

全国多家电视台正在持续热播

本书精选的101种常见病健身处方  
正被无数人实践着  
并为千万人带来了健康的福音

# 运动是最好的 长寿药

全国各地巡回演讲 **2000** 余场  
传播让几百万人受益的健身运动方案

北京电视台《快乐健身一箩筐》 主讲嘉宾

北京市科学健身专家讲师团 秘书长

健康大步走 创始人

sohu.com

搜狐健康

health.sohu.com

健康频道特聘 健康专家

赵之心 主编

300KICP 中国出版在线 年度推荐图书

**超值赠送**

赵之心强身健骨操全彩挂图

人体经络穴位全彩挂图

400个超实用的健身问答录

吉林科学技术出版社



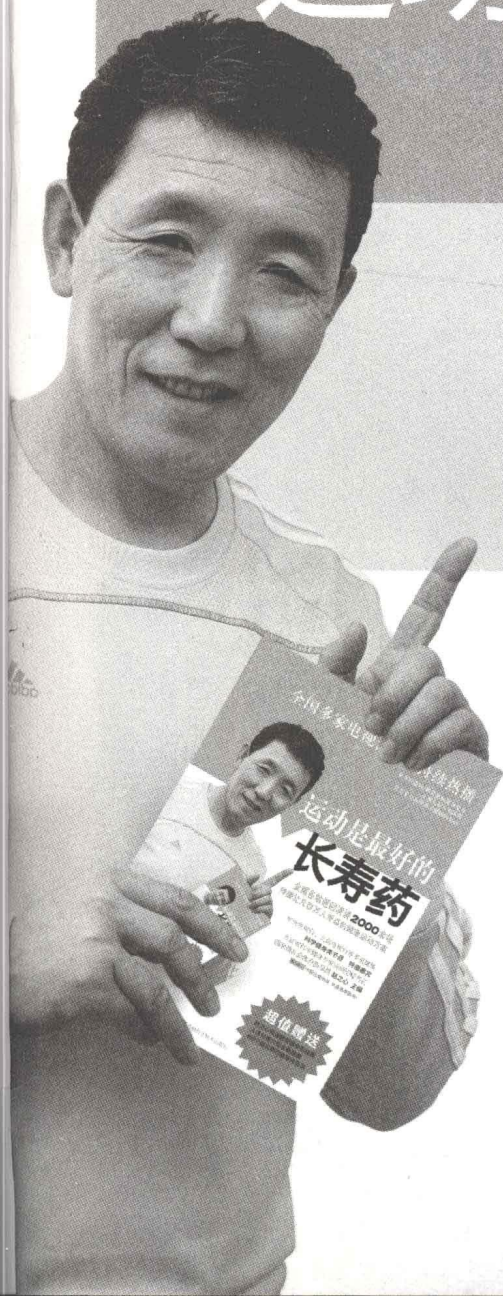
本书精选的101种常见病健身处方  
正被无数人实践着并为千万人带来了健康的福音

# 运动是最好的 长寿药

北京电视台《快乐健身一箩筐》 主讲嘉宾  
北京市科学健身专家讲师团 秘书长  
健康大步走 创始者  
搜狐健康 health.sohu.com 健康频道特聘 健康专家

赵之心 主编

吉林科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

运动是最好的长寿药 / 赵之心主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3  
ISBN 978-7-5384-3752-2

I. 运… II. 赵… III. 体育锻炼-影响-健康-基本知识 IV. G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第019057号

# 运动是最好的长寿药

- ◎主编 赵之心
- ◎编委 纪康宝 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华  
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊  
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张迪  
张俊 张莉 陈艳军 罗凌 李晓林 宋学军
- ◎选题策划 博克世纪 (booklogo@163.com)
- ◎责任编辑 李梁 孙默
- ◎封面设计 名晓设计
- ◎技术插图 孙明晓 张虎 张丛 赵婷 周鸿雁 艾明娜
- ◎出版 吉林科学技术出版社
- ◎社址 长春市人民大街4646号
- ◎邮编 130021
- ◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
- ◎编辑部电话 0431-85619083
- ◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn
- ◎网址 www.jlstp.com
- ◎实名 吉林科学技术出版社
- ◎印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换  
开本 720×990 16开 20.5印张 300千字  
2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷  
ISBN 978-7-5384-3752-2  
定价: 29.00元

