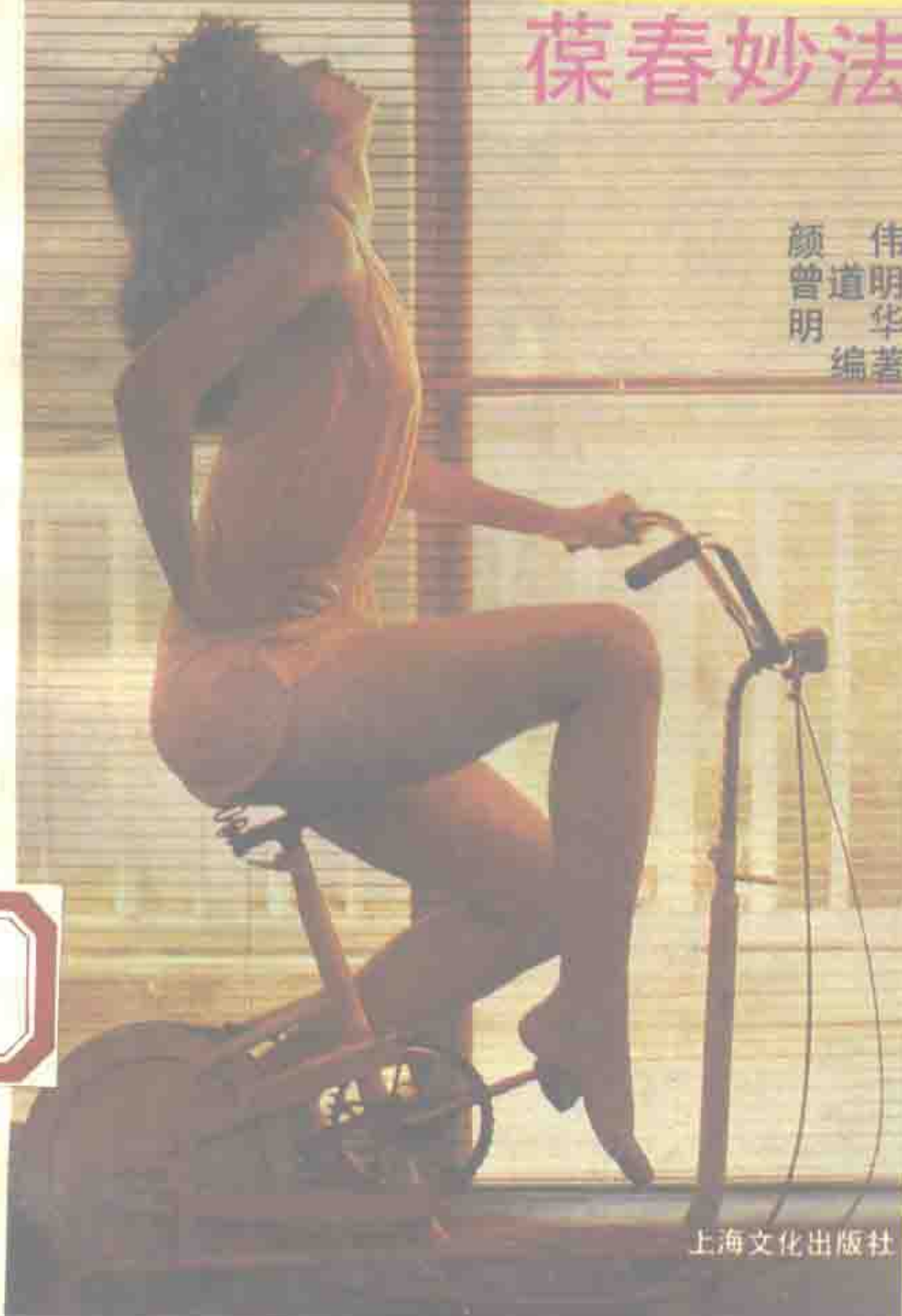


自我健身 葆春妙法

伟明华 著
道明 编
颜曾明



上海文化出版社

颜 伟 曾道明 明 华编著

自我健身 葆春妙法

上海文化出版社

(沪)新登字104号

责任编辑：徐小芬

封面设计：周志武

自我健身葆春妙法

颜伟 曾道明 明华 编著

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路74号

总 经 销 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.25 插页 4 字数 152,000

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷 印数 1--5,500册

ISBN 7-80511-461-7/R·16

定价：3.35元

前 言

民间有句熟语说得好：“有两种东西丧失后，才发现它们的价值——青春与健康。”青春与健康，是指代谢机能旺盛、具有强壮的体魄、充沛的精力、敏捷的反应、正常的心理活动和对疾病的强大抵抗力。青春充满活力，健康带来生机。所以，人人都渴望永葆青春。

