

你的健康价值百万系列之一

赵之心◎著



从头练到脚

价值百万的
零成本健康小动作

附送赵之心亲身示范动作光盘

你在看电视、开会、等车、散步、
闲聊……时还能做些什么？

小动作，大健康
不花钱，少吃药

随时随地从头练到脚

从18到80都能用的健康书

中国图书出版社



你的健康价值百万系列之一

赵之心◎著



从头练到脚

价值百万的
零成本健康小动作

中国书店出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

从头练到脚：价值百万的零成本健康小动作/赵之心著.

—北京：中国青年出版社，2010.4

ISBN 978-7-5006-9223-2

I.①从... II.①赵... III.①健身运动-养生(中医)

IV.①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第032590号

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话：(010) 84014085

门市部电话：(010) 84039659

三河市君旺印装厂印刷 新华书店经销

*

700×1000 1/16 15.25印张 150千字

2010年6月北京第1版 2010年6月河北第1次印刷

印数：1-10000册 定价：29.00 元

本图书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话：(010)84047104

目 录

第 1 章 头发的健康

- ◎ 头发中隐藏的健康密码 /2
- ◎ 如何保养头发 /6
- ◎ 怎样从头发出现的问题判断健康状况 /9

第 2 章 耳朵的健康

- ◎ 隔墙看戏和揉耳朵 /12
- ◎ 唱歌防止听力下降 /13
- ◎ 耳鸣和骨质疏松、血黏稠度高有关 /14
- ◎ 耳鸣的危害 /16
- ◎ 三管齐下防止耳鸣 /16
- ◎ 耳朵的锻炼方法 /17

第 3 章 眼睛的健康

- ◎ 人老珠黄和转眼球 /21
- ◎ “老年环”和眼底出血预示着动脉硬化 /24
- ◎ 高血脂和眼白的红血丝 /26
- ◎ 血糖高和迎风流泪 /27

第 4 章 鼻子的健康

- ◎ 聪明的鼻子 /30

- ◎ 如何防治鼻子的过敏反应 /31
- ◎ 吸气练习锻炼鼻子的呼吸功能 /32
- ◎ 用盐水治疗鼻子出血 /33
- ◎ 通过鼻子判断身体的健康状况 /34
- ◎ 如何给身体排毒 /35

第5章 口腔的健康

- ◎ 通过嘴唇判断身体的健康状况 /37
- ◎ 牙好的关键在于骨骼好 /40
- ◎ 如何保持咽喉的健康 /41

第6章 颈椎的健康

- ◎ 颈椎的问题不可小视 /44
- ◎ 转脖子的误区和正确的方法 /45
- ◎ 锻炼颈椎的几个小动作 /46
- ◎ 适合司机做的颈部锻炼 /51

第7章 肩部的健康

- ◎ 肩部是否健康的判断方法 /54
- ◎ “五十肩”的锻炼方法 /55
- ◎ 让肩部更灵活的柔韧性锻炼 /58
- ◎ 日常生活中怎样锻炼肩部 /61

第 8 章 肘关节的健康

- ◎ “网球肘”的高发人群 /64
- ◎ 小动作缓解“网球肘”外侧肌肉疼痛 /65
- ◎ 小动作缓解“网球肘”内侧肌肉疼痛 /66
- ◎ 生活中锻炼肘关节的方法 /68
- ◎ 减掉“拜拜肉” /69
- ◎ 男性要注意锻炼上臂 /71

第 9 章 手腕的健康

- ◎ 冬季要谨防克雷氏骨折 /73
- ◎ 几个小动作判断手腕健康 /74
- ◎ 锻炼手腕的五字诀：翻、拉、钩、绕、动 /76

第 10 章 手部的健康

- ◎ 锻炼手部的几个小方法 /81
- ◎ 通过指甲判断健康 /83
- ◎ 锻炼指甲的几个小动作 /84
- ◎ “三手病”的由来 /86
- ◎ 健手六字诀：伸、握、弯、翻、拉、钩 /87