# Qianyan 序言

随着知识水准、国民收入的提升，人们对于健康的概念也越来越重视，更多的人开始为自己的身体投资。而今，预防医学的观念已能为大家接受，这可在数年保健产品的热卖中得到印证，就连饮用水和有机蔬菜水果也因为强调有益健康而受到公众欢迎。“健身”也成为一种时尚，健身器材、健身运动都成为极大的消费热点，吸引了更多商家和消费者的眼球。

时尚的元素中，有它的优势，也有它的不足。对于健康来说，预防疾病的确十分重要，治疗也是刻不容缓。值得商榷的是，什么才是最经济、最实用的健康方式。

我认为是健身，这里的健身，不是必须买一架跑步机或去健身房，而是日常十分简单易行的运动和动作，包括一些简单的按摩手法。这里的健身不仅能够加强人的身体素质，还能起到疾病预防和治疗的作用。

也许你知道运动可以达到这些效果，但是，你知道怎样去做吗？

当你有了疾病之后，你知道哪种健身方式适用于你吗？知道每天需要运动多长时间吗？知道何时健身对你没有伤害吗……同一疾病，有些人可以使用此种健身运动，但是有些人使用后就会出现身体的不适。根据你的体质、疾病、以及疾病状况选择适当的健身方式，这才是我要告诉你的。当然，你可以选择居室内外，也可以选择公园小径，只要适宜你的身体就可以了。

关于疾病健身，本书从个人健康、大众健康、棕色健康、女性健康、男性健康和老人健康六大方面，把脉了101种疾病。书中会提醒你，这些疾病的易发群体，注意事项，以及预防和治疗的细节点。

当然，一本书的内容是有限的，涉及的东西也是有所及和有所不及。我要说的是，健身吧，远离疾病！健身吧，运动是最好的长寿药！

健康大步走 创始人  
北京科学健身专家讲师团 秘书长  
北京电视台“快乐健身一箩筐” 主讲嘉宾



前言..... 3

## 第一章

### 解决个人健康的“七宗罪”

世界卫生组织指出“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于自己的不健康生活方式”，换一种说法，就是死于“变相自杀”。为自己做一个法官，审问自己是否也有这种“变相自杀”的基因，罪名如下：一宗罪：错误姿势养病为患；二宗罪：病从口入；三宗罪：衣饰误，病人出……当你严重对自己犯罪的时候，你的生命也就离你远去，而缓解罪行最佳途径就是：健身运动。

#### ◇ 一宗罪：错误的行为姿势

正确的姿势不只是仪表的赏心悦目，同样，它也是身体健康的“代言人”，如果你的姿势不正确，忽略了姿势应该保持的时间，疾病也就悄悄“潜”来。而这时，需要你去改变长久的习惯，随时摇一摇肩，扭一下头。

轻松“摇”掉肩周炎..... 17  
“睡”出的落枕，“拿捏”掉..... 22



驼背“挺”起来 .....	25
“坐”掉坐骨神经痛 .....	29
抬腿“踢”掉腰间盘突出 .....	32
倒着“走”掉腰肌劳损 .....	36

## ◇ 二宗罪：病从口入

中国人提倡“饮食有节”，“节”字，其一指节制饮食，不偏食、不多食；其二指饮食要定时定量。而饮食“失节”，疾病自然也就前来做客：肥胖、高血压、糖尿病……而运动健身对于饮食而引起的疾病有很大的治疗和预防作用，当然不同的疾病自然也就有不同的健身方式。

冷静按摩，剔除高血压 .....	41
健肌“降”血脂 .....	45
走掉“甜蜜”疾病糖尿病 .....	50
搓胃远离胃炎 .....	54
仰卧抬腿不再胃下垂 .....	58
“捏”掉胃痛 .....	62

## ◇ 三宗罪：衣饰误，病人出

不论你喜欢穿高跟鞋，还是偏爱于运动鞋；不论你用欧莱雅，还是用SK亦或其他化妆品，如果没有适当的调适和预防，都会引起身体上的一些小问题。腰痛、脚扭、皮肤过敏……当你成为它们的受害者时，就要踢踢腿、揉揉面，因为这些健身小动作对你有好处。

