



JIANKANG
ShengHuoCongShu



家庭养生保健

实用精粹

当前人们越来越重视身心的健康，生命的价值，及生活的质量，因为这是一个多元化的时代，多种元素冲击诱惑着人们，拥有和享受美好的健康人生和生活变得尤为珍贵和重要。《家庭养生保健大全》是您生活的良益友。

徐先玲◎主编

延边大学出版社



JIANKANG
ShengHuoCongShu



家庭养生保健

实用精粹

当前人们越来越重视身心的健康，生命的价值，及生活的质量，因为这是一个多元化的时代，多种元素冲击和诱惑着人们，拥有和享受美好的健康人生和生活变得尤为珍贵和重要。《家庭养生保健大全》是您生活的良师益友。

徐先玲◎主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生保健实用精粹/徐先玲 主编. —延吉:延边大学出版社,2008.10

(健康生活丛书;3)

ISBN 978-7-5634-2481-8

I. 家… II. 徐… III. ①养生(中医) - 基本知识②保健 - 基本知识

IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120909 号

健康生活丛书

家庭养生保健实用精粹

主编:徐先玲

责任编辑:崔 军

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 977 号

印刷:北京山华苑印刷有限责任公司

开本:787×1092 毫米

1/16

字数:1930 千字

印张:106.5

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5634-2481-8

定价:149.00 元(全五册)

前 言

随着经济的发展和生活水平的提高,人们越来越重视身心的健康和生命的质量,使自己能够充分地享受人生和生活。

为了人人都学会养生保健,我们在有关权威专家的指导下,综合国内外最新研究成果,编辑了这本《家庭养生保健实用精粹》,用以指导全民健康行动。

本书共分六章,包括运动锻炼、医疗预防、生活健康、心理情绪、饮食营养、养生益寿等内容,概括了养生保健方方面面知识,非常适合人们参照学习,希望本书能使大家更新健康观念,摒弃不良生活习惯,自觉进行养生保健,全面增强身心素质,争取永葆青春,健康长寿,给您和您的家庭带来健康和幸福。

本书编委会

前 言

随着经济的发展和生活水平的提高,人们越来越重视身心的健康和生命的质量,使自己能够充分地享受人生和生活。

为了人人都学会养生保健,我们在有关权威专家的指导下,综合国内外最新研究成果,编辑了这本《家庭养生保健实用精粹》,用以指导全民健康行动。

本书共分六章,包括运动锻炼、医疗预防、生活健康、心理情绪、饮食营养、养生益寿等内容,概括了养生保健方方面面知识,非常适合人们参照学习,希望本书能使大家更新健康观念,摒弃不良生活习惯,自觉进行养生保健,全面增强身心素质,争取永葆青春,健康长寿,给您和您的家庭带来健康和幸福。

本书编委会

目 录

运动锻炼篇

从运动中获得保健	2	平躺健身锻炼法	15
运动保健的主要项目	3	高抬脚锻炼健身法	15
怎样体育锻炼能延年益寿	6	“超觉静坐”术锻炼法	16
体育锻炼能保健的秘密	6	五禽戏运动方法	16
体育助长身高的项目及方法	7	太极拳运动招数	17
运动降低血脂的项目及方法	7	八段锦健身术	18
体育锻炼能增强自制	7	易筋经健身术	19
运动能预防糖尿病	7	耐寒锻炼的项目及方法	19
运动能预防骨折	7	耐热锻炼的项目及方法	20
锻炼能促进戒烟	8	登山锻炼的益处及方法	20
运动能促进性生活美满	8	锻炼腿的八种方法	21
运动预防结肠癌的方法	8	活动手指健脑法	21
运动能改善妇女雌激素分泌	8	打毛衣健身法	22
体育锻炼与神经系统	8	按摩双耳健身法	22
夏天体育锻炼注意事项	9	按摩腹部健身法	22
冬季体育锻炼注意事项	10	按摩背部健身法	22
夏天锻炼防止中暑的方法	10	吞吐唾液健身法	22
正确把握运动量	11	按摩腋窝健身法	23
步行有益于健身	11	推胸健身法	23
散步是简单的运动	11	捶背健身法	23
散步的种类及方法	12	转腰健肾法	23
反常步行健身方法	12	现代健身项目及方法	23
慢跑要注意什么	13	健身运动的错误观念	24
原地跑步运动的方法	13	老年人运动的注意事项	25
长跑的学问及方法	14	老年人锻炼的“五忌”	25
锻炼脚的主要方法	14	老年人锻炼的“五不宜”	26
椅上体操锻炼法	15	老年锻炼护腰的方法	26

