

ZHONGLAONIANREN BIZHI DE  
365 GE YANGSHENG FA  
DAZI CHATU CHAOZHI BAN

李柏○主编

# 中老年人必知的 365个养生法:

中老年人养生方法全收录，每天一招，  
天天坚持，定能保持青春活力！

大字  
插图  
超值版

★★★

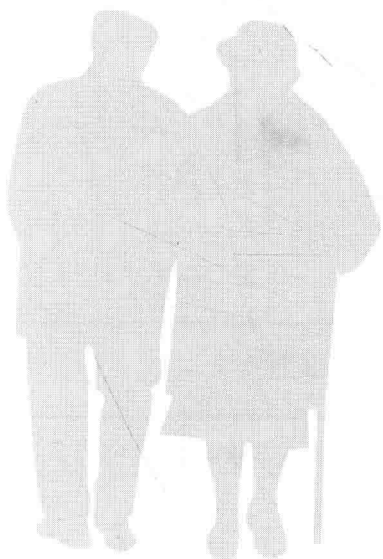


化学工业出版社

ZHONGLAONIANREN BIZHI DE  
365 GE YANGSHENG FA  
DAZI CHATU CHAOZHI BAN

李柏 主编

# 中老年人必知的 365个养生法:



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人必知的 365 个养生法：大字插图超值版 / 李柏主编. —北京：化学工业出版社，2015.9

ISBN 978-7-122-25008-7

I. ①中… II. ①李… III. ①中年人 — 养生 (中医) — 基本知识②老年人 — 养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 200422 号

---

责任编辑：傅四周  
责任校对：边涛

装帧设计：史利平

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印刷：北京永鑫印刷有限责任公司

装订：三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数279千字 2015年10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：29.80元

版权所有 违者必究



## 步入中老年， 身体有变化

你是否感觉到，步入中老年以后，身体的各项功能都大不如前了？这是正常现象，好比一台机器，运转久了会因损耗而变得不那么好用，人身体的各个器官也会因为岁月的流逝而发生一些退行性改变。那么，进入中老年以后，我们的身体究竟会发生哪些变化呢？现在，我们就来简单地了解一下。

你一定还记得那个小品——《粮票的故事》，小品里面的爷爷一遍又一遍地对孙子说：“今天，爷爷给你讲个好听的故事，讲个粮票的故事……”一个粮票的故事，爷爷居然给孙子讲了300多遍，他老人家自己却不知道，依旧乐此不疲地讲下去。亲爱的中老年朋友们，在你们身上有类似的情况发生吗？最近有没有觉得自己的记忆力在下降、思维在变慢、反应力也越来越迟钝了呢？

上面的情况说明，随着年龄的增长，人的神经系统会悄悄发生变化。比如，当人类到四五十岁的时候，大脑的重量会逐渐地减轻，神经细胞的数量也会变得越来越少。与年轻时相比，老年人的大脑重量会降低6.6%~11.1%，大约有10%的大脑皮质面积也会随着年龄的增长而相应缩减；与此同时，脑部的血流量也会减少17%。另外，中枢神经系统作为大脑的“司令部”，它的功能也会逐渐减弱。所有这些变化都会使老年人的思维变迟钝、记忆力下降、反应变慢，因此很多中老年朋友们很容易忘事，比如，刚吃过晚饭出去散步，别人问起吃了什么却完全回答不上来。

除了神经系统的变化，人体其他功能部分也会随着年龄的增长而出现退化。比如，头发慢慢变白，更容易脱落；视力和听力也会

出现不同程度的降低，看报要带上老花镜，别人说话总是会听错；嗅觉和味觉也会发生一些变化，吃饭的时候感觉饭菜没有味道；此外，牙齿也会变得松动，牙龈容易出现过敏，吃饭总不能畅快。

随着年龄的增长，皮肤就会变得像树皮一样粗糙松弛，年纪越大皱纹越多。并且，皮肤上还会出现老年斑，表皮组织也会变薄。身体的其他部位，如手、颈、肩都会发生相应变化，手脚越来越不灵便，尤其是手部还经常发抖发颤，拿东西无力；随着骨骼和内部细胞的衰老，颈部会出现疼痛，肩部容易得肩周炎；腿脚变得很不灵活，走路缓慢、发颤；有些中老年朋友还会出现比较严重的驼背现象，腰部直不起来。

步入中老年以后，有些朋友也会发现自己偶尔呼吸困难、肺活量不足。这是因为在几十年的生命过程中，呼吸系统作为人体与外界进行物质交换的重要器官，接触了大量粉尘、气体以及微生物，不断地受到侵蚀，从而出现老化现象。老化的结果便是呼吸道功能减退，肺活量比年轻时减少40%~50%。

