

是药三分毒 运动最健康

赵之心 运动养生 78

讲

赵之心老师告诉您

- 10 种疗效奇特的养生健康操
- 13 种中老年人常见病的运动处方
- 4 种顺应四季的运动健身方案
- 25 个人体部位保健秘诀
- 26 种日常保健养生方法

赵之心◎主编
吉林科学技术出版社



附赠赵之心老师讲座光盘



赵之心 运动养生 78

讲

赵之心◎主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

赵之心运动养生78讲 / 赵之心主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-4038-6

I. 赵… II. 赵… III. ①中年人—健身运动—养生(中医) ②老年人—健身运动—养生(中医)
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第185409号

赵之心运动养生78讲

主 编 赵之心

责任编辑 李 梁 吕东伦

责任校对 于 洋

封面设计 涂图工作室 张 虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

规 格 720mm×990mm

印 张 15.5

字 数 240千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4038-6

定 价 29.00元

自序

随着时光的流逝，每个人都会慢慢衰老。同为中老年人，有的人精神抖擞，有说有笑地生活着，而有的人被疾病折磨，整天沉默寡言、心情沉闷……

其实，懂得健康养生之道的人，即使身体变老了，同样也可以拥有健康的体魄和丰富多彩的生活，这一点是毋庸置疑的。

更确切地说，现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式，单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟……所以要想提高健康水平，必须从自己做起，优化自己的体能、体质，养成良好的生活方式。了解一切可能导致疾病的因素，并采取积极措施，消除或减弱这些因素对健康的影响。

本书从中老年人生理变化的特点入手，针对中老年人强身健体、延年益寿和常见疾病提出了合适的运动项目、运动量，以及常见疾病的运动处方，并进行了详细的讲解。字里行间还指出了我们日常生活中的养生秘诀、细节提醒，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路。更可贵的是，本书收集了很多适合中老年人祛病健身的良方——方法至简，效果至奇，一学就会，一练就灵，而且内容丰富，科学性强，通俗易懂，是中老年人强身、保健之友。因此要保养好自己的身体，首先要提高健康意识，加强自我保健的工作。合理饮食和适量运动，是人们保持健康生命最重要的两个环节。

饮食和营养，很多专家都在说，这里不必更多讨论。对于运动，人们有各种各样的看法，有许多认识和行为上的误区。比如有人认为自己很忙，没有时间来运动。其实，运动是一种极为方便、随时随地可以进行的事，没有你想象的那么复杂和困难。比如，你可以在办公

室、在客厅，每天抽那么半个小时，练练书里介绍的健身操，就能对腰、背、腹部、手脚关节起到很好的保健效果，并且有效缓解各种疾病，远离许多慢性疾病。

谁不希望自己的中老年时期能够健康快乐呢？谁不渴望自己家中的老人能颐养天年呢？要实现这个美好愿望就要拿出具体的措施和切实可行的方法。

我们真诚地希望本书能成为广大中老年朋友健康长寿的养生智囊，为更多的家庭带来福音，实现大多数儿女对父母的孝敬、对老人的关爱，能让中老年人健康长寿、幸福快乐！

——赵之心

前言

你知道吗？36~45岁时，人的生理功能从峰顶开始下滑，器官也逐渐老化。比如动脉硬化开始形成，糖尿病症状开始显现等，所以有人称这一时期为疾病的形成期。46~55岁时为生命的高危期，大多数疾病如冠心病、糖尿病、癌症等在此阶段暴发。一些英年早逝的悲剧，大多发生在这个年龄段。

更可怕的是，一些正被这些慢性病困扰的中老年人，在治疗上往往需要长期服用一种药物，都成了“药罐子”，甚至有的人还认为：“治病就是吃药”。尽管有病吃药天经地义，但长期用药会产生许多副作用，如长期服用降压药肼苯哒嗪，容易发生缺铁性贫血。早期主要表现为无力、心悸、眼花、耳鸣、头晕、失眠等症状。有的药物还有诱发恶性肿瘤的可能性。医学专家经过长期研究指出，某些对肝脏、肾脏有毒性作用的药物，如果长期服用，特别是同一种药物，可能因此诱发癌症。如长期服用含非那西丁成分的药物，可能引起肝癌和膀胱癌，长期服用含扑热息痛成分的药物，致癌危险性也会明显增加。

