



每日 健康秘法

延边人民出版社

每日健康秘法

畅 帆 编译

延 边 人 民 出 版 社

1989 • 11 • 延吉

责任编辑：金世荣

责任校对：李朝乡

每日健康秘法

畅 帆 编译

延边人民出版社出版

延边新华印刷厂印刷 延边新华书店发行

787×1092毫米32开本 8印张 173千字

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

ISBN7—80508—122—0/R·16

印数 1—15,700册 定价：3.50元

前 言

劝君珍惜“今天”的生命。

许多人虽然渴望健康，对保健运动和饮食疗法也有着粗略的知识，却一拖再拖，延误时机，其理由就是：今天太忙，从明天开始吧。

“从明天开始”实属下策，重要的是今天的24小时。如果您放弃了今天，到了明天已是病魔缠身，悔之晚矣。

健康，只有健康才会幸福。假如身有疾患，即使事业辉煌也会痛苦不堪。

本健康法的内容包括您必须掌握的保健方法，也包括鲜为人知的秘法。有了这本书，您可以在散步时，上下班的公共汽车上，甚至在办公桌前，时时处处体味到健康秘法的魔力，使您青春不老，健康长寿！

本书在编选过程中得到了出版部门的大力支持，责任编辑为本书出版倾注了大量心血。紫荆、成龙哲、崔日、南勇、南光哲、金学泉等同志参与了翻译工作，金永彪、申明仙分别对译文的各章节进行了校勘，最后由金永彪对全书进行了统编。任曼雪、李红莲同志进行了部分资料的搜集整理。

在此编者向为本书如期出版而付出大量心血的同志们表示谢忱。

编者

1990. 1

目 录

前言

1. 简易健身法	(1)
● 用柔软的毛刷刷皮肤健身	(1)
● 用冷热按摩法保持头发秀美	(1)
● 登高呼吸新鲜空气	(2)
● 浴后按摩可使脚步轻盈	(2)
● 敲一敲嘴唇周围可健身	(3)
● 预防腰痛的妙方	(3)
● 活动手指可使头脑清醒	(4)
● 肩痛自我疗法	(4)
● 坐着解除疲劳	(5)
● 仅用一分钟即可消除一天的疲劳	(6)
● 倒走一百步相当于往前走一万步	(6)
● 锻炼反射神经使其更加敏锐	(7)
● 健颈运动	(7)
● 保正充分睡眠的瑜伽	(8)
● 失眠时可做脚拇指体操	(8)
● 增进食欲的偏方	(9)
● 吃完饭躺下休息	(9)
● 食欲不振宜穿薄衣	(10)

- 别发脾气只管吃饭.....(10)
- 多吃盐会使妇女皱纹增多.....(11)
- 充实力气的呼吸法.....(12)
- 打呵欠要张大嘴巴.....(12)
- 易醉之酒的制作法.....(13)
- 蔬菜宜熟食不宜生吃.....(13)
- 吃鸡蛋到底有益还是有害?(14)
- 做脖颈运动有益于增强体力.....(14)
- 巨腹减肥一法.....(15)
- 巨腹减肥又一法.....(15)
- 讲究饮食, 热心锻炼可以减肥.....(16)
- 瘦弱者的健身之道在于健胃.....(16)
- 屁与一天的健康.....(17)
- 腹中咕咕作响乃是好事.....(17)
- 不必绝食也可清除腹中污秽.....(18)
- 就寝前请作强化肝脏的锻炼.....(18)
- 刺激耳朵益于肾脏健康.....(19)
- 刺激拇指健肺法.....(20)
- 3 分钟的强心锻炼.....(20)
- 饮水, 吃大蒜利于强心.....(21)
- 2. 青春永驻健身法(22)
- 防止衰老, 要从柔软操作起.....(22)
- 防止衰老, 属伸腿运动最佳.....(22)
- 上楼, 最好拾级而上.....(23)
- 锻炼平衡能力——防止衰老的秘诀.....(24)