很多人上了年纪也会出现消化难的问题，这一方面是由于老年人的牙齿出现了松动和脱落，吃起东西来很费劲，无法将食物进行充分咀嚼，另一方面则是因为肠胃黏膜萎缩，肠胃蠕动减慢，消化功能衰退。另外，60岁以后的老人，肝脏功能也会大打折扣，食物的转换过程和药物毒素的排泄也越来越慢，容易延长废物在体内的存留时间，这也是消化系统“闹情绪”的因素之一。

随着身体内五脏的功能下降，血液中营养的含量也随之下降，继而出现“血虚”和“血瘀”，甚至是“出血”的状况，同时血液对铁的吸收能力也会下降。中医认为，血和气是相统一的，血液在体内的流动，主要是依靠气的推动。



血液中的营养含量下降就可能导导致人体元气不足，从而容易出现浑身乏力、腰酸背痛等现象，甚至还会诱发心脑血管疾病。除了血气，人体肌肉的重量会从中年时期占身体的43%左右逐渐下降到26%左右，肌肉纤维也会萎缩。如此一来，肌肉的弹性、伸展性、兴奋性和传输性就会大不如前了。

俗话说“树老根先枯”，人类的身体也是这个道理。随着年纪的增长，中老年人的骨骼开始向两个极端发展：一是变得脆而不坚，也就是我们常说的“骨质疏松”；二是变得软化，这与体内维生素D的缺乏有关。与人体骨骼最为“亲密”的是我们常说的“筋”，这里的筋指的是韧带和血管。随着年龄的增加，人体的韧带会慢慢退去韧性，变得紧缩，导致关节炎等状况。如果说骨骼是人体的支架，那么血管就是连接支架的通道，它就像一张渔网，纵贯人体各个角落，担负着输送气血的重任。当人体开始衰老，气血就会变得浑浊，容易在血管中出现堵塞，形成血栓。

也许你还有这样一些变化，比如最近去厕所的次数多了起来，尿意虽然来得很快，小便时却又排不出或者排尿时有痛感。当你出现这些情况时，说明你的泌尿系统出了问题，严重的时候还会出现尿失禁的现象。老年人由于年龄的关系，肾脏中的肾小球、肾小管等数目不断下降，影响肾脏的正常作用。当肾脏的过滤、排泄、重吸收等功能下降，就容易导致尿频、尿急、尿失禁等症状的发生。此外，中老年女性还会面临“更年期”的困扰。更年期是因为女性生殖系统开始进入衰老期，卵巢分泌雌性激素的功能下降，从而引起身体种种不适，绝经是



最明显的变化，这样一来，性情也会变得异常烦躁。

如果把人体比作一台机器，那么心脏就是发动机，为人体提供原动力。当人年过半百时，心脏、血管会发生翻天覆地的变化：心脏的供血量下降，血管变得没有弹性，继而血管壁增厚，血管中出现硬化的斑块、代谢速率下降……有研究表明，65岁的老年人的心排量要比25岁的年轻人少30%~40%。心血管功能的衰退，不可避免会带来诸多疾病，如动脉硬化、高血压、高血脂、心悸、心绞痛等。

总之，随着年龄的增长，人体的各个器官和部位必然会发生退化性改变，这些变化是时间的一种证明，是我们阅历丰富的生理标记，虽然它们会扰乱正常的生活。不过，这并不表示我们对这些变化无能为力，虽然我们不能彻底阻止这些变化的发生，但是我们可以采取一些行动来延缓它们的发生，或是在发生之后减少其对生活造成的不便。

什么行动呢？那就是我们这本书将向你娓娓道来的、专门为中老年的你所量身定制的小运动，它们能帮你活动筋骨、疏通筋脉、强健五脏六腑、放松大脑和心情。我们也会穿插着提供一些关于中老年人身体的深入认识，以及运动之外的保健方法。一年365天，每天向你介绍一招，用身体的“一小动”换来生命的不竭动力。当然，偶尔你还会发现，我们多次提到某一项运动，不要惊讶，这些多次提到的运动，那一定是运动中的“法宝”，对身体的很多部位来说，都有着源源不断的益处。跟着我们来吧，现在就出发！