归根究底，由于化学合成药是人为制造的，是自然界并不存在的物质，很难被人体接受而不产生任何副作用。

那么，有没有一种既省钱又见效又无任何副作用的自然疗法、抗病方式呢？

有，那就是运动！

18世纪一位法国医生曾说过：“运动可以代替药物，但没有一样药物可以代替运动。”事实上，运动完全可以治病。经过各国的专家研究表明，经常去健身房跳有氧操的人，患牙周病的概率会降低40%；半小时的步行会使中度抑郁症患者立即兴奋起来；练太极拳时产生的那种沉静冥想的状态会减少焦虑和紧张，降低血压，且练太极拳会增强免疫力，对普通病毒的抵抗能力会提高50%；成年人坚持跑步，会使患肌肉与骨骼疼痛相关疾病的概率降低25%，到了老年，可明显

降低患关节炎的概率。

对于运动，人们有各种各样的看法，有许多认识和行为上的误区。比如有人认为自己很忙，没有时间来运动。其实，运动是一种极为方便、随时随地可以进行的事，没有你想象的那么复杂和困难。比如，你可以在办公室、在客厅，每天抽半个小时，练练书里介绍的健身操，就能对腰、背、腹部、手脚关节起到很好的保健效果，并且有效缓解各种疾病，远离许多慢性疾病。在日常锻炼方面，可进行越野行走、骑自行车、爬楼梯、游泳、快走等。如能长期坚持，可提高心肺功能，有效地减缓衰老的速度。在草地上行走、倒着走、沙滩行走、森林行走，可增加关节的稳定性，使关节和肌肉变得更结实，从而防治很多骨科疾病。

因此，当我们生病时，尤其是各种慢性病、慢性疼痛，如颈肩疼痛、腰背疼痛、膝盖疼痛时，应积极寻求运动治疗的帮助。而且，对于较轻的病、目前不危险的病“能不吃药尽量不吃药”，只有通过运动健身和抵御疾病才是养生的第一要义。

“谁不希望自己的一生能够健康快乐呢？谁不渴望自己家中的老人能颐养天年呢？要实现这个美好愿望就要拿出具体的措施和切实可行的方法。

我们真诚地希望《赵之心健身养生78讲》一书能成为中老年朋友健康、长寿养生的得力智囊，为更多的家庭带来福音，实现大多数儿女对父母的孝敬、对老人的关爱，能让中老年人远离疾病，健康长寿，幸福快乐！

目 录

第一章 运动唤醒沉睡的免疫力——人体自有最好的药	9
八段锦慢性病的“天敌”	10
◎八段锦	10
◎赵之心养生提示	13
五禽戏 强心健体祛病魔	13
◎五禽戏	14
◎赵之心养生提示	16
太极拳 补益肾精，强壮筋骨	16
◎太极拳	17
◎赵之心养生提示	18
太极剑 畅通经络，按摩内脏	19
◎太极剑	19
◎赵之心养生提示	20
八卦走转 调和气血，平衡阴阳	21
◎八卦走转	21
◎赵之心养生提示	22
五环养生操 攻克亚健康	22
◎五环养生操	23
◎赵之心养生提示	24
第二章 开发您的保健特区——不药而愈的秘密	25
背部保健 流畅血脉，滋养全身	26
◎背部保健法	26
◎赵之心养生提示	27
“腋窝运动” 乐逗“含羞巢”胜似“不老药”	27
◎腋窝保健法	28
◎赵之心养生提示	28
按揉肚脐 通和气血裨神元	28
◎揉腹保健法	29

◎赵之心养生提示	29
让胸腺活跃起来 抗癌第一法宝	30
◎胸腺运动	31
◎赵之心养生提示	32
肛门保健法 防治便秘和痔疮	32
◎肛门锻炼法	33
◎赵之心养生提示	34
足部保健法 上病取下，百病治足	34
◎足底保健操	34
◎赵之心养生提示	35
按摩三大要穴 有病治病，无病强身	36
◎按摩三大要穴法	36
◎赵之心养生提示	38
第三章 延年益寿的健身密码——运动是最好的长寿药	39
腹式呼吸 呼吸到脐寿与天齐	40
◎腹式呼吸法	40
◎赵之心养生提示	41
赤足行+沙上跑 接“地气”养阴	41
◎赤足行	42
◎沙上跑	43
◎赵之心养生提示	43
爬着走 返老还童的妙法	44
◎爬行运动	44
◎赵之心养生提示	45
勤梳头 保养精、气、神最简单的方法	46
◎梳头方法	46
◎赵之心养生提示	47
咽唾液 再好的灵丹妙药，也不如自己的津液	47
◎唾液养生法	48
◎赵之心养生提示	49
拍一拍 拍出青春与活力	49
◎36拍打法	50

