

101招会上瘾的健身法

不生病的

BU SHENGBING DE 101GE JIANSHE XIAOMIAOZHAO

101个健身小妙招

湛先余◎主编

小手法祛除大病痛

小动作带来大健康

101招会上瘾的健身法
让运动激活生命力



化学工业出版社
米立方出版机构

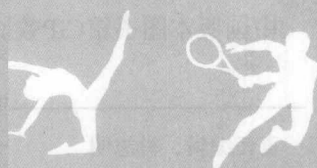
101招会上瘾的健身法

不生病的

BU SHENGBING DE 101GE JIANSHE XIAOMIAOZHAO

101个健身小妙招

湛先余◎主编



化学工业出版社
米立方出版机构
·北京·

“生命”是一点一点产生的也是一点一点逝去的，但“生命”逝去的速度取决于我们生命的质量，而更取决于自己用什么方式去把握——这就是预防疾病的真正含义，也是中医“上工治未病”的根本体现，是人类采取积极的方法捍卫健康的直接体现。尤其对于那些更容易被疾病侵扰的中老年人，怎样才能让自己不生病，或者少生病，更体现了智者的风范。本书以不生病的运动方案为线，以快乐生活、健康长寿为旨，从运动这个“天然良药”中挖掘取之不尽，用之不竭“人体药库”，告诉人们一套通过健康、科学、智慧的方法求不得病的上策之法。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的101个健身小妙招 / 湛先余主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.3
ISBN 978-7-122-07587-1

I. 不… II. 湛… III. ①体育锻炼-基本知识 ②保健-基本知识
IV. ①G806②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第004618号

责任编辑: 肖志明

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张15 字数270千字 2010年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.80元

版权所有 违者必究

前言

运动 激活 生命力

一项最新调查显示：老年人群的健康意识较高，健康行为的采取率相对也高；高教育水平、高收入者的规律锻炼率较低；35~45岁人群的吸烟率较高，且锻炼不足。

从调查中看出：老年人由于体衰多病，所以对健康更加关注。相比较来说，青年人、中年人还是缺乏健康理念，缺乏“构筑健康的身体，以有效地阻止和防御疾病”的健康行为。

难道，非要等到身体衰老、生病的时候才会认为，原来健康是那么重要。

或许走过风风雨雨的几十年，人生过半才明白：只有健康，才能活得更加有尊严。

怎样才能让自己不生病，或者少生病，让自己的生活更精彩，这更体现了新一代人人生的智慧。

你不会想到缺乏运动会给你带来什么？只要不运动，你的神经系统功能会下降，骨骼要糠掉30%以上，记忆力会严重退化。

运动对身体的好处，几乎所有的人都能朗朗上口。强身健体，防病治病，休闲娱乐，甚至是满足社交愿望等等，都可以通过运动来实现。而且更多的人发现，运动给他们带来的不仅仅是婀娜的身姿，强壮的肌肉这些客观的改变，更多的是来自心理的变化。有人在运动中重新找到了生命的意义，有人在运动中化解了忧虑，缓解了压力。成功的老总利用运动增强企业的凝聚力，寻找创意的艺术家通过运动激发灵感，失意的人在运动中找回自我。

带领企业再创辉煌的刘先生，坚持每周运动4~6次。他的运动感言是“只有好的身体，才能管好企



业，做更多的事情。我把运动当作缓解压力的良方”。另一位公司的高层领导，在她面临婚姻低潮时，开始慢跑，四年中风雨无阻。她说：“慢跑是我离婚那段时间最好的朋友，完全独处空间，让我理清了很多思绪，负面的情绪因为流汗都被释放了”。

更难能可贵的是，运动疗法可以激活身体的自愈力。生病了，只要让身体动起来，对疾病的康复大大有益。而且相对于药物治疗，运动疗法更安全。

谈到药物治疗的问题，有些专家说，它们所引起的问题，与它们能产生的有益作用一样多。其实，有些病人对待吃药几乎不怎么动脑子，就像机器人一样去开处方，取药，然后吃药。很少人提出疑问，很少人表示关切，药物引起的不良反应正在悄悄蔓延……