第 11 章 胸部的健康

- ◎ 男人的强壮从胸部开始 /92

- ◎ 男性锻炼胸部的的方法 /95
- ◎ 女性的胸大肌和乳腺疾病 /98
- ◎ 女性锻炼胸大肌的几个小动作 /99

第 12 章 胸腔的健康

- ◎ 容易被忽视的肺部问题 /102
- ◎ 针对肺部的锻炼方法 /104
- ◎ 生活中锻炼肺部的小动作 /107

第 13 章 腹部的健康

- ◎ 腹肌的重要作用 /110
- ◎ 九个小动作促进腹部健康 /113

第 14 章 背部的健康

- ◎ 背部疼痛与哪些疾病有关 /118
- ◎ 不良的生活习惯引起的背部疼痛 /119
- ◎ 良好的站、坐、卧，三姿保证脊椎健康 /121
- ◎ 罚站让脊柱更健康 /122
- ◎ 锻炼背部的健身操 /124

第 15 章 腰部的健康

- ◎ 腰部的重要作用 /128

- ◎ 腰疼的几种类型 /129
- ◎ 引起腰疼的几个常见原因 /130
- ◎ 锻炼腰部的五个小动作 /132

第 16 章 髋关节的健康

- ◎ 胯部大小与先天性髋关节半脱位 /140
- ◎ 股骨头坏死和髋关节骨折 /143
- ◎ 锻炼髋关节的几个小动作 /144

第 17 章 大腿的健康

- ◎ 大腿瘦和糖尿病的关系 /150
- ◎ 腿上的“三不能” /151
- ◎ 锻炼大腿的几个小动作 /154

第 18 章 膝盖的健康

- ◎ 膝关节为什么会出问题 /158
- ◎ 容易对膝关节造成损伤的几个生活习惯 /160
- ◎ 膝关节磨损的认识误区 /161
- ◎ 锻炼膝关节的几个小动作 /162

第 19 章 小腿的健康

- ◎ 人体的第二心脏——小腿 /168

- ◎ 小腿抽筋和静脉曲张 /170
- ◎ 钩脚尖消除静脉曲张 /171
- ◎ 锻炼跟腱的几个小动作 /173

第 20 章 脚部的健康

- ◎ 行走和站立的三点平衡 /178
- ◎ 脚部出现的问题之一：脚变大了 /180
- ◎ 脚部出现的问题之二：拇外翻 /182
- ◎ 脚部出现的问题之四：长脚垫 /184
- ◎ 脚部出现的问题之五：脚腕没有力量 /185

第 21 章 关注心脑血管疾病

- ◎ 心脑血管疾病的危害 /188
- ◎ 导致心脑血管疾病的两大杀手 /189
- ◎ 让心脑血管健康的两个方法 /191
- ◎ 如何预防脑血管疾病 /193

第 22 章 关注代谢性疾病

- ◎ 消化的问题 /196
- ◎ 吸收的问题 /199
- ◎ 管住嘴，动起腿，预防代谢性疾病 /201

第 23 章 关注老年痴呆症

- ◎ 老年痴呆症带来的麻烦 /204
- ◎ 老年痴呆症的症状 /205
- ◎ 琴、棋、书、画防止老年痴呆症 /207
- ◎ 兴趣单一易患老年痴呆症 /209

第 24 章 关注生活方式

- ◎ 多运动，加大氧气的吸入量 /212
- ◎ 接地气，多吃瓜果蔬菜少吃肉 /214
- ◎ 顺应四时变化，规律作息 /215

第 25 章 关注心理健康

- ◎ 心态健康和身体健康密切相关 /221
- ◎ 锻炼是缓解压力、调节情绪的最好办法 /223

第1章



头发的健康



头发中隐藏的健康密码

（一）发质反映了一个人的体质状况

每个人头上都长有头发，但不同的人却有不同发质特征，它反映出来的每个人的身体健康状况也会不同。比如，十七八岁的女孩，她们的头发就跟缎子般光亮，灯光打在她们头上，头顶就会出现一个很大的、非常清晰的光环。这就是她们这个年龄段头发的显著特点：一是头发垂；二是头发很有油性；三是头发是一根一根的，给人一种非常实在的质感。这些特征说明一点，就是她们身体好，有活力。

而随着年龄的增加，我们会发现，鬓角慢慢地变白了，头发渐渐变干了，同时也感到身体状况不如从前了——头发的变化跟身体状态的变化是一致的。因此，请大家记住，头发就是身体健康的一面镜子，反映着我们身体的健康状况。

中医里有这么一句话：“发为血之梢。”梢，树梢的梢，也就是末梢。年轻的时候，气血好，血气方刚，所以头发会是一根一根的，黑黑亮亮的非常有光泽，颜色显得健康好看。随着年龄的增加，我们的血液先“老”了，

