



不可不读的健身智慧



“陈氏回春大法”



陈永濬 著

全面、均衡的营养，全面、坚持的无能力力和充足的睡眠，形成健康的三足鼎立。

只要你信仰“回春大法”，它将给你坚强的意志、
坚忍不拔的毅力和巨大的动力，你将得到金钱和健康的双丰收。

 广西人民出版社

不可不读的健身智慧



“陈氏回春大法”



陈永濬 著

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不读的健身智慧: 陈氏回春大法 / 陈永濬著. — 南宁: 广西人民出版社, 2009

ISBN 978-7-219-06859-5

I. ①不… II. ①陈… III. ①中年人—健身运动②老年人—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 000589 号

责任编辑 农向东

出 版	广西人民出版社
社 址	广西南宁市桂春路 6 号
邮 编	530028
网 址	http://www.gxp-ph.cn
印 刷	广西广香彩印有限公司
开 本	710mm×990mm 1/16
印 张	13
字 数	150 千字
版 次	2010 年 2 月 第 1 版
印 次	2010 年 2 月 第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-219-06859-5/R·70
定 价	39.80 元

版权所有 翻印必究



健身观念在更新，衰老科学作指针。

经验总结传世上，造福天下老年人。

综观当今社会，大部分中老年人对人体的衰老退化认识不足。由于各种因素的误导，采取消极的态度或错误的方法对待衰老退化，没病变成有病，小病变成大病，加速了衰老退化，甚至早早离开人世。据相关机构最近调查发现，我国75%以上中老年人生活在不健康的状态，许多中老年人更是生活在带病残疾的生命延长中。普通人群75%处于亚健康状态。究其根源有三：缺少科学的态度；健身之道仍然是传统观念；没有可行的有效方法。作者采取科学的态度，树立“与众不同的观念”，采用“与众不同的方法”，得到“与众不同的效果”。经过多年实践探索，总结出健身“必须以营养全面、均衡为基础，以运动全面、坚持和充足的睡眠为必要条件，三者缺一不可”的方法。中老年人采用这一方法，可以追回青春，青壮年人采用这一方法可以永葆青春。作者冠名为“回春大法”，以飨读者。

作者既不是生物学家、生理学家和营养学家，也不是医务工作者，既不是作家也不是诗人，只是生物学、生理学、营养学、老年医学和诗词的爱好者，一个普普通通的退休干部。目睹中老年人不能正确对待疾病和身体健康，花费大量冤枉钱去求医问药，盲目服用保健品和补品，严重损害身体健康。出于社会责任心，责无旁贷，义不容辞，把自己经验总结编成书，供广大中老年人和青壮年人参考，意在抛砖引玉。有诗为证：

陈永濬著书（七绝）（平水韵）

陈年美酒品当时，永久流芳妙语诗。

濬叟呕心来探索，著书传世不容辞。

由于知识局限性，不当之处在所难免，希望有社会责任心的学者、专家和广大读者，给予批评指正，闻过则喜，不胜感谢！

作者将“回春大法”编成顺口溜如下：

伸伸手，摇摇头。踢踢腿，弯弯腰。常坚持，快步走。运动法，讲实效。全面修，日进毫。饮和食，要讲究。营养全，均衡好。深睡眠，保足够。断补品，少吃药。知足者，心境高。多读书，勤动脑。生活中，有爱好。上上网，旅旅游。种花草，冶情操。扩心胸，广交友。娱乐中，除烦恼。减压力，去忧愁。性节制，控烟酒。家务事，不能少。儿孙笑，老伴傲。体健壮，病没有。七八十，不显老。天伦乐，尽享受。后半生，何所求？老健康，才是宝。破铁鞋，难寻找。读本文，全通晓。