国外更有专家呼吁：“药物、手术和住院很难治疗慢性病，提高大自然赐予我们自身康复能力才是关键的办法。改善饮食、加强运动和改变生活方式才是最基本的。”

《不生病的101个健身小妙招》以健康长寿为宗旨，主要从运动这个角度来告诉人们如何预防生病，治疗顽疾，帮助人们树立健康理念和学习强身健体的方法。其中的运动方法，简单易行，效果明显，非常适合现代人阅读。

最后，祝愿所有人都有不生病的智慧，都有健康人生，享受快乐的生活。



引言

要做健康人， 先做明白人

人的一生不可能不与疾病打交道，可有的人一旦生病了，既担心又受怕，精神完全垮了。

前几天，和一位颇有名气的医生闲聊起来。聊到健康这个话题时，他说：“这几天接到好几个癌症病人家属的咨询，问如何帮助家人恢复健康。看见他们十分焦急的心情，有时真替他们着急。可是，疾病的调理是一个很复杂的过程，是需要多方面资源来配合的，缺一不可。难以调理的不是病人的身体，而是病人的思想。”

每个男人都希望自己健康长寿、肌肉发达，精力充沛，活力四射；每个女人想让自己的身材苗条，脸庞红润，皮肤细腻，眼神迷人。想方设法去学会各种知识，却发现结果并不是所想象的那样；千方百计去避免各种病痛，却不知道病痛来自哪里……

我们开始迷茫，路在哪里……

我们错了吗？错在那里……

在“愚昧的世界”里，人们被诱导相信各种身体、情绪，以及精神上的疾病都是生活中不可避免的。或者是不良基因的必然结果。处理健康问题的唯一方法就是看病、住院、吃药、打针等等。要么人们就干脆忽略健康问题，听天由命，不予处理。

我们超重、身材走样、患病、疲劳以及不快乐的程度越来越严重了。生病了才去看病，才去救护自己的身体，以及年轻时不需要保健，老了再来保健的错误观念无益于我们的健康。

到目前为止，我们关于健康的概念对创造健康人群收效甚微。我们需要真正的健康。真正的健康它将带来：

- 思维的真正变化。
- 文化模式的真正改变。
- 不仅仅是又一个药物或时尚的减肥节目。

真正的健康需要创造一种使健康与心灵平静得到滋养的功能和环境，使我们的身体发挥最大的生命力。它是一个发现，充分使用我们本身充满生命力的能量，它指导我们不要再破坏生命本身的法则，与自然规律背道而驰。

真正的健康不只是消除疾病，而是需要构造身体的内在活力并由内而外地保持平衡与自在，这就是最佳生活质量——这是一种没有任何药物可以替代的东西。

那么，最佳生活质量究竟是怎样的？它并不包括新药或先进的整形手术。它所包括的是合理运动、合理饮食、为你的人生寻找一个有趣的目标、构造和谐的人际关系、按摩保健以及康复理疗技术。在这种健康的生活模式中，你要：

- 构筑健康的身体，以有效地阻止和防御疾病。
- 为你的身体细胞培育无毒的内部环境。
- 调动你身体固有的“健商”。
- 治病找源头，不要头痛医头，脚痛医脚。

这些就是自然生活方式的原则，遵循它，我们可以得到最佳生活质量。

人的生命力比你想象中的要强大，真正的健康只能通过实现最佳生活质量而获得。通过滋养自己的身体并信任自身的生命力而达到最佳生命状态，这是真正的治愈与康复。这是科学，是健康世界的未来。

所以，当你生病时，如果是大病，你当然需要医疗技术。但有时，你更需要一种最佳的生命状态。这样，你不仅可以通过治疗度过紧急关头，还可以让自己在治疗中感觉轻松。

最佳生命状态包括整个人的功能：身体、思维、精神。只有意识到这一点，医生才能“得天道”，成为妙手神医，病人才能“顺天道”，健康长寿，颐养天年。

爱因斯坦说：“智慧是用自己的眼睛去看，用自己的心去倾听。”