老年跳迪斯科的利与弊	26	不宜跑步的几种老人	28
老年人游泳须知	27	老年关节功能锻炼操	29
老年简易保健功招数	27	女子锻炼保护膝关节的方法	29
弹性跑步增进老人健康方法	28		

医疗预防篇

从中医获得保健	32	刮痧疗法	45
观指甲判断健康状况	32	拔罐疗法	45
观手判断健康状况	33	按摩疗法	46
观舌判断健康状况	34	拍打健身法	46
观尿判断健康状况	34	中华气功疗法	47
观痰判断健康状况	35	艾灸疗法	47
观汗判断健康状况	35	耳针疗法	48
观鼻判断健康状况	36	热熨疗法	48
观眉判断健康状况	36	药枕疗法	49
观脐判断健康状况	36	家务疗法	49
观白带判断健康状况	37	坐浴疗法	49
从进食感觉判断健康状况	37	蒸汽浴疗法	50
从五官判断健康状况	37	海水浴疗法	50
从脉搏判断健康状况	37	沙疗法	50
从呼吸判断健康状况	38	冰疗法	50
从体重判断健康状况	38	原生食物疗法	51
从视色判断健康状况	38	植物疗法	51
从疲劳判断健康状况	39	睡眠疗法	51
中国古代的养生术	39	“瑜伽”疗法	51
中药汤剂的煎服方法	40	五行磁吸针疗法	51
膏滋剂的使用方法	40	其他疗法	51
药酒的制作方法	41	胸部保健法	52
药补与食补的方法	41	背部保健法	52
常见药物的妙用方法	41	腰部保健法	53
运动疗法	42	腹部保健法	53
心理疗法	44	心脏保健法	54
捏脊疗法	45	肝脏保健法	55

肺脏保健法	55	肩周炎患者保健方法	59
肾脏保健法	56	感觉患肿瘤疾病征兆的方法	60
脾胃保健法	57	感觉胃溃疡癌变征兆的方法	60
老年高血压患者保健方法	57	感觉患严重呼吸疾病征兆的方法	60
心脑血管患者夏季保健方法	58	感觉患冠心病征兆的方法	61
糖尿病患者保健方法	58	感觉患脑中风征兆的方法	61
颈椎病患者保健方法	59	感觉皮肤瘙痒征兆的方法	62

生活健康篇

从生活中获得保健	64	怎样掌握保健的“最佳点”	96
生活方式的致病及保健措施	64	怎样做到身心健康	96
从家庭中获得保健	68	“九个一”身心健康法	97
从穿着上获得保健	71	“五快”、“三良”健康法	97
从学习获得健康法	75	提高自我保健能力的方法	98
从气味获得健康法	76	保护身体的措施	98
从五味获得健康法	76	生活中的健康方法	98
从健美中获得保健	76	习惯中的健康方法	99
从娱乐中获得保健	78	不利健康的生活方式	99
从自然环境中获得健康	81	有些卫生习惯“不卫生”	100
从阳光下获得健康	82	家庭健身小方法	100
从花卉中获得健康	82	“瘦人”的保健要领及方法	100
从颜面上获得健康	83	夜班工作者的保健及方法	101
从声音里获得健康	83	春季应如何保健	102
从负离子中获得健康	84	夏季应如何保健	103
从室内环境里获得健康	85	秋季应如何保健	104
从空气里获得健康	86	冬季应如何保健	104
从饮水中获得健康	86	春季谨防“三症”的方法	105
从睡眠中获得健康	87	秋季常见病及防治方法	105
从性生活中获得保健	90	什么是白喉病	106
从戒烟中获得健康	93	疟疾的预防方法	106
从笑声中获得健康	95	中暑的预防方法	107
从啼哭中获得健康	95	“热伤风”的预防方法	107
怎样把握健康“七字诀”	95	口腔的保健方法	107