特别说明：

1.书中穿插部分诗词，意在为爱好诗词的读者在阅读乏味的文章时增加一点调味品。对于不爱好诗词的读者，可以不屑一顾，敬请见谅。

2.每节以七言绝句开头，概括本节主要内容。所有诗词未加注明均按新韵(又称今韵和普通话韵)定平仄和押韵。诗词中粗体字为押韵字。

3.青春追不回，也不能永葆青春。所谓追回青春、永葆青春是引用传统的说法，其实际意义在于减少衰老的影响，延缓衰老，追回健康，永葆健康。

目 录

第一章 观念篇

第一节	对待慢性非传染性疾病和健身的新思考	(2)
第二节	健康第一, 健康要有新观念	(8)
第三节	健康靠自己的新观念	(12)
第四节	健康以提高免疫功能为首的新观念	(17)
第五节	要健康, 必须走出误区的新观念	(22)
第六节	中老年人必须树立新观念	(27)
第七节	延缓衰老的新观念	(33)
第八节	长寿的新观念	(38)
第九节	如何安排晚年生活的新观念	(43)
第十节	肥胖是祸是福的新观念	(47)
第十一节	选择减肥方法的新观念	(50)
第十二节	对待疾病的新观念	(53)

第二章 运动篇

第一节	运动可以提高人的健康水平	(60)
第二节	运动要“全面修理”	(66)
第三节	运动要“每天进步 1 毫米”	(70)
第四节	运动健身无止境	(74)
第五节	运动健身的目的	(78)
第六节	运动时段的选择	(81)
第七节	运动项目的选择	(85)

第八节 运动示范	(87)
第九节 运动效果展示	(114)
第十节 按摩项目	(117)
第十一节 快步走	(123)
第十二节 脑部运动的新观念	(127)
第十三节 运动量	(131)
第十四节 运动中注意事项	(133)

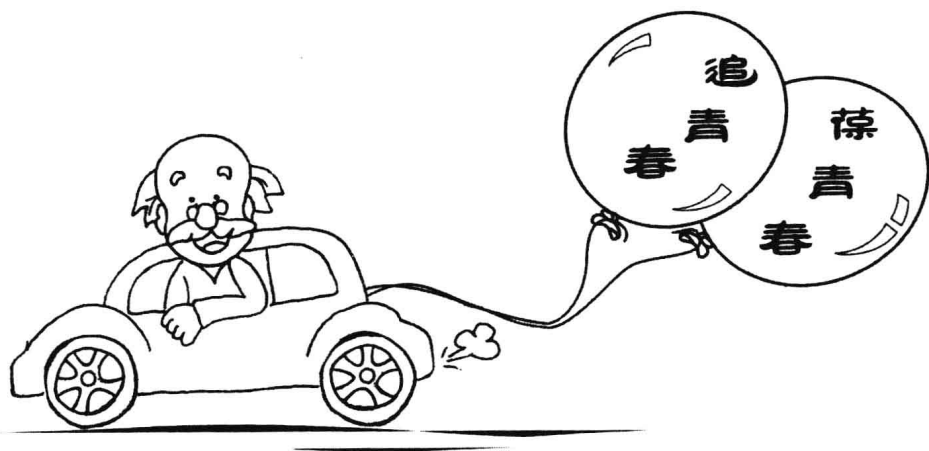
第三章 保健篇

第一节 营养保健	(136)
第二节 全面、均衡的营养	(142)
第三节 充足的睡眠	(146)
第四节 睡眠保健	(153)
第五节 善于自我保护	(159)
第六节 讲究穿衣打扮	(163)
第七节 正确对待保健品和药品	(168)
第八节 控烟酒	(172)
第九节 心理保健	(176)
第十节 性保健	(180)

第四章 青壮年篇

第一节 “回春大法”也适合青壮年人	(186)
第二节 青壮年人健身的补充说明	(192)
后 语	(196)
附录：作者自介	(198)

第一章 观念篇



第一节 对待慢性非传染性疾病 和健身的新思考

健身自古无良药，慢性病魔难治好。

实践千年未解决，世人应有新思考。

人类社会和科学技术的发展到今天可以说达到登峰造极的程度，可以上天入地，但对人类自身的健康问题却不能很好解决，特别在对待慢性非传染性疾病和健身问题上不尽如人意，对许多疾病束手无策，健身问题还没有良好的方法，人类的平均寿命还达不到最高寿命的二分之一。可悲！可叹！实践是检验真理的唯一标准，我们不妨回顾几千年来人类在对待疾病和健身问题上的实践和效果。