其实，要想健康很简单，重要的是：要做健康人，先做明白人。

目录

C O N T E N T S

引言 要做健康人，先做明白人

第一章

五官清爽，人心坦荡——精致护身从五官做起

- 1 Action 1 E时代要当心您的眼：预防视频终端综合征、老年眼花 / 2
- 1 Action 2 捏弹耳垂：防治耳鸣、耳聋 / 4
- 1 Action 3 摩鼻子：防感冒，利五脏 / 6
- 1 Action 4 激活迎香穴：慢性鼻炎不难治 / 8
- 1 Action 5 常常揉揉龈：口腔疾病跑光光 / 10
- 1 Action 6 指掐合谷穴：拯救要命的牙痛 / 12

第二章

养好五脏六腑才能百病不生——强五脏就是强正气

- 1 Action 7 练习六字诀：把五脏之病扼杀在摇篮之中 / 15
- 1 Action 8 五禽对五脏：内外兼练，身强体壮 / 18
- 1 Action 9 好脾性就可安抚五脏：“心药”是养生治病的第一“大药” / 21
- 1 Action 10 搓搓手，摩摩脚：一个绝妙的强心术 / 26
- 1 Action 11 叩齿鼓漱：流传百年的健齿强肾方 / 28
- 1 Action 12 天天揉腹胃口好：脾胃健康“后天”无忧 / 30
- 1 Action 13 腹式深呼吸：养好肺是长寿之本 / 32
- 1 Action 14 两个大穴滋养六腑：和降通畅，一顺百顺 / 34

第三章

锤炼一身“硬骨头”——为骨骼备好“储蓄金”

- 1 Action 15 头颈健身方案：预防颈椎病，减少脑血管病 / 37
- 1 Action 16 肩臂健身方案：预防肩周炎 / 39
- 1 Action 17 胸椎健身方案：肋骨、心肺的保护神 / 41
- 1 Action 18 腰椎健身方案：强腰壮体，精力才充沛 / 43
- 1 Action 19 骨盆健身方案：平衡骨盆，疼痛不生 / 45
- 1 Action 20 腿脚健身方案：每个人都可以“脚底生风” / 47

第四章

有力量才有型——美体塑身动起来

- 1 Action 21 锻炼手部：解救你的手指 / 51
- 1 Action 22 锻炼前臂：握力大，生命力更强 / 53
- 1 Action 23 锻炼胸部：美人胸show出来 / 55
- 1 Action 24 锻炼腹部：还你轻盈体态 / 57
- 1 Action 25 锻炼背部：防止背痛、驼背 / 59
- 1 Action 26 锻炼臀部：性感出“翘”不难 / 61
- 1 Action 27 锻炼大腿：摆脱粗壮大腿 / 63
- 1 Action 28 锻炼小腿：打造修长美腿 / 65
- 1 Action 29 锻炼踝关节：防止意外受伤 / 67
- 1 Action 30 锻炼脚趾：弹着走强足弓，八字步要不得 / 69

第五章

神经不衰，生命有望——修炼一生的长寿功

- 1 Action 31 简单梳头不简单：振阳气，神不衰 / 72
- 1 Action 32 一周活动记：让大脑变聪明的秘诀 / 74
- 1 Action 33 “咬牙切齿”不为生气：预防脑血栓有新招 / 76
- 1 Action 34 多动动左手：预防脑出血 / 78

- 1 Action 35 巧按摩强化记忆力：不再健忘了 / 80
- 1 Action 36 简单动作：告别坐骨神经痛 / 82
- 1 Action 37 “小病小灾”自己动手：头痛头昏按摩搞定 / 84
- 1 Action 38 左右鸣鼓：防治神经衰弱 / 86
- 1 Action 39 打通督脉阳气不衰：脊椎就是你的生命线 / 88
- 1 Action 40 动动舌头：预防老年痴呆症 / 91
- 1 Action 41 易怒之人易折寿：爱笑才可以活到天年 / 93
- 1 Action 42 好“心”才有好命：漫步晨光下，和抑郁说再见 / 95