脖子疼痛的保健方法	108	老年健康的特征及措施	113
背部疼痛的保健方法	108	老年保健的方法	114
腰部劳损保健疗法	109	老年早晨健身法	115
何为静脉曲张及保健方法	110	体弱老人的健身方法	115
神经衰弱的危害如何	110	中年保健的禁忌	116
防癌怎样做到“五多五少”	110	脑力劳动保健要点	116
患者康复期的注意事项	111	中年人保健要领及方法	117
如何用哼唱防哮喘	111	妇女家庭保健方法	117
如何用冥思遐想来健身	112	女性三十保健项目及方法	117
适当晒太阳为何有益健康	112	孕妇孕期的保健方法	118
排便讲卫生及保健	112	产后保健须知	119
为何不可长期在灯光下工作	113	月经后保健须知	119
为何适度紧张有益健康	113	儿童健康的禁忌	120

心理情绪篇

从心理因素获得保健	122	心理治疗方法	131
心理健康的重要性及措施	122	防止心理衰老的措施	132
心理健康的标准是什么	122	锻炼意志的方法	134
心理健康的表现是什么	123	精神寄托的方法	134
心理健康为何能促进智力开发	123	学会自我宽容的方法	135
心理健康为何能促进身体健康	124	如何做到心情放松	135
养生与养心相互促进的关系	125	防止骄傲和自卑心理的方法	136
保持良好心境的方法	125	改变脾气暴躁的方法	136
“六心”为何有益健康	126	克服猜疑心的方法	137
影响心理健康的因素是什么	126	克服偏激急躁的方法	137
情绪健康的标志是什么	127	克服嫉妒心理的方法	138
情绪健康失调的表现是什么	127	克服羞怯心理的方法	139
从精神因素获得健康	128	摆脱孤独与寂寞的方法	140
从心理卫生中获得健康	128	消除紧张情绪的方法	141
从友谊获得健康法	129	克服自卑心理的方法	142
心理老化的表现是什么	129	矫正“气量小”的方法	143
纠正心理缺陷的方法	130	治疗神经衰弱的方法	144
心理疾病的临床表现	131	驱散抑郁悲观情绪的方法	145

治疗焦虑神经症的方法	146	老年人消除失落感的方法	153
防止恐惧症的方法	146	老年人克服逆反情绪的方法	154
防治疑病症的方法	147	老年人消除忧郁和恐惧心理的方法	154
防治强迫性神经症的方法	148	青年的性心理卫生是什么	154
防治癔病的方法	149	失恋的心理卫生及保健	155
老年人保持爱心的方法	149	儿童心理卫生及保健	155
老年人消除心理障碍的方法	150	独生子女心理卫生及保健	157
老年防“伤感”的方法	152		
倾诉是老年人一剂保健良药	153		