头发是血之梢，自然也就开始变少变黄，甚至会出现花白、像干草一样的状态。所以，通过头发，我们就能大概断定一个人的年龄和身体状态。

还有一些小女孩，我们会用“黄毛丫头”去称呼她。为什么叫黄毛丫头呢？黄毛丫头其实代表着一种不太健康的状态。就是说母亲在怀她的时候，身体不在最佳状态，母亲所能提供给孩子的营养也不充分，造成孩子出生后营养不良，头发稀少而发黄，所以就被称为黄毛丫头了。因此，**母亲的身体健康和生活状态，对小孩子的成长会产生非常大的影响，孩子出生后直接就能从头发上看起来。**

但是，即使是“黄毛丫头”，也不是说就这样决定了一生的身体状况了，通过后天的营养和锻炼，一些“黄毛丫头”也会变得非常健康。因此，我们要有这样一个认识，凡是生下来头发不是很优秀的人，后天不仅需要加强营养，改善身体素质，而且加强锻炼尤其重要。

在生活中，我们还会发现，女孩子小的时候头发边和脖子根处，有很多飞着的绒毛，毛毛乎乎的怎么梳也梳不拢、怎么理也理不顺。其实，这种绒毛越多的孩子，她的身体越好，这是肾气足的一种表现。女孩成年后，特别是结婚生子做了母亲后，我们就会看到，她的发际处的绒毛没了，这就表明她的肾气已经开始打折了。

由此可见，发质反映着一个人的体质状况，头发的状态和我们身体的健康状况密切相关。通过锻炼，我们的体质得到改善后，同样可以改善发质，拥有一头秀发。

（二）头发反映了一个人的性格与心态

有人说，通过观察头发可以看出一个人的性格与心情。事实果真如此吗？

我经常会和理发师聊天，当然聊的最多的是头发，通过聊天，我会从



中了解很多有关头发的知识：如果这个人的头发很软很稀，他多半是有些文化的人；如果头发支棱着、硬硬的，这通常都是男孩子，一般属于那种干什么都很冲，干什么都非常有力量的人，但他们的学习可能不会太好。因此，头发的状态不仅和人的身体状态有关，还和人的性格特点有着密切的关系。

还有一个很有意思的问题，就是人的头发和心情也有着密不可分的关系。有一个真实的故事，叫“一夜白头”。我的一个老师，有一天有人突然告诉他你明天就怎么怎么样了，当时他的眼睛都直了，然后呆呆地回到家里。等第二天再看见他的时候，所有人都表现出了惊恐的表情，因为站在大家面前的是一个满头白发的他。当他从镜子里看到“一夜白头”的自己时，也由于惊吓而晕倒了。

头发会因心态的变化而变化，当一个人的心态受到严重打击的时候，头发会一夜变白。因此，我们对头发的认识要有一个全新的角度，头发不是我们想象的、只是一个长在头上的、为了美观的东西，它和我们的身体健康和心态都有密切的关系。

（三）头发和健康状况有关

还有一个重点内容，在《黄帝内经》中有这样的描述：“（女子）四七，筋骨坚，发长极……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕……（丈夫）四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁……”就是说，女人在 28 岁之后，男人在 32 岁之后，就会“盛极而衰”，头发就开始出现问题了。到了 40 岁后，这种情况就更加明显：“（女子）六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白……（丈夫）六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白……”

这就是说女人到 42 ~ 49 岁的时候，脸上开始出现皱纹，头发开始变白。生活中可以看到，很多女人 40 岁的时候，头发中间或头发的根部开始变

白，并慢慢扩散，因为这个阶段的女人肾气已经弱了。男人一般在48～56岁的时候，鬓角变白，这是操劳和身体状态渐渐走下坡路的一种表现，也是肾气弱了。

凡是不到这个年龄段的人，鬓角头发变白了，说明你的身体状态开始不优秀了，需要警惕了，你当前的操劳程度，对你的身体健康已经产生了很大的影响。这个时候就需要你不能只关注工作，要开始更多的关注自己的身体。

因此，我提倡大家走出门去加强锻炼，通过有效的身体锻炼，既能改变发质，同时也能提高身体素质。正如中医讲的，肾气好的时候，头发自然就好。还有一种现象，就是头发稀稀的能直接看到头皮，这也说明肾气不足。