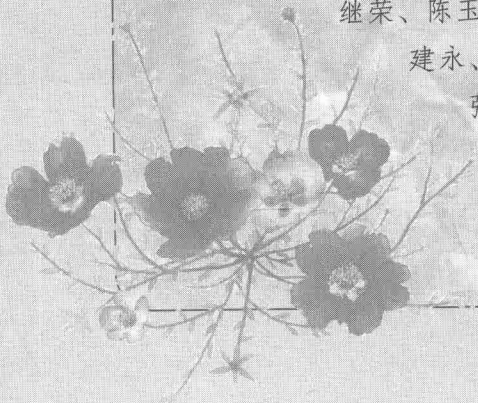
在本书的编写过程中，以下人员给予了大力协助：陈计华、陈

继荣、陈玉娟、季红、崔荣光、孙明芬、李哲、潘

建永、曹梦丽、李晶、夏冰、王裕娟、王婷、

张猛、张春荣、张淑环、张姿、赵凤、吕

聪娜、赵胜叶等，特此感谢！



## 一月任务：从大脑开始（一）

目的：提高短期记忆力▶ 1月1日 写购物清单 /2	<b>01</b>	1月2日 算算收银条 /2	<b>02</b>	1月3日 复述话语 /3	<b>03</b>	1月4日 数字游戏 /3	<b>04</b>
1月5日 看图写话 /4	<b>05</b>	目的：增强大脑记忆能力▶ 1月6日 背诵诗词 /4	<b>06</b>	1月7日 勤翻字典 /5	<b>07</b>	1月8日 放声歌唱 /5	<b>08</b>
1月9日 看电视广告 /6	<b>09</b>	1月10日 背电话号码 /6	<b>10</b>	1月11日 读百家姓 /7	<b>11</b>	1月12日 嚼口香糖 /7	<b>12</b>
1月13日 听音乐，忆往事 /8	<b>13</b>	1月14日 看照片，忆往事 /8	<b>14</b>	1月15日 书写灵感 /9	<b>15</b>	1月16日 随时梳头 /9	<b>16</b>
1月17日 跷跷腿 /10	<b>17</b>	1月18日 叩叩齿 /10	<b>18</b>	1月19日 球体训练 /11	<b>19</b>	1月20日 跳韵律操 /12	<b>20</b>
目的：提升记忆力和复述能力▶ 1月21日 看故事，讲故事 /12	<b>21</b>	目的：增强理解力和判断力▶ 1月22日 闭目冥想 /13	<b>22</b>	目的：提高专注力▶ 1月23日 专心夹豆子，看你多专注 /13	<b>23</b>	1月24日 找不同，找出你的注意力和记忆力 /14	<b>24</b>
1月25日 袋中取物 /16	<b>25</b>	1月26日 起床伸展 /16	<b>26</b>	1月27日 玩多米诺 /17	<b>27</b>	1月28日 闭目深呼吸 /17	<b>28</b>
1月29日 HSP脑呼吸 /18	<b>29</b>	目的：保护和锻炼大脑▶ 1月30日 吃饭要多嚼 /18	<b>30</b>	目的：预防脑萎缩▶ 1月31日 打打太极拳 /19	<b>31</b>		




# 目 录 c o n t e n t s



## 二月任务：从大脑开始（二）

目的：促进大脑细胞自我更新▶ <b>2月1日</b> 多健身，大脑换新生 /21	<b>01</b>	目的：刺激脑神经，改善脑功能▶ <b>2月2日</b> 品尝新式菜肴 /21	<b>02</b>	<b>2月3日</b> 学习演奏乐器 /22	<b>03</b>	<b>2月4日</b> 大声朗读 /22	<b>04</b>
<b>2月5日</b> 手指也来做体操 /23	<b>05</b>	<b>2月6日</b> 跟着音乐拍拍手 /23	<b>06</b>	<b>2月7日</b> 放开步伐快速走 /24	<b>07</b>	目的：锻炼右脑，促进脑平衡▶ <b>2月8日</b> 左肢常运动 /24	<b>08</b>
<b>2月9日</b> 换只手刷牙 /25	<b>09</b>	<b>2月10日</b> 阅读变快速 /25	<b>10</b>	目的：提高思维能力▶ <b>2月11日</b> 换条线路回家 /26	<b>11</b>	<b>2月12日</b> 做做脑筋急转弯 /26	<b>12</b>
<b>2月13日</b> 玩玩趣味猜谜语 /27	<b>13</b>	目的：提高反应能力▶ <b>2月14日</b> 互拍手背 /27	<b>14</b>	<b>2月15日</b> 看数伸手 /28	<b>15</b>	<b>2月16日</b> 看字说字 /28	<b>16</b>
<b>2月17日</b> 抓铅笔游戏 /29	<b>17</b>	<b>2月18日</b> 快乐歇后语 /29	<b>18</b>	目的：提高推理能力▶ <b>2月19日</b> 玩魔方，辨空间 /30	<b>19</b>	<b>2月20日</b> 勤观察，多思考 /30	<b>20</b>
目的：增强自控能力▶ <b>2月21日</b> 每天记日记，生活历历在目 /31	<b>21</b>	目的：提升整合与逻辑能力▶ <b>2月22日</b> 收藏物品，归类整理 /31	<b>22</b>	目的：提升组织和表达能力▶ <b>2月23日</b> 词语串联，乐趣多多 /32	<b>23</b>	<b>2月24日</b> 文字接龙，思维灵敏 /32	<b>24</b>
<b>2月25日</b> 口袋藏书，积累知识 /33	<b>25</b>	目的：提高社交和沟通能力▶ <b>2月26日</b> 走出家门，与人交往 /33	<b>26</b>	<b>2月27日</b> 做做义工，志愿服务 /34	<b>27</b>	<b>2月28日</b> 跨越陌生，勤打招呼 /34	<b>28</b>