中医现指中国医学，曾被称为“汉医”、“传统医”、“国医”等，已有几千年历史。古人认为自然界的一切物质都由“气”构成，是阴阳对立的统一。古代医学理论由于对人体结构缺乏解剖认识，受当时哲学思想的影响，意想人体与大自然天人合一，认为人体也由“气”组成，逐步总结出阴阳五行和经络理论。把人体看成一个整体，将五脏列为阴，属里，六腑列为阳，属表，并配对成心和小肠、肺和大肠、脾和胃、肝和胆、肾和膀胱，一阴一阳，互为表里。其对应的经络也互为表里。阴



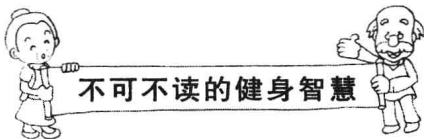
阳对立制约，互根互用，互为消长转化保持动态平衡。人之所以患各种疾病是因为阴阳失调或金木水火土相克所致。因此，医生利用望、闻、问、切判断人体是否产生疾病，疾病产生的部位，然后按气、血、津液和虚、实利用中药固本扶正，固本祛邪进行治疗，使阴阳得以平衡达到治病的目的。利用各种补药或药膳进行健身。

中国古代医学理论认为，人体的阴阳保持中和才会取得动态平衡而不至于生病。所以，中医医生有“持中守一而医百病”的说法。中医的“中”来并非指中国，而是指“中和”的意思，现代为了与西医区别，才真正指中国医学。了解这一点，便更加深刻理解中医的内涵。

中医的特点：

- 1.靠医生望、闻、问、切判断疾病。
- 2.进行全身性治疗，调理阴阳平衡。
- 3.药物：主要利用天然动、植物和少量矿物质，统称中药。
- 4.采用中药（补药）或与食物一起烹调（药膳）进行健身。
- 5.副作用较小。
- 6.主要治已发生的疾病，治未病的成果较少，预防疾病的疫苗很少。
- 7.治疗手段：主要利用口服、外用中药和针灸（或按摩、推拿）经穴等治疗疾病。
- 8.公众印象：死活都让人糊里糊涂。
- 9.存在主要问题：医生医术水平下降；中药质量降低，过去药源为野生动植物，现在许多药源为人工种植和饲养。

西方医学简称西医。1543年维萨里发表《人体结构论》后，奠定以人体解剖学为西医的基础，西医得到快速发展。西方的哲学思想认为构成一切物质的最小单位是原子。西医根据这一哲学思想将人体看成是由细胞组成的各种器官、组织和系统构成。通过仪器和生化检测判断人体是否产生疾病，疾病产生在哪个器官、组织或系统，采用西



药或手术进行治疗。利用各种维生素和其他人工化合物进行健身。

西医的特点：

- 1.靠仪器或生化检测判断疾病。
- 2.针对疾病产生的器官、组织或系统进行治疗疾病，用药物直接杀菌（病毒、寄生虫）、补充体内所缺乏的物质。
- 3.药物：主要利用动、植物提取物和人工合成的无机、有机化合物，统称西药。
- 4.采用人工合成的无机、有机化合物进行健身。
- 5.副作用较大。
- 6.治已病也治未病，治未病的成果显著，有各种预防疾病的疫苗。
- 7.治疗手段：主要利用口服、外用、肌肉注射、静脉输液西药和手术（包括切除、再接和移植）等治疗疾病。
- 8.公众印象：死活都让人明明白白。
- 9.存在的主要问题：滥用抗生素，降低人体免疫力；副作用大，引起其他疾病，同时降低人体免疫力。