“旱船”划落腰背痛 .....	64
走走跳跳治疗扁平足 .....	68
指尖“揉”落色斑 .....	70
“点”掉痤疮 .....	73

## ◇ 四宗罪：不干不净，疾病“请”来

许多人都知道讲究个人卫生是预防疾病的途径。但是许多人在关注环境卫生的同时，自己的个人卫生却没有做到。据统计78.4%感染性腹泻患者都源于不洁食物，而因口腔卫生引起牙病的人又是何其多！不要偷懒了，讲究卫生，做做运动，把自己被“偷”掉的健康找回来。

“扣”掉牙痛的大门.....	76
“咬”坏的牙龈“舔”回来.....	79
牙周炎拍打掉.....	81
“点按”除腹泻.....	83
“熨”掉莫名的眼泪（迎风流泪）.....	86

## ◇ 五宗罪：“嗜好”不良，健康打折

吸烟和饮酒已经是社会共有的文化产物，它们代表了一些特定的“文化内涵”。可是，这并不能取代因烟酒而引起的疾病，甚至死亡。对于烟酒引起的疾病，适当的运动健身有一定的治疗效果，但是要在戒除烟酒的根本前提下。

巧按摩防治腹痛.....	89
“推擦”让呕吐停止.....	92
健身远离动脉硬化.....	95
让呼吸畅通你的肺（慢阻肺）.....	97
运动降掉脂肪肝.....	101

## ◇ 六宗罪：疏于运动，疾病缠身

生命的确在于运动，但运动必须科学适量。为什么有的人60岁的年龄30岁的心脏，而有的人30岁的年龄却是60岁的心脏？其中缺乏合理运动是

一个重要原因。肥胖、骨质疏松、心脏病等许多疾病也是因缺乏运动而来，当然也会因适宜的运动而远离。

“走”掉肥胖 .....	104
骨质疏松做体操 .....	108
健身让心脏早搏远离 .....	111
让冠心病“走”远 .....	113

## ◇ 七宗罪：不会动，酿“病”果

运动对增强体质，促进健康，减少疾病发生极为重要，然而运动不当往往会事与愿违，运动本身也蕴藏着某些运动性疾病。错误的运动时间、运动方式、运动量、运动服装等等都会导致机体受伤，如肌肉拉伤、关节扭伤以及运动性劳损。

压压手腕少扭伤 .....	118
踝关节扭伤“点按”法 .....	121
俯卧撑“撑”掉网球肘 .....	123
急性腰肌扭伤用“抱膝法” .....	126

## 第二章

## 解决大众健康的“三杀手”

科技为我们带来大批便利的物质享受，我们在享受科技的同时也渐渐褪去了健康的身心。年龄的增长、气候的变迁、环境的恶化都成为生命的慢性“杀手”，它们“粉刷”掉人们的身心健康的同时，也“奉上”了诸多疾病。然而，你仍想变得健康吗？那你就健身吧！



## ◇ 家电杀手：在享用中疾病悄然而来

由于人民生活水平的提高，现代化的一些电器用品：如，电视机、录像机、电冰箱、空调已经进入寻常百姓家，而且普及率也在逐年提高。与此同时，家电引起的现代病产生了，发病率也在逐年递增。所以，在享受文明的同时，不要忘记时时健身，远离“文明疾病”。

近视常远眺.....	131
燕子飞，飞去颈椎痛.....	135
“大雁飞”去鼠标手（腕管综合征）.....	139
刮眼、摩面去面瘫.....	142

## ◇ 环境杀手：恶化与更替中疾病兴风作浪

中医认为六淫可使人生病，六淫与气象、时令直接相关。如春季的疾病多与风有关，夏季的疾病多与暑有关，秋季的疾病多与燥有关，冬季的疾病多与寒有关。在节气的交替中，我们多做一些小动作就会远离感冒、中暑、鼻塞等因“外感六淫”而产生的疾病。

干洗脸去感冒.....	146
鸣天鼓“敲掉”耳鸣.....	149
揉鼻尖去鼻炎.....	153
压压足趾疗鼻窦.....	156
按摩太阳穴远离中暑.....	158
揉腹治疗阑尾炎.....	162