## 三月任务：头发、眼睛、耳朵、鼻子、口腔

目的：防脱发和白发▶ <b>3月1日</b> 正确梳头，头发 保浓密 /36	<b>01</b>	<b>3月2日</b> 按摩头皮，头发 更黑亮 /37	<b>02</b>	目的：保护眼睛，防治眼部疾病▶ <b>3月3日</b> 动动眼球，眼睛 不疲劳 /37	<b>03</b>	<b>3月4日</b> 上扳脚趾，视野 更清晰 /38	<b>04</b>
<b>3月5日</b> 按压眼球，眼睛 更有神 /38	<b>05</b>	<b>3月6日</b> 经常熏眼，眼睛 更明亮 /39	<b>06</b>	<b>3月7日</b> 看看手指，眼睛 更灵活 /39	<b>07</b>	<b>3月8日</b> 冷水浴目，双眼 不昏花 /40	<b>08</b>
<b>3月9日</b> 正确按摩，眼前 不飞蚊 /41	<b>09</b>	<b>3月10日</b> 补充维生素A， 夜视不费力 /41	<b>10</b>	<b>3月11日</b> 自我按摩，晶体 变清亮 /42	<b>11</b>	<b>3月12日</b> 远看近看，远离 白内障 /42	<b>12</b>
<b>3月13日</b> 按摩颈项，眼睛 享轻松 /43	<b>13</b>	<b>3月14日</b> 按摩头部，眼睛 得保护 /43	<b>14</b>	<b>3月15日</b> 热捂眼球，眼压 能下降 /44	<b>15</b>	<b>3月16日</b> 姜片敷眼眶，轻 松去“红眼” /44	<b>16</b>
<b>3月17日</b> 沙眼“不速客”， “洗洗”为上策 /45	<b>17</b>	目的：保护鼻腔，处理鼻腔症状▶ <b>3月18日</b> 鼻毛不能 随便拔 /45	<b>18</b>	<b>3月19日</b> 鼻腔湿润有 妙法 /46	<b>19</b>	<b>3月20日</b> 按摩止鼻塞 流涕 /46	<b>20</b>
<b>3月21日</b> 压迫鼻翼止 血快 /47	<b>21</b>	<b>3月22日</b> 冷水洗鼻防 流血 /47	<b>22</b>	目的：保护耳朵，防治耳部疾病▶ <b>3月23日</b> 按压耳部治 耳鸣 /48	<b>23</b>	<b>3月24日</b> 耳部按摩除 耳鸣 /48	<b>24</b>
<b>3月25日</b> 扣扣后脑防 耳聋 /49	<b>25</b>	<b>3月26日</b> 护耳就做健 耳操 /49	<b>26</b>	目的：护口腔，健牙齿▶ <b>3月27日</b> 经常叩齿牙 齿固 /50	<b>27</b>	<b>3月28日</b> 搓唇也能护 口腔 /50	<b>28</b>
<b>3月29日</b> 按摩牙龈牙 健康 /51	<b>29</b>	<b>3月30日</b> 溃疡就含西 瓜汁 /51	<b>30</b>	<b>3月31日</b> 五指诀教你 护牙周 /52	<b>31</b>		