◎赵之心养生提示	51
三招肠道运动 排毒比进补更重要	52
◎肠道排毒运动	53
◎赵之心养生提示	53
第四章 养护好您的五脏六腑——健身有道，祛病有术	55
“五脏”健身法 强五脏就是强正气	56
◎五脏健身法	59
◎赵之心养生提示	60
健心肺 运动半小时，身体顶呱呱	60
◎心肺功能训练计划	62
◎赵之心养生提示	63
健肝脏 轻松拒绝“肝”扰	64
◎健肝运动	66
◎赵之心养生提示	67
常练“强壮脾胃操” 脾胃为后天之本	67
◎健脾胃处方	69
◎赵之心养生提示	69
宠爱心肝这个“宝贝” 不觅仙方觅睡方	70
◎睡眠操	72
◎赵之心养生提示	73
疏理三焦 气血顺可治百病	73
◎疏理三焦法	74
◎赵之心养生提示	74
坚固自己的脏器 倒立法	75
◎倒立运动	75
◎赵之心养生提示	76
第五章 炼出一身好骨骼——存好骨本，老来无忧	77
踢毽子 40岁，不“强”美丽强骨骼	78
◎健骨运动	80
◎赵之心养生提示	81
60岁 骨质疏松可以“迟到”	81
◎健骨运动	85

◎赵之心养生提示	85
常做拉伸运动 保持良好的柔韧性	86
◎拉伸运动	86
◎赵之心养生提示	87
压腿训练 既热身又防伤减痛	88
◎压腿训练	88
◎赵之心养生提示	89
防跌倒的绝招 单脚站立练习法	90
◎平衡练习	92
◎赵之心养生提示	92
锻炼肩和膝关节 别让关节提前“退休”	93
◎关节锻炼	93
◎赵之心养生提示	94
简易运动三法 消除锁肩痛	95
◎颈肩部运动	97
◎赵之心养生提示	98
防治膝关节痛的运动疗法 人到中老年更爱膝	98
◎膝关节痛的运动疗法	102
◎赵之心养生提示	102
第六章 减缓衰老的运动处方——让运动留驻你年轻的脚步	103
健眼 驱除眼睛发花、眼角干涩的毛病	104
◎健眼处方	106
◎赵之心养生提示	107
健耳 摆脱耳鸣的困扰	107
◎健耳处方	109
◎赵之心养生提示	110
健鼻 防治感冒咳嗽、呼吸困难	110
◎健鼻处方	112
◎赵之心养生提示	113
健舌 怎能舌头僵化、表情呆板	113
◎健舌处方	115
◎赵之心养生提示	116

健齿 预防口腔疾病的第一道门槛	116
◎健齿处方	118
◎赵之心养生提示	119
健血管 警惕动脉血管硬化	119
◎健血管运动	122
◎赵之心养生提示	123
健脑 脑不衰则全身不衰	124
◎健脑处方	126
◎赵之心养生提示	127
健椎体 椎体锻炼是立身之本	127
◎锻炼椎体处方	129
◎赵之心养生提示	130
健腰背 走出腰背痛的怪圈	130
◎腰背运动处方	133
◎赵之心养生提示	133
健腿 人从脚上老, 长寿始于脚	134
◎健腿处方	135
◎赵之心养生提示	136
健性 让“性福”伴随一生	137
◎健性处方	139
◎赵之心养生提示	140
第七章 锻炼成就完美体形——体态年轻就是福	141
快走减肥法 每天至少累计5 000步	142
◎快走运动	142
◎赵之心养生提示	143
慢跑减肥法 每次匀速慢跑1 500~3 000米	144
◎慢跑运动	144
◎赵之心养生提示	145
游泳减肥法 每天40分钟	146
◎游泳运动	146
◎赵之心养生提示	147
哑铃锻炼肌肉 帮你燃烧脂肪	148

◎肌肉运动处方	148
◎赵之心养生提示	150
男性 小腹变平，康寿自来	150
◎瘦腹运动	151
◎赵之心养生提示	152
女性绝经前 瘦臀部和大腿	153
◎瘦臀部和大腿运动	153
◎赵之心养生提示	154
女性绝经后 瘦腰腹部	155
◎瘦腰腹部运动	155
◎赵之心养生提示	156
第八章 顺应四时运动——以自然之道养自然之身	157
春天运动 养肝护肝正当时	158
◎春天运动处方	160
◎赵之心养生提示	161
夏天运动 夏强心脾保安康	161
◎夏天运动处方	165
◎赵之心养生提示	166
秋天运动 秋天肺养好，冬天病不找	166
◎秋天运动处方	169
◎赵之心养生提示	171
冬天运动 培元强体，祛疾延年	172
◎冬天运动处方	175
◎赵之心养生提示	176
第九章 求医不如求“动”——常见病的康复锻炼方法	177
高血压病	178
◎高血压病的运动疗法	180
◎赵之心养生提示	180
冠心病	181
◎冠心病的运动疗法	183
◎冠心病步行训练方案	184
◎赵之心养生提示	185