- 说得多，会老得快.....(24)
- 肛门肌肉松弛，意味着衰老.....(25)
- 防止衰老，常检查“部件”很重要.....(25)
- 动脉硬化是衰老的标志，怎样预防.....(26)
- 使腹部变得柔软，于是全身就会充满生机.....(26)
- 照脚印跳落50次，就能使您更年轻.....(27)
- 利用手掌魔力的摩擦健身法.....(27)
- 每天运动 3 秒，就能维持肌肉的强壮.....(28)
- 当过度疲劳易怒时.....(29)
- 晚上的饭前酒，有助于消除疲劳.....(29)
- 饭后一支烟是健康的大敌.....(30)
- 掌握科学的排尿方式，也能使您年轻.....(30)
- 65岁时的性无能，多半缘于心理因素.....(31)
- 记忆力的衰退，并非因年老，而是鼻功能衰退的缘故.....(32)
- 请多遗忘些，这样能提高您的判断能力.....(33)
- 防止秃顶方法多.....(33)
- 秃顶者的喜讯：不易得胃痛.....(34)
- 能消除面部皱纹的洗脸法.....(34)
- 血压高，请咀嚼松叶.....(35)
- 摩擦头部，可预防高血压和秃顶.....(36)
- 常摇动身子，可防止视力减弱.....(36)
- 能预防眼花的眼球运动.....(37)
- 防止耳背有良方.....(38)
- 如何消除面部皱纹.....(38)

- 用体操也能治疗糖尿病……………(39)
 - 可用萝卜汁治疗肩臂痛……………(39)
 - 旨在强化肝脏功能的眼球操……………(40)
 - 能放松僵硬身子的健身操……………(41)
 - 怎样尽快消除早晨上班挤车的疲劳……………(41)
3. 身心健康秘诀……………(43)
- 充沛的精力来自充分的睡眠……………(43)
 - 熬夜而不疲倦的秘诀……………(43)
 - 漱口有助于消除疲劳……………(44)
 - 效果颇佳的中国健身操……………(45)
 - 竖起脚尖站立,有助于充实气力……………(45)
 - 您是脂肪型吗?请脱掉“大衣”……………(46)
 - 睡懒觉与精力并没有什么关系……………(46)
 - 睡眠的“赊帐”与“储蓄”……………(47)
 - 正确的休息方法……………(47)
 - 怎样获得良好的睡眠?……………(48)
 - 养精蓄锐的秘诀——戒烟……………(48)
 - 大便正常了,性功能也会增强……………(49)
 - 强精食品——银杏(白果)的美食法……………(49)
 - 补充体力的简单方法——吃蜜……………(50)
 - 下酒菜亦属强精食品……………(51)
 - 每日一杯鸡蛋酒,强精效果特别好……………(51)
 - 吃肉过多也会使体力衰退……………(55)
 - 神经衰弱者的福音——生姜汤按摩法……………(52)
 - 再好的营养品——您不想吃就应拒绝……………(53)

- 健身食品也会导致高血压.....(53)
- 怎样加强肝功能.....(54)
- 锻炼腹部能使营养供给更顺畅.....(54)
- 胃不好，就不可能有健康的体力.....(55)
- 酷暑之前先下手.....(55)
- 一种夏季病.....(56)
- 生鸡蛋和半熟的鸡蛋具有相同的营养成份.....(56)
- 肚脐也是钟，请您按这个钟点进餐.....(57)
- 贫血，请按摩头部和颈部.....(58)
- 舌头运动能增进食欲.....(58)
- 洗澡后请不要擦拭身上的水珠.....(59)
- 野游时要穿合成纤维内衣.....(59)

4. 疾病·秘方·健身术.....(61)