目

录

c o n t e n t s

## 四月任务：皮肤、手、颈、肩

目的：皮肤护理▶ <b>4月1日</b> 正确洗澡能 护肤 /54	<b>01</b>	<b>4月2日</b> 巧用淘米水，皮 肤不瘙痒 /54	<b>02</b>	<b>4月3日</b> 巧用沙拉酱，消 除老年斑 /55	<b>03</b>	<b>4月4日</b> 拍手搓面颊，减 少老年斑 /55	<b>04</b>
<b>4月5日</b> 按摩延缓面部皮 肤老化 /56	<b>05</b>	<b>4月6日</b> 按摩延缓颈部皮 肤老化 /56	<b>06</b>	<b>4月7日</b> 自调药膏，去除 疱疹 /57	<b>07</b>	<b>4月8日</b> 疥疮侵扰，中药 浸泡 /57	<b>08</b>
目的：保健手指和手腕▶ <b>4月9日</b> 一点三七粉，能 治腱鞘炎 /58	<b>09</b>	<b>4月10日</b> 一块仙人掌，消 腱鞘肿块 /58	<b>10</b>	<b>4月11日</b> 手部常运动，手 腕力不竭 /59	<b>11</b>	<b>4月12日</b> 手部常运动，手 腕保灵活 /59	<b>12</b>
<b>4月13日</b> 手指多拉压，手 指不变僵 /60	<b>13</b>	目的：保护颈椎，预防颈部病痛▶ <b>4月14日</b> 提前预防，远离 落枕 /60	<b>14</b>	<b>4月15日</b> 三步走，赶走落 枕 /61	<b>15</b>	<b>4月16日</b> 做做米字操，颈 椎放轻松 /61	<b>16</b>
<b>4月17日</b> 颈部一小动，轻松 护颈椎（1） /62	<b>17</b>	<b>4月18日</b> 颈部一小动，轻松 护颈椎（2） /62	<b>18</b>	<b>4月19日</b> 用头来写字，缓 解颈椎病 /63	<b>19</b>	<b>4月20日</b> 自制茶叶枕，颈 椎得保健 /63	<b>20</b>
<b>4月21日</b> 做做颈部操，颈 椎保健康 /64	<b>21</b>	目的：保护肩关节，预防肩周炎▶ <b>4月22日</b> 摘星换斗法，强 健肩关节 /64	<b>22</b>	<b>4月23日</b> 哑铃举一举，臂 膀更有力 /65	<b>23</b>	<b>4月24日</b> 肩臂运动，让肩 部更灵活 /65	<b>24</b>
<b>4月25日</b> 肩臂运动，让肩 部更柔韧 /66	<b>25</b>	<b>4月26日</b> 肩臂运动，让肩 部少发炎 /66	<b>26</b>	<b>4月27日</b> 按揉肩臂，防治 肩周炎 /67	<b>27</b>	<b>4月28日</b> 丢丢沙袋，防治 肩周炎 /67	<b>28</b>
<b>4月29日</b> 肩膀好得快，康复 运动少不了 /68	<b>29</b>	<b>4月30日</b> 颈肩酸胀痛，妙招 能够帮你忙 /68	<b>30</b>				

## 五月任务：腰、腿、脚

目的：锻炼腰部，防治腰部损伤▶ 5月1日 腰部运动，让腰部更柔韧 /70	01	5月2日 腰部运动，让腰部更灵活 /71	02	5月3日 揉按腰部，促进血液循环 /72	03	5月4日 锻炼腰背，促进肌肉拉力 /73	04
5月5日 牢记“三字诀”，远离腰痛 /74	05	5月6日 练习倒着走，缓解腰痛 /75	06	5月7日 做做健腰操，减少腰痛 /76	07	5月8日 敲捶和揉捏，赶走腰痛 /77	08
5月9日 按摩法促腰肌康复 /77	09	5月10日 运动防治腰肌劳损 /78	10	5月11日 腰背肌劳损康复运动 /79	11	5月12日 闪腰时，急护理 /79	12
5月13日 腰有劲，不闪腰 /80	13	5月14日 天冷配戴腰围，腰椎得保养 /80	14	5月15日 俯卧锻炼，缓解腰椎间盘突出 /81	15	5月16日 妙招帮忙，坐骨神经不再痛 /82	16
5月17日 腰腿一起运动，腰椎得健康 /83	17	目的：锻炼膝腿，防治膝腿病痛▶ 5月18日 压腿静蹲，让膝关节更灵活 /84	18	5月19日 膝腿运动，防治老年性膝痛 /85	19	5月20日 多做正压腿，腿部更强健 /86	20
5月21日 勤做反压腿，腿部更强健 /86	21	5月22日 活动脚板，腿部健康很简单 /87	22	5月23日 抖动双足，腿脚健康很简单 /87	23	5月24日 腿部抽筋，怎样来处理 /88	24
5月25日 甩腿跺脚，双腿不疲劳 /88	25	5月26日 坐位按摩，双腿不疼痛 /89	26	5月27日 热醋浸泡，消除脚肿痛 /89	27	目的：保健脚部，消肿止痛▶ 5月28日 动动脚踝，关节不肿胀 /90	28
5月29日 运动按摩，赶走脚跟痛 /91	29	5月30日 脚掌运动，消除脚疲劳 /91	30	5月31日 揉捏穴位，缓解脚底痛 /92	31		