## ◇ 年龄杀手：老化衰退中疾病乘机侵入

小儿有小儿的疾病，老人有老人的问题。年龄不同，疾病也有特定的年龄群体。无论是呱呱坠地的幼儿，还是耄耋白发的老者，适宜的运动健身在治疗和预防疾病时都会起到不可或缺的作用。

伸腿“踢”去骨关节炎.....	164
拍掉骨质增生.....	168
跺脚提足，去掉足跟痛.....	171
按压迎香，治疗鼻出血.....	173

### 第三章

## 解决棕色健康“三地带”

亚健康的提出是很久以前的事了，但是它的“保质期”仍在，并且随着亚健康的人数的上升趋势而逐步延长。亚健康的群体更易出现头痛、健忘、失眠、贫血、高血压……而一些实实在在的内容就尤为重要，“举手”、“投足”、“摇头”、“晃脑”在与疾病对抗中显示着生命的真我。

## ◇ 地带一：身体虚弱，疾病欺人

“体质差是百病之源”，体质的下降会使得一些慢性疾病长驱直入，进而引起身体的一系列问题，如：肌力衰退、新陈代谢低下等；而一些体弱的人则更易寒冷、感冒、贫血……所以，增强体质、积极运动，对于身体虚弱的人已是刻不容缓。

远离眩晕用按摩 .....	177
伸臂触脚，除掉低血压 .....	180
倒转身体去贫血 .....	183
扳足尖疗咳嗽 .....	185
健身走不再怕寒冷（寒证） .....	189
推肚子去打嗝 .....	191
运动防治类风湿 .....	193

## ◇ 地带二：劳逸失度，精神萎靡

疲劳是许多现代人的普遍感觉，“疲劳过度的人是在追逐死亡”。在疲劳过后，许多人又是“过度”的休息，至使“假期综合征”连连上身。而不逸不劳，将工作、休息和运动结合起来，才能拥有健康。

远眺“跳出”眼部疲劳 .....	198
按摩眼不“青”（青光眼） .....	201
揉太阳穴治头痛 .....	203
按摩疗浮肿 .....	206
甩腿“甩”去小腿痉挛 .....	208

## ◇ 地带三：“情志”不谐，心神俱伤

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，即“七情”。如果情志过度兴奋和抑制，就会导致人体阴阳失调，从而发生疾病。科学的健身运动可以调节身心，选择适当的健身方式，可以有效地防治心理疾病的发生，减少和避免因心理失调导致的疾病。

动动手脚远离神经衰弱 .....	213
走路防失眠 .....	216
散步拾起记忆（健忘） .....	218
按摩掉厌食症 .....	221
屈伸双腿疗溃疡 .....	224

## 解决女性健康“三时期”

女性有自己特有的时期，包括：每月特定的生理期、怀孕期和更年期，在这三个时期的女性身体和精神都是比较脆弱的，许多疾病也就乘机深入，使得女性“魅力”大减。其实，适当的健身就可以让女性重新“魅力四射”。想要变得美丽吗？那就运动吧。

### ◇ 时期一：每月“佳期”运动有道

在18岁左右，女性迎来了她的第一次月经来潮，这代表着女性的身体已经进入了一个新阶段。可是，由此而产生的问题，也让许多女性苦恼不已：痛经、闭经、白带异常，甚至还有经前综合征，情绪也会受到影响。我的建议是做些适当的健身运动，苦恼也许不久就会消失。

叩打髌骶远痛经 .....	228
按摩疗闭经 .....	232
按摩让白带异常远去 .....	234
有氧运动巧治月经不调 .....	236
经前期综合征用按摩 .....	239

### ◇ 时期二：怀孕前中后，锻炼有良方

怀孕是每个女人又恐惧又向往的事。大多女性恐惧怀孕是因为在怀孕的前中后期，自己很少有“享受”的时光，连怎样吃，怎样睡，都成为问



题。如果一不小心，不仅宝宝出现危险，自己的生命也会受到威胁。那么，现在告诉你，一些适当的运动健身可以让你和宝宝都受到“呵护”。

妊娠呕吐可按摩 .....	241
仰卧起坐防治乳腺炎.....	243
腰背痛做体操 .....	246
健身操“曲张”不起来（下肢静脉曲张） ...	250
把胎位不正“卧”掉.....	252
盆底肌肉锻炼防治子宫脱垂 .....	255
推小腹治疗尿潴留.....	258
产后“肠”不通，按摩来帮忙 .....	260