第六章

小病痛，大手法——用100%的心态对待1%的伤害

- 1 Action 43 一点落枕穴，落枕不犯愁 / 98
- 1 Action 44 常犯的颈肩疼痛，都可以自己按摩缓解 / 100
- 1 Action 45 久坐后腰背痛，有痛就找“委中” / 102
- 1 Action 46 效果奇好的弹拨法，腰腿痛了就用 / 104
- 1 Action 47 强健股四头肌：膝关节痛的锻炼方 / 106
- 1 Action 48 关键时刻还得靠自己：小腿抽筋按摩除 / 108
- 1 Action 49 有效就是硬道理：4个穴位包治胃痛 / 110
- 1 Action 50 好汉也架不住三泡稀：对付腹泻的绝招 / 112
- 1 Action 51 头屑过多真烦恼：头皮按摩让美丽从“头”开始 / 114
- 1 Action 52 皮肤瘙痒按摩治，秋风飒起肤无瑕 / 116
- 1 Action 53 小小咳嗽又添乱：激活穴位显神勇 / 118
- 1 Action 54 心悸、心慌的按摩手法：简单又轻松 / 120
- 1 Action 55 胸闷不可小觑：“宽胸理气”好舒服 / 122
- 1 Action 56 每天点穴，大便顺畅才清爽 / 124
- 1 Action 57 “312”经络锻炼法打通膀胱经，小便顺畅有计可施 / 126
- 1 Action 58 边泡脚边按摩：眩晕症被“赶走” / 128
- 1 Action 59 不小心闪腰了，处理得当不烦忧 / 130

第七章

健康的女人最美丽——女性常见疾病的防治法

1 Action 60 经期前一周老是焦虑：神奇瑜伽为心灵洗礼 / 133

1 Action 61 经期周痛经：“通则不痛”的按摩手法 / 135

1 Action 62 练练瑜伽调理气血，月经就会如约而至 / 137

1 Action 63 瑜伽休息式：子宫内膜异位的身心供养法 / 139

1 Action 64 手脚发冷不可怕：阳气是人身上最好的抗体 / 141

1 Action 65 巧按摩，乳腺不增生 / 143

1 Action 66 简单的下肢操：防治慢性盆腔炎 / 145

1 Action 67 小腹内藏有大秘密：治白带病须用上乘功法 / 147

1 Action 68 凯格尔练习：解除令人尴尬不已的尿失禁 / 149

1 Action 69 产后保健操：既要好体形也要好身体 / 151

1 Action 70 爱上并坚持一种运动：帮你迈过“更年”坎 / 154

1 Action 71 呵护卵巢：保鲜女人味 / 156

1 Action 72 多运动一点，乳癌远一点 / 158

1 Action 73 享受出汗：拯救粗糙暗沉的中毒肌肤 / 160

第八章

男人要学会关爱自己——男性常见疾病的防治法

1 Action 74 肚子大让男人走上“慢病三阶梯”：平坦小腹清福自来 / 163

1 Action 75 家务劳动是男人的天然“伟哥”：远离勃起功能障碍 / 166

1 Action 76 气功是治疗阳痿的大功臣：性和谐，活得更好 / 168

1 Action 77 当早泄遇上你：锻炼“忍受力”就是男人的救世主 / 170

1 Action 78 温和运动保护前列腺：不让前列腺再有发“炎”权 / 172

1 Action 79 前列腺也需要“减肥”：运动不能少 / 174

1 Action 80 肾虚悄然来袭，运动——强肾不衰的秘密 / 176

1 Action 81 蹲马步：缓解遗精的好功法 / 178

1 Action 82 年过四旬男人也有更年期：运动提高雄激素 / 180

第九章

特殊人群的健身方案——最好的医生就是自己

- 1 Action 83 把步子迈大：血糖就可以控制 / 183
- 1 Action 84 赶走脂肪肝：主动锻炼方显长效 / 185
- 1 Action 85 治病在“张口闭口”之间：慢性咽喉炎不再纠缠你 / 187
- 1 Action 86 对冠心病釜底抽薪：再探运动疗法 / 189
- 1 Action 87 高血压怕不“动”：适当运动，血压不升反降 / 192
- 1 Action 88 关注哮喘病：少锻炼并不好，运动得当才是真 / 195
- 1 Action 89 不懈运动是健康的“天然良药”：痛风不难治 / 197
- 1 Action 90 拿什么拯救你，我的血脂：针对高血脂的运动疗法 / 199
- 1 Action 91 按摩治疗失眠：“睡得踏实了！” / 201
- 1 Action 92 慢性腰肌劳损：强化腰背肌才是“治本” / 203
- 1 Action 93 “静悄悄”的骨质疏松症：多动是遏制的捷径 / 205
- 1 Action 94 不因骨关节炎而懒惰，让关节动起来 / 207