# 目 录

c o n t e n t s

## 六月任务：血、气、肉

目的：保持气血平稳运行▶ <b>6月1日</b> 倒退百步走，疾 病丢身后 /94	<b>01</b>	<b>6月2日</b> 打一打台球，身 体添活力 /94	<b>02</b>	<b>6月3日</b> 睡个好觉，按摩 有妙方 /95	<b>03</b>	目的：改善全身血液循环▶ <b>6月4日</b> 远离失眠，不睡 回笼觉 /96	<b>04</b>
目的：保持气血平稳运行▶ <b>6月5日</b> 金鸡独立，气血 能平缓 /96	<b>05</b>	目的：改善全身血液循环▶ <b>6月6日</b> 调节呼吸，神经 不再衰弱 /97	<b>06</b>	目的：保持气血平稳运行▶ <b>6月7日</b> 调理气血，打打 太极拳 /97	<b>07</b>	目的：改善全身血液循环▶ <b>6月8日</b> 慢跑锻炼促 循环 /98	<b>08</b>
<b>6月9日</b> 做做体操促 循环 /98	<b>09</b>	<b>6月10日</b> 骑自行车促 循环 /99	<b>10</b>	<b>6月11日</b> 夏季游泳促 循环 /99	<b>11</b>	<b>6月12日</b> 跳绳运动促 循环 /100	<b>12</b>
<b>6月13日</b> “干洗”促循环，小 病不“见了” /100	<b>13</b>	<b>6月14日</b> 洗澡使血脉 畅通 /101	<b>14</b>	<b>6月15日</b> 睡前踩踩石，血 脉好调理 /101	<b>15</b>	<b>6月16日</b> 常做高踢腿，静 脉防曲张 /102	<b>16</b>
<b>6月17日</b> 脚上多活动，全 身血流畅 /102	<b>17</b>	<b>6月18日</b> “屈肘、抛空”，血 脉易疏通 /103	<b>18</b>	<b>6月19日</b> 赤脚草上跑，降 压又护脚 /103	<b>19</b>	<b>6月20日</b> 做抱腿运动，气 血保通畅 /104	<b>20</b>
目的：增强肌肉活性▶ <b>6月21日</b> 上举哑铃，肌肉 退化慢 /104	<b>21</b>	<b>6月22日</b> 俯卧运动，肌肉 添活力 /105	<b>22</b>	<b>6月23日</b> 侧向行走，肌肉 能强化 /106	<b>23</b>	<b>6月24日</b> 做保健操，改善 肌纤维 /106	<b>24</b>
<b>6月25日</b> 简单下蹲来 健身 /107	<b>25</b>	<b>6月26日</b> 做做手杖操，活动 手臂肌（1） /107	<b>26</b>	<b>6月27日</b> 做做手杖操，活动 手臂肌（2） /108	<b>27</b>	<b>6月28日</b> 正确运动，有效预 防肌肉萎缩 /108	<b>28</b>
<b>6月29日</b> 预防肌肉萎缩，重 视日常起居 /109	<b>29</b>	<b>6月30日</b> 练优雅太极剑，预 防肌肉萎缩 /109	<b>30</b>				

## 七月任务：筋、骨

目的：强健肢体筋骨▶ 7月1日 姿势正确护筋脉 /111	01	7月2日 抬手抬腿护筋骨 /111	02	7月3日 下蹲锻炼强筋骨(1) /112	03	7月4日 下蹲锻炼强筋骨(2) /112	04
7月5日 踢踢毽子，强健筋骨 /113	05	7月6日 玩转陀螺，筋骨灵活 /113	06	7月7日 力量训练，强健筋骨 /114	07	7月8日 点头弯背，舒筋活骨 /114	08
7月9日 斜飞式，强健筋骨 /115	09	7月10日 倒撑猴，强健筋骨 /115	10	7月11日 抱虎归山，强健筋骨 /116	11	7月12日 搂膝拗步，强健筋骨 /116	12
7月13日 左右通背，强健筋骨 /117	13	7月14日 放风筝，强健筋骨 /117	14	7月15日 伸手够天，伸展筋骨 /118	15	7月16日 按摩涌泉，有益筋骨 /118	16
7月17日 做做大腿伸缩，强化“腰大肌” /119	17	7月18日 跳跳舞，强壮骨骼 /119	18	7月19日 活力操，强壮骨骼 /120	19	目的：保健脊柱▶ 7月20日 够双脚，保护脊柱 /121	20
7月21日 扭一扭，保护脊柱 /122	21	7月22日 空中骑马，锻炼脊柱 /122	22	7月23日 轻抬半身，锻炼脊柱 /123	23	7月24日 脊柱保健，保持活力 /123	24
7月25日 脊柱屈伸，减缓老化 /124	25	目的：预防骨质疏松▶ 7月26日 蹦蹦跳跳，骨质不疏松 /125	26	7月27日 按压双腿，骨质不疏松 /125	27	7月28日 抬腿运动，骨质不疏松 /126	28
7月29日 手举枕头，骨质不疏松 /126	29	目的：缓解骨刺症状▶ 7月30日 不幸长骨刺，运动要坚持 /127	30	7月31日 骨刺痛难忍，家中来保健 /127	31		