饮食营养篇

从饮食中获得保健	160	蛋白质高的食物及保健方法	176
如何合理安排膳食	160	体内维生素平衡及保健方法	176
从营养中获得保健	162	精、粗食品协调及保健方法	177
从微量元素中获得健康	163	科学用餐及保健作用	177
从饮酒中获得健康	163	一日三餐的原理及保健作用	178
从饮茶中获得健康	166	进食注意事项及保健作用	178
从饮食中获得性保健	168	克服饮食的误区及保健作用	180
把握饮食保健的窍门	169	饮食的禁忌及保健作用	181
理解营养素与保健方法	170	健康防病的饮食方法	181
食物营养成分与保健方法	170	饮食减肥的要领及措施	182
食物营养之最与保健方法	171	科学饮食有助于益智长寿	183
玉米面营养成分与保健方法	171	食物的消化过程与保健方法	183
黄豆营养成分与保健方法	171	五味与消化对保健的作用	183
西红柿营养成分与保健方法	172	为何饥饿有损记忆力	184
黄豆芽营养成分与保健方法	172	老年人饮食的注意事项及保健措施	184
猴头菇营养成分与保健方法	172	男子最重要的保健营养成分	184
香菇营养成分与保健方法	173	脑力劳动者饮食须知与保健方法	185
蔬菜的营养素与保健方法	173	体力劳动者饮食须知与保健方法	185
豆制品营养成分与保健方法	174	更年期女性的饮食特点及保健措施	185
维生素来源与保健方法	175		
能量的来源与保健方法	175		
主要营养素的来源及保健方法	176		

孕妇、产妇的饮食特点及保健措施	185	土豆泥治胃溃疡	196
儿童多吃蜂蜜有利于保健	186	红薯的药用价值	196
婴儿多食用米汤有利于保健	186	茄子的药用价值	196
不宜吃香蕉的患者	186	芹菜的药用价值	196
哪些疾病须“忌口”	186	生姜的药用价值	196
哪些病人不宜吃螃蟹	186	大蒜的药用价值	197
最理想的场合食品	187	萝卜的药用价值	197
有助于记忆的食品	187	苹果的药用价值	198
最有利健康的食物	188	梨的药用价值	198
适量吃肥肉有益健康	188	青香蕉的药用价值	198
五种健美食品的作用	188	栗子的药用价值	198
补阳滋阴补气补血的措施	189	芝麻的药用价值	198
“原汤化原食”的科学性及措施	189	山楂的药用价值	199
素食与养生保健作用	189	柿子的药用价值	199
甜食催人老得快	189	大枣的药用价值	199
咸食有害健康	190	哈密瓜的药用价值	199
粥有何药用价值	190	黄瓜的药用价值	199
绿豆的药用价值	190	南瓜的药用价值	200
黄豆和蚕豆的药用价值	191	冬瓜的药用价值	200
豆腐和豆浆的药用价值	191	油、盐、糖、醋的妙用	200
豆芽菜的药用价值	191	葱、姜、蒜的妙用	200
花生的药用价值	191	陈醋的药用价值	200
葵花籽的药用价值	192	醋的神奇功效	201
猪肉的药用价值	192	辣椒的药用价值	201
猪下水的药用价值	192	胡椒的药用价值	201
狗肉具有滋补作用	192	食盐的药用价值	201
鸡蛋的药用价值	192	牛奶的药用价值	202
海产七珍的药用价值	193	冰糖的药用价值	202
蘑菇的药用价值	194	啤酒的药用价值	202
香菇的药用价值	195	茶叶的妙用	203
海带的药用价值	195	四季养生的茶方	203
紫菜的药用价值	195	四季养生的酒方	204
土豆的药用价值	195	阴虚体质者的养生茶方	205
		阴虚体质者的养生酒方	205