第十章

“放松”是人体最好的大药——不让压力透支健康

- 1 Action 95 压力大必有后患：冥想是上天送给每个人最好的恩赐 / 210
- 1 Action 96 女人经常莫名的烦恼：练练瑜伽“气”就顺 / 212
- 1 Action 97 打太极拳：亚健康的补救方法 / 214
- 1 Action 98 中度有氧运动：慢性疲劳综合征的克星 / 216
- 1 Action 99 从头到脚都要放松：让紧张和不适随风而去 / 218
- 1 Action 100 压力与疼痛狼狈为奸：按摩给身体构筑防护墙 / 220
- 1 Action 101 节假日去亲近森林：给疲惫的身心“充电” / 222

附录一 中年人养生二十诀：不生病的智慧源于生活中 / 224

附录二 中医养生“生物钟”：顺应四时颐养天年 / 226

附录三 “小动作”与“大健康” / 227

第一章

五官清爽，人心坦荡 ——精致护身从五官做起

五官是人的重要器官，它与身体的五脏息息相关，唇齿相依的。如果五官感觉不舒服，也就预示着五脏功能正在衰退，从而产生了疾病。人体的五官不用则退，不练不健。老年人多视力、听力下降，嗅觉和味觉减退，一般运动和感觉能力下降。这几种能力代表了人体基本能力。如果这几种能力比较好，则表明人的身体基本健康，一般能够长寿。反之则很难长寿。国外更有科学家研究发现，面容俊秀的人身体似乎更健康，他们的机体能有效地抵抗感冒、哮喘、流感等疾病。





E时代要当心您的眼： 预防视频终端综合征、老年眼花

眼睛是感知世界的一条路。

眼睛是心灵之门，更是健康之门。

在信息社会中，我们上网、读报、看书，看电视，哪一样都离不开眼睛。可是，人们在享受电脑、电视、游戏机，各种视频信息带来的乐趣的同时，我们的眼睛也为此付出越来越大的代价。视频终端综合征、人到年老时两眼发花就是很沉重的代价。

说出一个事实，保证让你大吃一惊。中国有八亿多人患近视，而更多的人，面临着视频终端综合征的困扰。

退休在家闲着无聊的赵先生迷恋上了网络。大部分业余时间都沉浸在网络虚幻世界里，又是“购房”、“买车”，又是“带兵打仗”，一天基本上与电脑为伴。半年过后，他的眼睛出现了一系列的问题——视物模糊、经常发干、发涩、发红。久用电脑、久看电视后还出现头痛、恶心等不适症状。没办法，他只好去医院，才知道是患上了视频终端综合征。医生劝告他：“您要是再不注意保护眼睛，老年眼花这个不可逆性眼病将接踵而至”。

说到底，这无非是告诉人们平时要爱护我们的眼睛。很多人觉得，晚上睡觉眼睛就休息了。可是仅靠睡眠的这种方式，眼睛是得不到足够休息的。还有人说：“那还不简单，滴眼药水呗！”可事实上，有些眼药水不仅不能缓解症状，反而还会加重病情。当没有眼表炎症时，不能乱用含有抗生素或激素的眼药水，它不能真正地缓解眼睛疲劳，却会让人产生很大的依赖性。即便是保健型眼药水也含有防腐剂成分，长时间使用会损害角膜上皮。因此，我们推荐用两个方法来呵护我们的眼睛。