# 目 录

## c o n t e n t s

### 八月任务：呼吸系统

目的：防治感冒▶ <b>8月1日</b> 经常搓手，远离感冒 /129	<b>01</b>	<b>8月2日</b> 轻捏咽喉，预防感冒 /129	<b>02</b>	<b>8月3日</b> 干浴按摩，预防感冒 /130	<b>03</b>	<b>8月4日</b> 伤寒入侵，按摩足三里 /130	<b>04</b>
<b>8月5日</b> 夏季暑湿，按摩治感冒 /131	<b>05</b>	<b>8月6日</b> 流感来袭，按摩可反击 /132	<b>06</b>	<b>8月7日</b> 冷水洗脸，提升免疫力 /132	<b>07</b>	目的：保健气管▶ <b>8月8日</b> 简单呼吸操，强健支气管 /133	<b>08</b>
<b>8月9日</b> 缓解气管炎，按摩很简单 /134	<b>09</b>	<b>8月10日</b> 笛样呼吸，防支气管过早塌陷 /134	<b>10</b>	<b>8月11日</b> 拍打胸背，防治慢性支气管炎 /135	<b>11</b>	<b>8月12日</b> 拒绝吸烟，远离哮喘 /135	<b>12</b>
<b>8月13日</b> 按摩推拿，防治哮喘 /136	<b>13</b>	目的：改善肺功能，防治肺部疾病▶ <b>8月14日</b> 腹式呼吸，健肺养生 /136	<b>14</b>	<b>8月15日</b> 做做体操，运动健肺 /137	<b>15</b>	<b>8月16日</b> 抬头挺胸，肺部增活力 /137	<b>16</b>
<b>8月17日</b> 自然换气，扩大肺活量 /138	<b>17</b>	<b>8月18日</b> 吐故纳新，增强心肺功能 /138	<b>18</b>	<b>8月19日</b> 大声喊叫，清肺又强肺 /139	<b>19</b>	<b>8月20日</b> 宜气强肺功，改善肺功能 /139	<b>20</b>
<b>8月21日</b> 做闭气练习，改善肺功能 /140	<b>21</b>	<b>8月22日</b> 上下楼梯，强健肺部 /140	<b>22</b>	<b>8月23日</b> 变速步行，强健肺部 /141	<b>23</b>	<b>8月24日</b> 巧妙排痰，防治肺气肿 /141	<b>24</b>
<b>8月25日</b> 背部按摩，缓解肺结核 /142	<b>25</b>	<b>8月26日</b> 打打太极，健肺治结核 /142	<b>26</b>	目的：防治打鼾、气喘、咳嗽▶ <b>8月27日</b> 日常打鼾危害大 /143	<b>27</b>	<b>8月28日</b> 运动咽腔治打鼾 /143	<b>28</b>
<b>8月29日</b> 空掌拍背，能缓解气喘 /144	<b>29</b>	<b>8月30日</b> 凉白开水，防夜间咳嗽 /144	<b>30</b>	<b>8月31日</b> 多练太极，强健呼吸系统 /145	<b>31</b>		