- 冻疮和湿疹的医治妙方.....(61)
- 医治湿疹的偏方四贴.....(61)
- 从体内获得原动力治愈湿疹的脚趾运动.....(62)
- 梅子酒可以使皮肤细嫩.....(63)
- 腰痛的有效疗法“倒仰”法.....(64)
- 如果身体产生短时麻木，可以采用倒走的方法消除.....(64)
- 没有水亦能止住打嗝.....(65)
- 用舌头止住打嗝.....(66)
- 如何制止突如其来的喷嚏和呵欠.....(66)
- 对掉入眼睛的异物不要掉以轻心.....(67)
- 怎样掏出爬进耳朵里的虫子.....(68)

- 烧伤切莫滥用民间秘方.....(69)
- 不用药亦能止血.....(69)
- 被虫子叮咬后刺痒时, 香烟是特效药.....(70)
- 当意外受伤受到惊吓时.....(71)
- 骨折时夹板的使用要领.....(72)
- 应该怎样护理因贫血而晕倒的女性.....(72)
- 感冒喉痛时的伸舌法.....(73)
- 如欲发汗止热, 请喝萝卜泥汤.....(74)
- 咳嗽不止时使用的两贴妙方.....(74)
- 怎样防治跟牲畜无缘的感冒.....(75)
- 晕车、晕船可以预防.....(76)
- 无药治胸病.....(77)
- 喝酒不醉法.....(77)
- 胃亏者的秘诀.....(78)
- 脚背上有联结胃的穴位.....(79)
- 不必倒立也可治愈胃下垂秘方.....(79)
- 凉粉治心脏病.....(80)
- 慢性便秘有方可治.....(80)
- 不眠之夜的腹式呼吸法.....(81)
- 单脚跳和臀部按摩治痔疮.....(82)
- 煮柿子蒂的水可治夜尿症.....(82)
- 30秒钟可使心跳恢复如初.....(83)
- 闹虫牙睡不着觉时.....(83)
- 流鼻血时不采取措施会造成贫血.....(84)
- 洗浴剂果真有效吗.....(84)
- 药物长期存放, 可能反而会有害.....(85)

- 淌汗能去热.....(86)
- 脖颈和大腿感到有些僵硬时.....(86)
- 5. 饮食健身法(88)
- 木耳可以降低胆固醇.....(88)
- 每日喝 5 匙植物油可以防止动脉硬化.....(89)
- 常食用盐水煮过的苞米可治低血压病.....(89)
- 早餐吃得过饱会影响工作效率.....(90)
- 过分饮用健身饮料得不偿失.....(91)
- 韭菜的壮阳效力胜于鳝鱼.....(92)
- 服用在油里浸泡过的银杏, 有益于健身.....(93)
- 壮阳食品的种类.....(93)
- 易于自制的含有丰富的性激素的食品.....(94)
- 服用壮阳膳食应养成习惯.....(95)
- 大蒜是卧室的特效药.....(95)
- 吃大蒜后有办法除去嘴里的蒜味.....(96)
- 用蒜汁祛湿疹.....(97)
- 胡萝卜可连缨子一起吃.....(98)
- 吃冰淇淋也要咀嚼才好.....(98)
- 吃鸡蛋需加讲究.....(99)
- 生鸡蛋用汽水冲服于身体有益.....(100)
- 鸡蛋酒是治疗感冒的特效良药.....(101)
- 吃大葱、莲和生姜等也可治愈感冒.....(101)
- 柠檬汁可制味美的感冒良药.....(102)
- 冬天白菜可治咳嗽和腹泻.....(103)
- 馊腐食品煮熟也不宜食用.....(103)

