良好方药 /212
3. 糖尿病患者适当运动有好处 /213
4. 得了糖尿病别忘常活动 /214
5. 糖尿病患者怎样运动及注意事项 /214
6. 每日走动一万步 血糖血压受控制 /215
7. 每天一万步 健身又降糖 /215
8. 饭后五千步防治糖尿病 /216
9. 体疗操防治糖尿病 /216
10. 糖尿病患者的首选——耐力运动 /217
11. 糖尿病老人练毛巾操 /217
12. 糖尿病的自我按摩疗法 /218
13. 糖尿病患者不宜走卵石道 /220
14. 痛风者必须重视运动 /220

15. 运动可治疗脂肪肝 /221

二、前列腺疾病 /222

1. 患前列腺炎能锻炼身体吗 /222
2. 体育疗法祛除前列腺炎 /222
3. 按摩缓解尿潴留 /223
4. 搓腰治尿频 /223
5. 捏小指关节可通尿 /224
6. 按压合谷助排便 /224
7. 爬楼梯爬“走”了慢性前列腺炎 /224

三、便秘 /226

1. 自我缩肛治便秘 /226
2. 转腰治便秘 /226
3. 小窍门巧解便秘苦 /226
4. 手指操治便秘 /227
5. 蹬足运动防治便秘 /227