阳虚体质者的养生茶方	205	烹调蔬菜小常识	211
阳虚体质者的养生酒方	206	炒菜要得要领	211
气虚体质者的养生茶方	206	掌握食用畜肉的时间	212
气虚体质者的养生酒方	206	吃鸡蛋有讲究	212
血虚体质者的养生茶方	206	不能让饭菜过夜	212
血虚体质者的养生酒方	206	未煮熟的鱼不能吃	212
体质虚弱者的养生茶方	207	不能吃烧焦的鱼	212
体质虚弱者的养生酒方	207	吃松花蛋有学问	213
年老体弱者的养生茶方	207	隔夜白菜汤不能喝	213
年老体弱者的养生酒方	207	面包治失眠疗效好	213
久病体虚者的养生酒方	207	腌制蔬菜的方法	213
脾胃虚弱者的养生茶方	208	烹调用油不宜过多	213
脑力劳动者的养生茶方	208	反复炸过的油不能吃	213
脑力劳动者的养生酒方	208	吃盐过多有损健康	214
增强记忆力的养生茶方	208	桂皮、八角和花椒食用须知	214
增强记忆力的养生酒方	208	烂姜真的不烂味吗	214
体力劳动者的养生茶方	209	过量饮酒有损健康	214
体力劳动者的养生酒方	209	哪些食物可解酒	215
吸烟嗜酒者的养生茶方	209	喝茶的方法及保健措施	215
吸烟嗜酒者的养生酒方	209	妇女应如何饮茶最保健	216
保健茶保健酒的配制方法	209	饮水学问及保健措施	216
益寿茶益寿酒的配制方法	210	烹调与防止癌症的措施	217
鸡蛋配食禁忌	210	哪些营养素可防癌	217
地瓜黑斑有毒性	210	哪些因素可致癌	217
发芽土豆有毒性	210	怎样警惕人工色素	218
警惕食品残留农药	210	生食的抗癌作用	218
空腹不宜吃柿子	211	蘑菇的抗癌作用	218
煮饭不宜用生水	211		

养生益寿篇

影响寿命的主要因素及保健措施	220	把握健康长寿的措施	222
把握科学养生的长寿秘诀	221	长寿的十种方法	222

长寿原则及措施	223	长寿的姿势法	258
保持年轻的秘诀及措施	223	长寿的走路法	258
水分失衡与衰老的关系	224	长寿的低枕法	258
催人衰老的因素	224	养生的闲居法	259
长寿的建议及主要措施	224	系列养生方法	259
长寿维生素的摄取方法	225	系列抗衰老方法	260
日本人长寿的秘诀	225	养生防老与“饥饿疗法”	260
科学长寿者的种种表现	225	不良习惯有碍养生	260
长寿的措施及学习	225	慈静俭和是养生四宝	260
把握返老还童的秘诀	225	学习庄子养生“八字诀”	261
把握长寿者的“四童”	226	气虚体质的养生方法	261
勤用脑能够延缓衰老	226	血虚体质的养生方法	261
防止衰老的健身方法	226	阳虚体质的养生方法	261
把握健康长寿的“五字诀”	227	痰湿体质的养生方法	262
把握降温的长寿奥秘	227	热盛体质的养生方法	262
适合寿星的饮食特点及保健方法	227	淤血体质的养生方法	262
把握长寿者的饮食原则	228	气郁体质的养生方法	262
早衰饮食预防的办法	229	春季养生的方法	262
避免催人衰老食物的方法	229	夏季养生的方法	263
补肾抗衰老的方法	229	秋季养生的方法	263
骨头汤的益寿功能及措施	229	冬季养生的方法	264
枸杞子的益寿功能及措施	230	蛋白质的防衰及摄取方法	264
清晨喝水能够健康长寿	230	维生素 C 的防衰及摄取方法	265
吃粗米能够延年益寿	230	维生素 D 的防衰及摄取方法	265
蔬菜养生长寿法	231	维生素 E 的防衰及摄取方法	266
瓜果养生长寿法	234	核酸的防衰及摄取方法	267
动物食品养生长寿法	235	锌、锰元素的防衰及摄取方法	267
饮酒养生长寿法	238	铜、铁元素的防衰及摄取方法	268
粥食养生长寿法	242	硒、铬元素的防衰及摄取方法	268
饮茶养生长寿法	246	纤维素的防衰及摄取方法	268
药膳养生长寿法	248	钙质的防衰及摄取方法	269
其他食品养生长寿法	256	现代平衡养生法	269
饭后散步能够延年益寿	257	现代主动养生法	269
水平运动能够延年益寿	257	现代刷身养生法	270