- 贫血的妇女常吃肝好.....(104)
- 过分吃盐会秃顶.....(105)
- 用餐时要有所禁忌.....(105)
- 吃鱼头可预防腰痛.....(106)
- 养成爱吃用手工做成的冷面的习惯.....(107)
- 吃米饭不会导致肥胖.....(107)
- 猪肉以鲜红部分为最好.....(108)
- 没有R字月份的蛤蚌,吃了有害无益.....(109)
- 盛夏的膳食可走极端.....(109)
- 胃下垂患者宜吃清嫩的食物.....(110)
- 多吃乳酪长力气.....(111)
- 面包的外侧比内饹更易消化.....(111)
- 果汁可以除去蜂蜜的特殊气味.....(112)
- 挑选新鲜的大蛤蜊要敲一敲.....(113)
- 闻声即可判断罐头的新鲜度.....(113)
- 依赖冰箱保藏食品并非万全之策.....(114)

6. 烟酒与健康(115)

- 啤酒增肥说是错误的.....(115)
- 不同季节与啤酒的温度.....(115)
- 啤酒为什么容易醉人.....(116)
- 喝酒也要有个间歇.....(117)
- 酩酊大醉时应该让他自己闹下去.....(118)
- 醉后呕吐妙法.....(118)
- 醉后喝蜂蜜可醒酒.....(119)
- “以酒解酒”纯系谬论.....(120)

- 喝凉酒须有好菜肴.....(120)
- 喝酒时吃脂肪丰富的酒菜并不能避免醉酒...(121)
- 威士忌最好兑水喝.....(122)
- 空腹服用酒药效果最佳.....(122)
- 早晨起床前一支烟应该改为一杯果汁.....(123)
- 抽烟时要安静、缓慢.....(124)
- 将烟吸入肺部深处可诱发肺癌.....(124)
- 抽烟前可讲究一些减少毒害的方法.....(125)
- 饮酒时请不要吸烟.....(125)
- 痔疮病人不宜吸烟.....(126)
- 吸烟过多请饮水.....(127)
- 吸烟有害于性机能.....(127)
- 循序渐进的理想戒烟法.....(128)
- 对烟盒敬而远之是戒烟的第一步.....(129)
- 若想戒烟请在节假日的前一天开始.....(130)
- 对于随戒烟而出现的症状不必多虑.....(130)
- 减轻戒烟不适症状的方法.....(131)
- 尽量回避诱发烟瘾的食物.....(132)
- 多找些戒烟伙伴比孤军奋战更为有效.....(133)
- 戒烟期间要避免甜食.....(134)
- 夜觉型与晨觉型.....(134)
- 睡不着可服用鸡蛋酒.....(135)
- 睡前空腹切勿多食.....(135)
- 睡前的倒退走运动.....(136)
- 酒并非能解除神经疲劳.....(137)
- 靠数数入睡反而睡不着.....(137)

● 午睡10分钟可缓解睡眠不足·····	(138)
● 推醒时要轻轻呼唤·····	(139)
● 软床妨碍安眠·····	(139)
● 高枕会使血压增高·····	(140)
● 坐禅式“自我催眠法”·····	(141)
● 掌握好睡眠剂的用量·····	(141)
● 睡衣也有催眠作用·····	(142)
● 睡前洗浴要用温水·····	(142)
● 洗澡时间过长会加重疲劳·····	(143)
● 年轻人可先洗澡·····	(143)
● 洗浴也有对身体产生害处的时候·····	(144)
● 放入浴水的最佳香料就在您身边·····	(144)
7. 健美法·····	(146)
● 防治头屑, 禁用各类护发膏·····	(146)
● 防治头屑, 要经常洗发, 保持头发蓬松柔软·····	(146)
● 黑发是女人的生命·····	(147)
● 浓装使皮肤老化·····	(148)
● 不要随便碰动面部的疙瘩·····	(149)
● 改变粗糙的手, 按摩是最好的办法·····	(150)
● 有光泽的皮肤比白色的皮肤好·····	(150)
● 用凉水洗脸, 面部皮肤会变得粗糙·····	(151)
● 防治细小皱纹的睡眠和按摩·····	(152)
● 阳光是皱纹和雀斑的温床·····	(152)
● 无论是怎样美丽的女性, 也抵不住便秘的 烦躁·····	(153)