慢性支气管炎	185
◎慢性支气管炎的运动疗法	188
◎赵之心养生提示	189
慢性肠胃病	189
◎慢性肠胃病的运动疗法	191
◎赵之心养生提示	192
慢性肾炎	193
◎慢性肾炎的运动疗法	194
◎赵之心养生提示	195
肝炎	196
◎肝炎的运动疗法	198
◎赵之心养生提示	199
糖尿病	199
◎糖尿病患者的运动处方	203
◎赵之心养生提示	205
肩周炎	205
◎肩周炎的运动处方	207
◎赵之心养生提示	208
腰椎间盘突出症	209
◎腰椎间盘突出症的运动疗法	211
◎赵之心养生提示	212
慢性前列腺炎	212
◎慢性前列腺炎的运动疗法	214
◎赵之心养生提示	215
慢性盆腔炎	216
◎慢性盆腔炎的运动处方	218
◎赵之心养生提示	219
抑郁症	219
◎抑郁症的运动疗法	221
◎赵之心养生提示	222

第十章 运动是身心皆受益的“良药”——做个无压无虑的快乐佳人	223
做晨操让你神清气爽 今天的疲劳今日除	224
◎晨起运动	224
◎赵之心养生提示	225
座椅操 不分年龄的“懒人”操	225
◎座椅操	226
◎赵之心养生提示	227
既减压又利睡眠的强身操 不断为自己的健康加油	227
◎强身操	227
◎赵之心养生提示	228
适合“拇指族”的减压法 手指运动	228
◎手指运动	229
◎赵之心养生提示	230
适合脑力工作者的减压法 10个小动作	230
◎小动作减压	230
◎赵之心养生提示	231
柔力球 脾气变温和、性格变乐观	
◎赵之心养生提示	233
◎太极柔力球	232
日光浴 远离抑郁,让心情像阳光一样灿烂	234
◎日光浴	234
◎赵之心养生提示	235
森林浴 寓健身于乐,向自然回归	236
◎森林浴	236
◎赵之心养生提示	237
附录一 准备、全身、放松运动一览表	238
附录二 中年、老年以及高龄老人的健身方法	239
附录三 运动损伤的身体信号	240

第一章

运动唤醒沉睡的免疫力 ——人体自有最好的药

你知道吗？人体自身有能力治愈60%~70%的疾病。研究显示，当人们有不适或是生病时，身体可以自动从自身的“药铺”中找到30~40种“特效药”来对症治疗。这些“特效药”是由人体分泌的激素、免疫抗体等物质共同组成并发挥作用的。那么何谓免疫力？人们通常把人体对外来侵袭加以识别和排除的抵抗力称为“免疫力”。人体免疫力主要依靠白细胞，而适量运动可以增加血液系统中的白细胞，进而提高免疫力。事实证明，每天运动30~45分钟，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增强。值得注意的是，运动如果太过激烈或时间超过1小时，身体反而会制造一些激素，抑制免疫系统的活动。

八段锦

慢性病的“天敌”

“八段锦”在宋代就已有流传。是一种站式武术导引功法，此后衍生成多种流派。而新编八段锦则是在传统八段锦的基础上，继承其动作简易等优点，发展成为适合现代人快节奏生活方式的一种简单便捷的养生功法。新编“八段锦”的招式简单，但每节动作的设计，都针对一定的脏腑或病症的保健与治疗需要，有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用，所以有调治慢性病的功效。医学研究发现，人早上起来，所有微循环都处于闭塞状态，心绞痛易发作，但做完“八段锦”以后，就可保平安；经常锻炼还有清洁口腔，预防耳聋，防治腰痛以及活络四肢关节等功效。

在练习“八段锦”的时间选择上，中老年人早晚练习最好；病人上午9点在避风或有阳光处锻炼最佳；下午3点锻炼，可有效调节生理机能；老年体弱者可采用双腿直立或微蹲的姿势，不宜深蹲。

◎八段锦

双手擎天翘颈肩

两脚开立，稍宽于肩，马步微蹲（中老年人可依据自身情况选择直立下肢或微微屈腿），双手从胸前托起，于面前翻掌，手心朝天举起，两手与耳平行，眼睛从手指尖看天，维持1~2分钟。

此练习可以预防肩部功能的退化，对肩周炎的康复有一定的作用。