## 九月任务：胃肠消化与内分泌系统

目的：养胃健胃▶ <b>9月1日</b> 饭前洗把脸，胃 胀提前防 /147	<b>01</b>	<b>9月2日</b> 轻轻弯下腰，促 胃部排空 /147	<b>02</b>	<b>9月3日</b> 舒展身体，缓解 胀气 /148	<b>03</b>	<b>9月4日</b> 负重抬腿，消除 腹胀 /148	<b>04</b>
<b>9月5日</b> 指压中脘，胃痛 消散 /149	<b>05</b>	<b>9月6日</b> 巧咽唾液，胃部 能保养 /149	<b>06</b>	<b>9月7日</b> 踩擀面杖，胃部 更健康 /150	<b>07</b>	目的：调理肠胃功能▶ <b>9月8日</b> 揉揉天枢，肠胃 舒服 /150	<b>08</b>
<b>9月9日</b> 脚趾抓物，肠胃 强壮 /151	<b>09</b>	<b>9月10日</b> 摩腹散步，肠胃 舒坦 /151	<b>10</b>	<b>9月11日</b> 肌肉呼吸，健胃 养颜 /152	<b>11</b>	<b>9月12日</b> 巧用按摩气 顺畅 /152	<b>12</b>
<b>9月13日</b> 喝水也能治 打嗝 /153	<b>13</b>	<b>9月14日</b> 跪地前倾，肠胃 能减压 /154	<b>14</b>	<b>9月15日</b> 蹬自行车，肠胃 蠕动旺 /154	<b>15</b>	<b>9月16日</b> 坐立+抬双腿，消 化道更通畅 /155	<b>16</b>
<b>9月17日</b> 凉开水+按摩，轻 松排除宿便 /156	<b>17</b>	<b>9月18日</b> 像球一样运动，肠 胃容易疏通 /156	<b>18</b>	<b>9月19日</b> 按摩小腹，大便 通畅 /157	<b>19</b>	<b>9月20日</b> 饮水有方，排便 轻松 /157	<b>20</b>
<b>9月21日</b> 控制体重，肠胃 减压 /158	<b>21</b>	目的：缓解肠道病症▶ <b>9月22日</b> 穴位按摩，缓解 腹泻 /158	<b>22</b>	<b>9月23日</b> 提肛摩腹，缓解 慢性肠炎 /159	<b>23</b>	<b>9月24日</b> 揉搓肚脐，调理慢 性结肠炎 /159	<b>24</b>
目的：舒肝胆，调分泌▶ <b>9月25日</b> 巧用按摩缓 腹痛 /160	<b>25</b>	<b>9月26日</b> 绿茶花茶，常饮 能护肝 /160	<b>26</b>	<b>9月27日</b> 推擦按摩，缓解 肝硬化 /161	<b>27</b>	<b>9月28日</b> 两种按摩法，肝 脏更健康 /161	<b>28</b>
<b>9月29日</b> 原地跑步走，调 节内分泌 /162	<b>29</b>	<b>9月30日</b> 练习八卦掌，肠 胃更健康 /162	<b>30</b>				



# 目 录

## c o n t e n t s

### 十月任务：泌尿与生殖系统

目的：保护泌尿系统，防治尿路疾病▶ <b>10月1日</b> 秋凉，保暖泌尿系统 /164	<b>01</b>	<b>10月2日</b> 饮水，带走尿路细菌 /164	<b>02</b>	<b>10月3日</b> 跳肚皮舞，防尿路感染 /165	<b>03</b>	<b>10月4日</b> 穴位按摩，轻松防尿频 /165	<b>04</b>
<b>10月5日</b> 练练甩手，尿频远离你 /166	<b>05</b>	<b>10月6日</b> 骨盆运动，轻松治尿频 /167	<b>06</b>	<b>10月7日</b> 热敷小腹，随时治尿频 /167	<b>07</b>	<b>10月8日</b> 小小动作，巧排“残余尿” /168	<b>08</b>
<b>10月9日</b> 轻踮脚尖，排尿变顺利 /169	<b>09</b>	<b>10月10日</b> 不管有无尿意，每小时排尿一次 /169	<b>10</b>	<b>10月11日</b> 男性蹲位排尿，腹部增压益处大 /170	<b>11</b>	<b>10月12日</b> 睡前散步，给泌尿系统减压 /170	<b>12</b>
<b>10月13日</b> 正确清洗，增强二阴抗病力 /171	<b>13</b>	<b>10月14日</b> 脊椎运动，轻松防治膀胱炎 /171	<b>14</b>	目的：男性保健和疾病防治▶ <b>10月15日</b> 睾丸按摩，男性防治尿频 /172	<b>15</b>	<b>10月16日</b> 长搓脚心，远离前列腺炎 /172	<b>16</b>
<b>10月17日</b> 巧法按摩，防治前列腺炎 /173	<b>17</b>	<b>10月18日</b> 热水坐浴，缓解前列腺炎 /174	<b>18</b>	<b>10月19日</b> 简单运动，防治慢性前列腺炎 /174	<b>19</b>	<b>10月20日</b> 芒硝熏洗，防治前列腺增生 /175	<b>20</b>
<b>10月21日</b> 穴位按摩，缓解前列腺增生 /175	<b>21</b>	<b>10月22日</b> 体育疗法，治疗前列腺增生 /176	<b>22</b>	<b>10月23日</b> 简单按摩，防治前列腺肥大 /176	<b>23</b>	<b>10月24日</b> 做做小动作，防治前列腺肥大 /177	<b>24</b>
<b>10月25日</b> 葆春功，防治阳痿 /177	<b>25</b>	目的：女性保健与疾病防治▶ <b>10月26日</b> 有氧运动，缓解更年期综合征 /178	<b>26</b>	<b>10月27日</b> 莲花坐，预防盆腔炎症 /178	<b>27</b>	<b>10月28日</b> 简易运动，防治慢性盆腔炎 /179	<b>28</b>
<b>10月29日</b> 立体运动，防治慢性盆腔炎 /179	<b>29</b>	<b>10月30日</b> 会阴观想，防治老年性阴道炎 /180	<b>30</b>	<b>10月31日</b> 起坐运动，防治子宫脱垂 /180	<b>31</b>		