现代浮箱养生法	270	长寿必须七个做到	279
为何修养必得长寿	271	老年养生的禁戒	279
为何大德必得长寿	271	老年长寿的十戒	279
为何“四伴”必得长寿	271	老年期饮食原则及保健方法	280
名医长寿的启示及保健措施	272	老年消愁与养生的措施	280
病弱者长寿的启示及保健措施	272	为何老年性爱有益长寿	280
慢性病患者长寿的启示及保健措施	272	男性延缓更年期的措施	281
中老年适当进补措施	273	成人期饮食原则及保健方法	281
正确选用药物进补的方法	273	更年期饮食原则及保健方法	282
常用补血中药配制方法	273	夫妻恩爱有益于长寿	282
常用补气中药配制方法	274	青春期饮食原则及保健方法	283
常用壮阳中药配制方法	276	青年降低胆固醇可望长寿	283
常用滋阴中药配制方法	277	女性与长寿的秘密	284
常用延年益寿剂配制方法	278	常见养生益寿菜谱制作方法	284
		常见健康防病菜谱制作方法	329

家庭养生保健实用精粹



运动 锻炼 篇

从运动中获得保健

生命在于运动。但随着社会的大力发展,人们生活水平有了很大的提高,出门多以车代步,家电代替家务劳动。晚饭后常常坐在电视机前看电视,往往看电视连续剧一看就是好多天,这部未等放完另一部好看的又接着放,这样多数人长期缺乏运动,新陈代谢缓慢,脂肪过多地贮于体内,使人过早地发胖,使内脏脂肪充填,负担加大,很快心、肺、肾等主要器官出现障碍,使你不得不到医院去看医生。大量的时间消耗在医院里,更多的钱花在吃药打针上。

制定合适的健身计划

根据自己的健康状况,制定一个适合自己的运动健身计划,定期总结运动效果,适时调整锻炼方法和运动量。

运动健身要循序渐进

根据自己的身体情况,将运动健身科学地进行,具体来说就是有目的、有计划、有步骤地进行。掌握适合自己的锻炼规律,要达到既健身又防病治病的目的。要循序渐进,要本着先易后难,由浅到深,由简到繁,由慢到快,运动量由小到大,强度由弱到强,要按动静结合、逐渐适应、逐渐过渡的原则进行。

运动健身要坚持始终

运动健身一旦进行,就要坚持不懈地进行下去,不可半途而废。运动健身的关键在于持之以恒,有没有恒心,将决定运动健身的成败。所以,最好能相邀结伴相互鼓励,互测成绩,增进友谊,共同提高。

运动要劳逸结合

运动健身要科学地进行,刚开始时,不应进行剧烈的运动。选择适合自己的运动规律,应以快乐中不感疲劳最好,过量、过度的运动,对身体没有益处,反而还会出现意外的

损伤。

运动要因地制宜

户外一般选择花草树木繁茂的公园,以场地平坦、环境雅静、阳光明媚、空气新鲜的地方最好。当然也可在家门口或在室内进行,而为找场地,不辞劳苦,四处奔波这样费时又费神,不可取,一切要适可而止。

健身项目、时间因人而异

每个人应根据自己的健康状况、性别、年龄、生活习俗、兴趣、锻炼基础不同选择适合自己的健身项目。一般有竞走、慢跑、保健操、太极拳、太极剑、气功、举重、原地跑步、踏步、仰卧起坐等,也可利用健身器材进行锻炼。可以同和自己身体情况差不多的朋友结伙锻炼,但千万不可结伴每天跑步,强行要求自己跟上别人的步伐,但参加运动量适中的集体活动还是可以的,例如扭秧歌、跳集体舞、做集体操等。使锻炼和兴趣相结合、锻炼和自身条件相结合。每天的运动时间要根据自己的体力水平而定,半小时至2小时均可。