有人认为中医建立在唯心主义基础上，所以一概予以否定，主张全盘西化，这多少带有片面性，也是极不公平的。自从西医引进中国，中医好还是西医好的争论从来没有停止过。这种争论与“先有鸡蛋还是先有鸡”一样毫无意义，也毫无结果。试想五千多年前，科学相当落后，人们对自然界和人体本身还不够了解，认为一切物质都由“气”构成，天人合一，人体也由“气”构成，阴阳合一，以此作为中医的理论基础，顺理成章，这与现代唯心主义有本质的区别。随着社会的进步，科学的发展，中医在漫长的实践中不断总结提高，积累了丰富的临床经验，为挽救生命和解除人类疾病的痛苦作出了不可磨灭的贡献。由于中医的理论基础受历史的局限性，不可避免存在许多缺点，甚至错误，这是中医的致命弱点，切不可等闲视之。敢于正视不足，善于取长补短，“适者生存”是中医的最好出路。



有人认为中医治“本”西医治“标”，到底什么是本？什么是标？说这话的人恐怕也不一定说得清楚。举个例子，“肺结核”、“骨结核”、“淋巴结核”等疾病，西医统称为“结核病”，中医没有统一的名称，“肺结核”被称为“癆病”。不管哪种结核病，不管它在什么部位，西医都采用相同的药物进行全身性治疗，而且有预防结核病的疫苗。而中医往往根据不同部位、不同的症状，采用不同的药物进行治疗，在这里谁能把“标”、“本”说清楚？再举一例子，伤风感冒是一种全身性疾病，中西医都根据是否发热、流鼻涕、咳嗽，然后对症下药，同样能治愈。在这里又有谁能分清谁治“标”，谁治“本”？其实中西医各有所长，各有所短，许许多多的疾病中西医都可以治愈，根本不存在治“标”治“本”的问题，只是在思维方式和方法上不同而已。实践证明，中西医在挽救生命和解除人类疾病痛苦上都作出了应有的贡献。中西医应互相学习，共同进步，才能为人类作出更大的贡献。有词为证：

鹊桥仙（词林正韵）

皮肤黄色，皮肤白色，患病通通痛苦。

中西文化不相同，遂各自、寻求解数。

中医悠久，西医后秀，同病都能治愈。

取长补短共生存，管它啥、风言风语。

人类经过长期的研究和实践，虽然在治疗疾病方面取得了丰硕成果，但在治疗慢性非传染性疾病和健身问题上，不尽如人意。慢性非传染性疾病遍及人体所有系统，特别是中老年人，比较常见的有高血压、低血压、冠心病、心肌梗塞、血管硬化、中风（脑卒中）、糖尿病、慢性气管炎、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、慢性胃炎、慢性肝炎、胆囊炎、风湿、类风湿、风湿性心脏病、十二指肠溃疡、前列腺肥大、阳痿、慢性宫颈炎、红斑狼疮、动脉瘤、静脉曲张、慢性肾炎、恶性肿瘤、腰椎间盘突出、老年痴呆、精神病等。



中医认为长期慢性非传染性疾病为虚证（正气不足），人体邪正力量势均力敌是慢性非传染性疾病持久不愈的主要原因之一，中医用固正扶本、固正祛邪进行治疗。西医对各种慢性非传染性疾病是依据产生疾病的不同部位进行不同的病理解释，并对不同疾病采用不同的治疗方法。但经过几千年的实践，到目前为止，在对待慢性非传染性疾病和健身方面，不管中医、西医仍然没有找到有效的、普遍性的和可重复的药物和方法，对部分疾病只能进行控制而不能治愈。我国75%以上中老年人生活在不健康的状态，许多老年人更是生活在带病残疾的生命延长中。普通人群75%处于亚健康状态。其中，慢性非传染性疾病是主要祸患。解决办法已经寻找了几千年，无数宝贵生命因此默默无闻消逝，难道说还要再找上几千年，让更多的生命如蝼蚁一样无所谓地消亡？“一万年太久，只争朝夕。”在这个问题上人类是否进入了“永动机”或“电子管”的死胡同，难道不值得科学工作者、医务工作者和每一个人深思吗？笔者认为对待慢性非传染性疾病和健身应该有新的思考。新的思考期望那些敢于抛弃传统观念、勇于创新的专家、学者、医务工作者和有志之士在现代科学水平的基础上有所作为。当然，新的思考并非胡思乱想，必须以科学理论作指引，抛开传统的观念，用全新的观念进行思考。新的思考包括两个方面：