## ◇ 时期三：更年期，健身有谋略

大多数妇女的绝经期发生在45~55岁之间，在绝经前及绝经后均有10余年的时间，总共约20余年的时间被称之为更年期。在这段时期，女性身体的内分泌功能会发生很大的变化，体质下降较快，许多疾病也就应“虚”而来。女性此时急需适当健身，远离疾病“侵蚀”。

擦擦眼皮远离“熊猫眼” .....	263
推揉乳房少增生 .....	265
锻炼盆底肌防治尿失禁 .....	267
做做体操疗盆腔（盆腔炎） .....	270
腹肌练习除去“障碍”（女性性功能障碍） ..	272

## 解决男性健康“两困扰”

男人=难人？一系列的男性生活状态让人们作出了这样的等价代换。长期的精神压力导致的神经失调、免疫系统的紊乱，男性体质已经骤然降低。不得不提醒男性朋友们在白忙之中，做适当的健身运动，为身心放个假。

### ◇ 第一困扰：生理疾病，隐患四伏

2007年10月28日是第八个“男性健康日”，主题为：关注男性健康，树立大健康观念。可是，许多男人对自己的小健康都没有做到：诸如肾虚、前列腺炎、遗精、早泄亚健康状态……现象越来越普遍这让我们认识到：男人，需要更多地关注自己。

搓脚心搓掉肾虚 .....	277
耐力运动清除肾炎.....	279
提肛、揉腹治疗前列腺炎.....	282
常缩肛，除“肥大”（前列腺肥大） .....	285
运动治疗遗精 .....	288
按压治早泄 .....	290

## ◇ 第二困扰：工作劳累，透支身体

中年男性承受的巨大压力和身体透支使他们成为“过劳”的主要人群。在我国，男性知识分子英年早逝现象早已经屡见不鲜。过度劳累导致的脱发、落齿、背痛、中风等疾病的发病率一年比一年上升的幅度大。试试开始健身吧，或许你能找回曾经拥有的神采和风范。

按摩命门远阳痿 .....	293
简单梳头防脱发 .....	296
擦颈、耸肩防中风.....	298
放松背部，远离背痛.....	300
运动让你不疲劳（慢性疲劳综合征） .....	303

## 第六章

### 解决老年人健康“两细节”

据科学研究证明，人的自然寿命至少为120岁，可是很少有人能够达到。在衰老过程中，每个人都会受到身心双方面考验。随着身体的各系统器官功能降低，身体素质全面下降，抵抗力和适应能力低下的同时，疾病也就随之前来。而运动健身对于步入老年的群体来说也就尤为关键，从某种程度上说，它是遏制死亡最有力的武器。

## ◇ 体质细节：时间中的衰退运动

衰老常常与疾病有关，也有人认为“衰老本身就是一种疾病”。疾病加速了衰老，促进了死亡，而“无疾而终”鲜有人在。对于老年人来说延缓衰老、预防老年疾病就意味着长寿。想成为健康的老年人，那就以乐观的心态健身吧。

扭着走，去便秘 .....	307
弹弹耳朵不耳聋 .....	311
捏捏手脚防治白内障 .....	314
推眼皮“推”掉老花眼 .....	316
简单提肛去尿频 .....	319

## ◇ 心理细节：人之老矣，忧惧丛生

人到老年不仅身体会衰老，心理同样也会衰老。丧失理想，意志衰退，性格固执，还有孤独感和衰老感。心理衰老被认为是心理失调的前兆，老年人要健康长寿，必须设法延缓心理衰老。适当参加一些运动，提高生活情趣，就能保证生理和心理的健康。

有氧运动去抑郁 .....	322
十指动动远痴呆 .....	324





# 健身处方

## ——解决个人健康的“七宗罪”

世界卫生组织指出“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于自己的不健康生活方式”，换一种说法，就是死于“变相自杀”。为自己做一个法官，审问自己是否也有这种“变相自杀”的基因，罪名如下：一宗罪：错误姿势养病为患；二宗罪：病从口入；三宗罪：衣饰误，病人出……当你严重对自己犯罪的时候，你的生命也就离你远去，而缓解罪行最佳途径就是：健身运动。