运动要顺应季节

人类赖以大自然为生存条件,经受四季气候变化的制约,运动必须顺应这种规律而变化,随机应变,提高健身效果。春季是锻炼的最佳时机,应早睡早起抓紧锻炼。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节,应减少户外活动,锻炼应在10~15时为佳。夏季气温较高,防暑是前提,户外活动不宜过长,不宜剧烈运动,适可而止,保重身体。秋季气候适宜锻炼,食欲明显增强,人的体力增强,可以适当增加运动量、锻炼时间。

运动要根据生活、工作特点进行

脑力劳动者应多锻炼,户外活动必不可少;体力劳动者,往往固定某一种劳动工作,局限于部分组织和器官活动,身体得不到全面而系统地锻炼,要采取弥补的办法进行锻炼。常站立工作者应经常坐坐、走走。常坐办公室者

尽量利用上下班走走楼梯,以步代车,适时进行户外活动。

准备活动和整理活动

准备活动可提高神经系统兴奋性和敏感性,增强肌肉关节的灵活性。准备活动包括体操、走、跑、跳等的练习。运动后要做些放松的整理活动,使紧张状态逐步恢复到松弛安静状态。一般通过慢跑、步行、徒手操、自我按摩肌肉的过程,逐步达到肌肉放松、呼吸、心率平稳。还应将汗液擦干,穿好衣服,以防着凉。

运动保健的主要项目

选择项目原则

要让自己的身体保持健康的状态,达到强身健体的目的。

要让自己感兴趣,使运动得以持久并可陶冶情操。

要符合自身生理、体力特点。以平稳为主,避免剧烈性竞技活动。

保证运动的安全性、可靠性。避免出现意外。

选择多数人容易接受、喜爱的群体项目。便于互相督促,感受集体运动的娱乐性、趣味性。

常见运动项目

气功

它是现代的心理疗法、体育疗法、自然疗法、信息疗法等的综合运用,它能发挥人的能动性,通过心理调节、意识和身体锻炼,提高人体对自然与社会环境的适应能力,达到“身”与“心”的高度和谐和健康发展。

太极拳

适合身体弱者和慢性病患者。太极拳涉及全身主要关节和肌群,长期坚持可增进关节灵活性、增强韧带的机能,促进血液循环和胃肠蠕动。

步行

坚持每天多走路,步行不受年龄、体质和场地的限制,活动量可自行调节,并可充分利用零星时间进行锻炼,例如徒步上下楼梯、上下班等。

徒步旅行

既可游览名胜,又可锻炼身体。步行要抬头挺胸,速度一般以每分钟 60~90 步为宜,或每小时 5000 米,快速可达 7000 米。要因人而异,以自己感觉良好为准则。每次最好不少于半小时。鞋袜要合脚,少穿衣服。注意安全。

球类

健身球 增加指、腕关节功能,养心益智,陶冶情操。适合大多数人。常言道:“十指连心”,健身球就有这个功效。人体 12 条经络,有 6 条经过手部,有三阴三阳,而手太阴、手少阴、手厥阴三经贯于手掌,在练习健身球时可把经络与神经、五脏六腑紧密联系起来,起到通经活络、舒利关节的作用。



健身球操练方法:①单手托双球摩擦在掌心中行顺转与逆转运动。左右手交替进行,每 3~5 分钟交换一次。可让左手多活动些时间,开发大脑右半球功能。②单手托双球于掌中,在摩擦旋转的基础上逐步达到互相交替旋转,至双球互相离开旋转。旋转方向及动作与摩擦旋转相同。③带音节的旋转。④里外跳跃转动。⑤双手四球运动。

每个人的手掌不同,选球时应注意选择适合自己手掌的。而以空心球为佳。空心球不耗体力,运动量相对于其他的球类较小。

乒乓球 打乒乓球可带动全身各个器官和组织,有全面健身作用。

台球 是一种国际上流行的室内娱乐活