- 痔疮的特效药是无花果汤.....(154)
- 患有冷房病人，重要的是使下半身暖和起来.....(154)
- 预防孕妇的浮肿.....(155)
- 食欲不振的时候.....(156)
- 妊娠期间没有必要吃两份饭.....(156)
- 孕妇吸烟绝对没有好处.....(157)
- 不吃早饭，并不能使人由胖变瘦.....(158)
- 简单而有效的减肥方法.....(158)
- 不要过多地使用调味料.....(159)
- 若要造就时髦而漂亮的女性臀弯.....(159)
- 防治两颊和下颌松垂的特殊按摩法.....(160)
- 按摩使乳房丰满.....(161)
- 为了漂亮的腹部，要做好抬腿活动.....(162)
- 造就富有弹力的臀部的要领.....(162)
- 使腰肢纤细的健美运动.....(163)
- 提高臀围的踢腿运动.....(164)
- 为有鹿一样美丽的腿而要做的运动.....(164)
- 使背影美丽的女性美容体操.....(165)
- 用全身按摩来消除多余的脂肪.....(165)
- 8. 预防疾病健身法(167)
 - 怎样预防肠胃病.....(167)
 - 怎样强化腹肌和肠胃.....(169)
 - 怎样防治高血压.....(169)
 - 怎样防治心脏病.....(170)

● 怎样强化肝脏和肾脏.....	(172)
● 对肝病不要神经过敏.....	(174)
● 怎样预防哮喘病.....	(175)
● 怎样防止癌症.....	(176)
● 强化内脏健身操.....	(177)

9. 生活健身法(178)

● 若想健康长寿.....	(178)
● 身心的平衡与健康.....	(178)
● 怎样保持良好的头脑活动.....	(180)
● 应激反应的有效解除法.....	(181)
● 克服神经机能病的方法.....	(181)
● 中年可用身心松弛法保持健康.....	(182)
● 用呼吸法保持健康.....	(183)
● 办公人员的疲劳消除法.....	(183)
● 腿脚运动促进全身健康.....	(184)
● 怎样强化大腿肌.....	(185)
● 怎样预防肩痛病.....	(186)
● 增强手和胳膊的功能.....	(186)
● 用磨牙和指压法保护牙齿.....	(187)
● 防治感冒和受凉.....	(188)
● 怎样才能增强皮肤的润滑度.....	(188)
● 年轻10岁的秘诀.....	(189)

10. 健康常识38题.....(192)

● 怎样保护脑力.....	(192)
---------------	-------

● 怎样睡得舒畅·····	(193)
● 中老年人饮食的目标·····	(193)
● 几种食物的性能及禁忌·····	(195)
● 口渴时不要狂饮·····	(196)
● 切勿吃发芽的土豆·····	(196)
● 豆浆要煮透·····	(196)
● 不要吃汤泡饭·····	(197)
● 怎样吃牛奶最补身体·····	(197)
● 怎样吃鸡蛋消化快·····	(198)
● 为什么吃扁豆容易中毒·····	(198)
● 多吃纤维素有益健康·····	(199)
● 不良饮食习惯导致食管癌·····	(201)
● 怎样保护老年人的听力·····	(202)
● 精神紧张容易患癌·····	(203)
● 快速减肥法·····	(204)
● 人体中的铜和铁·····	(206)
● 健美锻炼后的自我检验·····	(209)
● 皮肤病与饮食·····	(211)
● 手外伤及治疗·····	(212)
● 献血与健康·····	(214)
● 女子获取健美体型的手段·····	(215)
● 药物与耳·····	(217)
● 灯美光柔人康乐·····	(218)
● 腻烦人的“壮疙瘩”·····	(220)
● 女青年腹肌的锻炼·····	(221)
● 腰痛常侵扰中年男子·····	(224)