闭目用眼睛写“米”字预防视频终端综合征

练习要点

1. 看屏幕一段时间后，把眼睛闭上，让眼睛适当的休息。
2. 眼球在眼皮的后面写“米”字。

练习次数

长期用时，每隔50分钟做5分钟左右。

练习作用

锻炼眼肌，缓解视觉疲劳，预防视频终端综合征，预防近视。

眨眼法防治老年眼花

练习要点

紧闭双眼片刻后突然睁开。

练习次数

可以重复多次，大约做3~5分钟。

练习作用

可防止老年眼花，还可起到促进眼部肌肉血液循环，缓解眼睛疲劳的作用，还可以湿润眼球表面。

预防视频终端综合征的几点建议

1. 保持电脑屏幕跟眼睛的距离60厘米。
2. 显示屏的中心最好略低于视平面，但要在15度角以内。
3. 工作时注意调整好显示器高度，并将键盘靠近显示器。
4. 最好每隔1小时左右站起来走动一会儿，到窗口远望一会儿。
5. 多吃一些健脾养胃和补益气血的食物，如胡萝卜、菠菜、小米、玉米等，对眼睛有好处。另外，经常泡菊花茶来喝，可缓解眼睛疲劳。
6. 空调温度不要太低，出风口避免吹向头部。



捏弹耳垂：防治耳鸣、耳聋

春丽是外企的一名白领，由于从小酷爱跳舞，一周总要抽出几个晚上的时间到至少80分贝的舞场劲舞3个小时以上。好景不长，最近她感觉双耳鸣响不止。一开始她也没放在心上，以为这是去舞厅噪声过大而造成的正常反应，过几天就没事了。于是她还是约上好友一起去舞厅Happy！万万没想到，此时耳鸣声从最初很低的嗡嗡声发展到如洪水暴发时的剧烈噪声。弄得她心烦意乱，睡眠不宁。由于睡眠质量非常差，导致春丽第二天的工作状态很不好，有时还因工作上的小失误而受到领导的严厉批评。

按理说，耳鸣、耳聋那是人到老年才易得的病。可是如今的中年朋友中，也有不少人像春丽一样受到耳鸣的困扰。有的像蝉声嘶嘶，有的如细雨沙沙，有的像雷鸣轰隆，有的如洪水暴发，那种滋味可难受了，直接影响到人们的生活和工作。

耳鸣、耳聋主要是因为听觉系统的老化引起的。而且随着年龄的增长，耳鸣、耳聋的发生率不断增高。在60岁以上的老人当中，约有30%~60%的人有不同程度的听力丧失。动脉硬化以及颈椎骨质增生等也是引起耳鸣、耳聋的原因。长期抽烟、酗酒、熬夜；噪声污染；压力大等都可能引起耳鸣、耳聋。

因为耳鸣、耳聋与许多因素有关，因此患者应去医院作全面检查，不可掉以轻心。

对于耳聋，这是一种衰老的表现。怎样延缓听力的衰老呢？只有让鼓膜运动，使它健韧，振动的次数不衰，鼓膜衰老的时间就会延缓。有的到90多岁，仍没有耳聋的迹象。

捏弹耳垂防治耳鸣、耳聋

练习要点

1. 端坐，用两手食指、拇指指腹分别提揉双耳垂，先轻轻捏揉耳垂30秒钟，至发红、发热为止。

2. 然后揪住耳垂向下拉，最后放手让耳垂回复原形。

练习次数

每遍做24~36次为宜。

练习作用

可以清醒头脑、眼明神足、健肾壮腰、延缓耳聋和减少耳鸣。

鼓膜运动延缓鼓膜衰老，防治耳聋

练习要点

1. 用两手掌心捂住两耳眼，停止十秒钟左右。

2. 猛然将手松开。重复练习。

练习次数

每天做2~3遍，每遍24~36次。

练习作用

不仅能防治鼓膜内陷，而且可以延缓鼓膜衰老。

防治耳鸣的忠告

1. 加强个人防护，特别是在打靶、开炮、放鞭炮时，要注意安全和屏蔽。
2. 老年人要调节好饮食，积极预防高血压、糖尿病，防止动脉粥样硬化。
3. 避免服用阿司匹林，高剂量的阿司匹林会导致耳鸣。
4. 经常听听轻音乐，使鼓膜得到运动，有利于防治耳鸣。
5. 避免掏耳的习惯，因为外耳道皮肤很娇嫩，掏耳时用力不当易使外耳道损伤、感染，甚至还会伤及鼓膜或听小骨，影响听力。