1. 理论方面。专业科学工作者在对待慢性非传染性疾病和健身方面，抛开传统的、旧的观点，用新的观念去寻找新的理论，以解除人类上述疾病的痛苦并提供有效的健身方法。

2. 现实方面。一个人的生命有限，在有限的时间内不要浪费宝贵的时间去寻求灵丹妙药，采取有效的、积极的健身方法，提高自身的身体素质，以减少患上述疾病的痛苦。

首先看看古人是怎样说的：

1. 《黄帝内经》中有：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸



锥（兵），不亦晚乎？”其意在采取措施增强人体体质，预防疾病发生，患上疾病再去治疗，已经太晚了，治也治不好。

2.被称为“中国彼得大帝”的寿星皇帝之一（享年69岁）的康熙皇帝曾说过这样一段话：“服补药大无益。药性宜于心者不宜于脾；宜于肺者不宜于肾。朕尝谕人毋服补药。药补不如食补。夫好服补药者，犹人之喜逢迎者也。天下岂有喜逢迎而可为善乎？”皇宫内天下补药应有尽有，御医者众，皇上却有“服补药大无益”并有副作用的结论，恐怕不是皇上别出心裁，而是实践出了真知，在很大程度上是当时人们已经对补药的作用产生否定的反响。

3.“自愈论”是“医学之父”希波克拉底的著名论断，他指出：“机体有自然痊愈能力，药物治疗的效力是有限的。”

三位古人的论述充分说明补药无用，并且有副作用，药物治疗的效力有限。增强人体体质，预防疾病的发生，是明智的选择。现代科学研究也已证实，99%的疾病是由于人体免疫功能失调引起。国际卫生组织不久前印发的《全世界慢性病康复预防行动计划纲要》指出，“预防、不吃药、健康、科学生活方式”是2013年必须实现的目标。笔者从中受到启迪，对慢性非传染性疾病和健身方面进行新的思考。笔者不是科学工作者，新的思考只是从现实方面进行。既然是新的思考就不能走老路，不能靠药物治疗慢性非传染性疾病和健身。把提高免疫功能放在首位，并结合自身的具体情况，以现代生物学、生理学、营养学作指引，从营养、运动和睡眠三个方面着手，吸收几千年健身宝库中的精华。笔者经过长期实践，反复探索，身体素质大大提高，免疫功能增强，许多慢性非传染性疾病基本消失，一疴不治之症甚至不治自愈。实践证明这一新的思考具有现实意义，现将其写成本书供有志之士参考，意在抛砖引玉，以便在对待慢性非传染性疾病和健身方面开辟一条新途径。

请君牢记：对待慢性非传染性疾病和健身应该有新的思考。

第二节 健康第一，健康要有新观念

自古金钱摆第一，健康取代适时宜。

医生药物俱难靠，自己投身莫错机。

人类社会自从产生私有制以后，“金钱第一”的观念便成为社会的恶性肿瘤。“金钱第一”、“金钱万能”、“钱可通神”、“有钱能使鬼推磨”、“人不为己，天诛地灭”占领人们的思想领域。人们为了争夺财富，尔虞我诈、唯利是图，不择手段；发动战争、荼毒生灵，把人类推向自相残杀的深渊。“金钱第一”的观念曾经并且继续剥夺无数人的生命。现在这个恶性肿瘤仍然吞噬无数无辜的生命，给千千万万人造成痛苦，给人类社会造成无穷的灾难。把金钱第一这一幽灵从人类社会中铲除，是摆在人类面前长期的艰巨任务。有词为证：

苍梧谣·钱

钱！引诱杀人万万千。何时了？唯有等明天。

在澳大利亚召开的世界老年会议上，将人们的追求重新排列：健康第一，知识第二，家庭第三，金钱第四。世界卫生组织忠告全世界，要把权力、金钱、享受放在健康之后。追求健康第一的观念是当



今时代的必然趋势。世界卫生组织给健康的定义是：生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，即身体、精神和交往上的完美状态。本书没有特别注明时，健康所指的是身体健康和心理健康。