另外，许多人有吃饭出汗、头发打绺儿的现象，这又说明了什么问题呢？

《黄帝内经》里讲：“邪客于皮肤，则腠理开。”什么叫腠理开？就是你的皮肤毛孔打开，开始出汗，颜面出汗，特别是头发会打绺儿。现在有很多人，特别是中年以上的男人在吃饭的时候，头发打着绺儿，还能见到汗珠，要一边吃一边擦汗。“腠理开，终为邪”，通常这些人的身体极易出现一些健康问题。

中国有句老话：“吃饭流汗，一辈子白干。”什么意思呢？就是说你的身体出现问题了，是身体不好的一种表现。这种“终为邪”的人身体已经很危险了。

有些老人在这方面就很有经验，看到小孩子头发打绺儿了，就知道是快生病了，就要赶快让孩子吃点小药。很多老人还知道小孩子应该吃一些什么样的小药。否则，孩子的头发打绺儿了，不管不问，三天之内肯定就病倒了。



如何保养头发

我们要讲的另一个更重要的内容是头发的保养。

通常很多人认为每天打理自己的头发就是保养头发。但是我要告诉大家，头发不光需要打理，头发还需要刺激，这样头发才会显得有光泽、很健康。那么怎么刺激头发呢？我教给大家做几个小动作。

（一）干梳头

干梳头这件事情，每天都得做，持之以恒才有效果。

我见过很多老年人，60岁的时候头发都白了，70岁的时候，因为每天都这么推头皮，头发已经从白色变成灰色了，而且那种颜色让人看起来很舒服，很健康。所以我希望大家从现在开始每天做干梳头的动作。记住，不管你的头发有多少，都要坚持做，因为头皮本身是需要刺激的，头皮上的血管是人体中最兴奋的血管。

为什么说头皮上的血管是最兴奋的血管？我给大家举个例子。我学针灸的时候，经常拿自己的身体做扎针试验。学到扎头皮针的时候，很长的一根针，要从头皮上的穴位扎进去来体验这个感受。我就照着镜子对着自己的头皮开始扎针。针扎进头皮以后，我就去体会和感觉。当我把针拔出来的时候，一低头，突然间感觉头皮像出汗似的，一摸全是血。再一照镜子，被扎过的地方有一股血在冒，我赶快摀住，这时候我的脸上已经全是血了，同学们看到都吓坏了。

这个例子是要告诉大家，这就叫头破血流。为什么头皮破一点点，就会血流不止呢？这是因为头皮血管的总量，包括血管的压力，都是比较高

的。因此你在敲击头部和梳头的时候，是让这些血管兴奋起来。头皮上的血管需要刺激才会更健康。另外，头皮下不仅有血管和血液，还有淋巴，干梳头还能刺激淋巴的流动。通过干梳头，可以刺激头皮，使血管受到刺激，血流加快，从而增加头发的营养，同时对头发周围的肌肉也有很好的刺激作用，增加肌肉的力量。

干梳头的方法：

◎ 双手十指弯曲，放在前额发际的位置，指腹向前、指甲面向后，然后从前额向后一直推到后发际。每天可以是想起来就梳3~5次，或者在早、中、晚各做10~20次。（图1、图2）

●注意：在干梳头的时候一定要用手指肚来推，防止指甲过长损伤头皮；要稍微用点力，感觉手指压紧头皮；在梳的时候可以变换指尖触及头皮的位置，以刺激更多的头皮表面。



图1



图2

（二）用手指敲头皮

第二个动作是把手的十指当成钉耙，来敲头皮。也就是用指尖去敲头皮，把整个头皮全部敲一遍。

敲头皮的方法：

◎ 十指弯曲成“钉耙”状，或者用梳子，然后用这个“钉耙”由前向后、由中间向两侧反复地敲打头皮，每天早晚各敲打2~3次，每次敲打半分钟到一分钟。（图3）

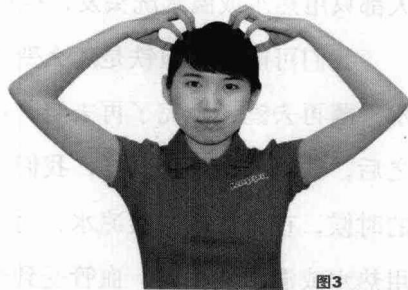


图3