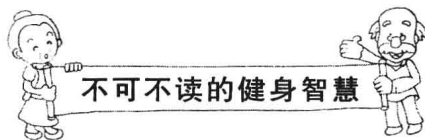
有些人事业有成，财富有嘉，有豪华别墅、高级轿车、美满家庭，应有尽有，却缺少健康第一的观念，不会关爱自己，放荡不羁、透支健康，结果英年早逝，灵验了《红楼梦》中的一句词：“终朝只限聚无多，及到多时眼闭了。”

21世纪是人类从沉醉走向清醒，从愚昧走向理智的新世纪，认识到健康是生产力，健康是财富，健康是幸福。父母只能给你一个身体，却不能给你健康；神仙皇帝能赐予你财富，不会赐予你健康；最好的医生也不能给你一个健康的身体。每个人都梦寐以求得到健康，但健康从来没有恩赐，健康只能靠自己不懈的努力！一个人呱呱坠地后便受到不健康的威胁，只是在青壮年以前由于生命力旺盛，身体素质较好，威胁性较小。中老年人由于身体全面衰老退化，不健康便成为最大威胁。60岁退休正是增强体质，提高健康水平的最好和最后时机，事不宜迟，中老年人千万不要错过。

中老年人如何才能靠自己达到健康呢？首先是解放思想，了解健康的重要性，转变观念，加强学习，增强保健意识。《健康靠自己》提倡：必须树立“健康第一，健康靠自己”的新观念。只要战胜无知和愚昧，健康就在你手中。具体从以下几方面考虑。

1.科学的态度：21世纪是科学的时代，对待一切事物都要有科学的态度，从唯物主义的观点出发，用科学的理论进行分析。几千年来，古今中外健身的方法多如牛毛，其中，精华、糟粕俱存。对待各种健身方法，也要有科学的态度，传统的不一定是正确的，迷信的、唯心主义的、违反科学的坚决抛弃，符合科学的但不符合中老年人生理特点的也不能采用，绝不可盲目追风，误入歧途。

2.掌握健康的核心问题：人之所以身体健康，一是身体能防御一



切外来抗原（细菌、病毒等）的侵害，二是能排除体内一切有害抗原（肿瘤、自由基等）的损害。生理学称这一功能为人体免疫功能。医学调查显示：99%的疾病都是免疫功能失调引起。提高身体免疫功能，可以预防疾病的发生，可以使已患的疾病痊愈。所以，中老年人健康的核心问题是提高身体免疫功能，一切健身行动都要围绕这个核心进行。

3.健康靠自己：健康没有任何外来的恩赐；健康没有灵丹妙药；健康没有良医可找；健康没有捷径可走；健康的最大敌人是自己。世界卫生组织公布的资料显示：个人的健康与寿命，15%取决于遗传，10%取决于社会，7%取决于环境，8%取决于医疗，60%取决于自己。健康掌握在自己手里。从古到今，人们从不间断寻找提高健康水平的万应灵丹和方法，但一直没有结果。科学如此发达的今天，也没有找到提高人体免疫功能的可行方法和有效药物。所以，中老年人“要丢掉幻想，准备战斗”，健康只能靠自己。一切想用投机取巧、轻而易举的办法得到健康，都不可能得到实现，要做好长期辛勤付出的思想准备。中老年人的身体健康并非可望而不可即，只要你下定决心，相信自己，依靠自己不懈的努力，一定可以到达身体健康的“彼岸”。

4.选择有效的健身方法：中老年人全身十一个系统全面衰老退化，任何一个系统出障碍都会发生相应的疾病，影响身体健康。选择适合中老年人身体特点的健身方法，是摆在每个中老年人面前的重要决策，要慎之又慎。健身方法不恰当，事半功倍，方法错误，遗憾终身。“回春大法”根据现代科学理论，吸取中华民族几千年健身宝库中的精华，经过实践检验证明是一个行之有效的健身方法。它的基本思想是：营养全面、均衡是健康的基础，运动全面、坚持和充足的睡眠是健康的必要条件，三者缺一不可。它的特点是：营养全面、均衡不靠保健品和药品，只是正常的饮食，又省钱又容易实现。运动全面、坚持简单易行，不受时间、场地和器械的限制，适合所有的中老