但是现代的生活方式，使人的健康状况出现了各种危机，丰富的食物使人营养过剩，大腹便便。常坐不动的习惯使人肌肉松弛，四肢无力。此外，人们大多终日忙碌无暇顾及自己的健康。这种情况使心血管等多种疾病的患者日益增多，面对日趋衰弱的身体，几乎人人心急如焚。那么怎样才能解除忧患，使自己青春常驻？这个问题是人们最为关注的。古今中外多少人为探索达到这个理想境地而不懈地努力，并且成功地获取了某些方面的诀窍。但令人遗憾的是还没有一本较为完整，较为实用的中西合璧的书籍对此作系统的论说和介绍。有鉴于此，我们从我国人民健康状况的实际出发，在弘扬祖国传统保健养生医学的基础上，博采众长，又综合了美国、西德、苏联、日本、法国、捷克等一些国家在这方面的成功经验，努力从运动医学、康复医学、临床医学等角度，尝试着编写这本自我健身葆春的书。

为了使本书更具有科学性、实用性、系统性，能适宜于各

种年龄阶段、各种职业特点,各种健康层次的需要,我们按照循序渐进、易学好记、切实可行的原则,提供了运动锻炼法,沐浴健身法,营养食疗法,气功养生法,拳操保健法,精神心理疗法,辨证测定法等实用的健身葆春方法。实践证明,凡本书提供的各种秘诀,均属花时少、见效快的最佳的健身葆春方法。

此书是在学习和吸取了古今中外的实践成果的基础上编写成的,其中也包括了我当代的不少成果和经验,在此谨向有关同志致以敬意和谢意。

此书如能为人们的健身葆春作出点滴贡献的话,这将是我们的最大欣慰,但愿你健康长寿。

作者

1990年.11月.

目 录

第一章 运动锻炼法

一、最便宜的良药	1
二、强健的最理想水平	2
三、改变自我形象的计划	4
四、你想了解自己的健康水平吗?	13
五、锻炼方式实例	36
1. 走路法	
——年老体弱者的最明智选择	36
2. 跑步法	
——年轻健康者的最理想选择	40
3. 游泳法	
——老少皆宜的最佳选择	48
4. 骑自行车法	
——既有乐趣又能健身的选择	54

第二章 沐浴健身法

一、矿泉浴	59
1. 矿泉浴的妙法	60
2. 矿泉浴实例	62

(一) 淡泉浴	62
(二) 氯泉浴	63
(三) 碳酸泉浴	64
(四) 硫化氢泉浴	64
(五) 氯化钠泉浴	65
二、药汤浴	65
1. 香汤沐浴之技	66
2. 药汤浴方剂实例	66
三、海水浴	69
四、冷水浴、热水浴、冷热水浴	71
五、日光浴	73
六、空气浴	75
七、森林浴	76
八、砂浴	77
九、蒸汽浴	77
十、酒浴	78
十一、洞穴浴	78
十二、泥浴	79

第三章 营养食疗法

一、营养与正确饮食	81
二、养生葆春食物	93
1. 蔬菜类食物	94
2. 水果(干果)类食物	97
3. 粮食类食物	99
4. 饮料类食物	101

三、进补学问	102
1. 你将怎样选择进补药膳?	102
2. 进补的对话	104
四、食疗方法实例	107
1. 糖尿病人的饮食疗法	107
2. 肺结核病人的饮食疗法	108
3. 老年哮喘病人的饮食疗法	109
4. 高血压病人的饮食疗法	110
5. 慢性肾炎病人的饮食疗法	111

第四章 气功养生法

一、神奇的法则	113
二、基本要领	115
三、四季练功指南	118
四、气功养生法实例	127
1. 松静功	127
2. 内养功	129
3. 无极式站功	132
4. 回春功	133
5. 强壮功	135
6. 养生“十六宜”	137

第五章 拳操保健法

一、基本的原则	140
二、要领须知	141
三、拳操保健法例举	143

1. 简化太极拳·····	143
2. 八段锦·····	155
3. 洗髓易筋经·····	161
4. 五禽戏·····	165
5. 周身活动功·····	170
6. 30天健美操·····	174
7. 苏联哑铃操·····	178
8. 爽身操·····	183
9. 椅子操·····	186

第六章 精神心理疗法

一、精神与健康·····	188
二、心理治病·····	189
三、精神心理疗法实例·····	191
1. 音乐疗法·····	191
2. 色彩疗法·····	194
3. 发笑疗法·····	195
4. 暗示疗法·····	197
5. 想象疗法·····	199
6. 遣怀疗法·····	201

第七章 辨症测定法

一、体态辨病·····	203
二、手指辨病·····	206
三、舌苔辨病·····	209
四、手纹辨病·····	212

第一章 运动锻炼法

如果你想使自己永远保持健康的体魄、优美的体态，那么，你就必须定期抽出一小部分时间进行锻炼，而且要坚持不懈，从某种意义上讲，这是一种很明智的“投资”，它会源源不断地给你带来可观的“利润”，用更确切的话来说，它不但会改善你的生理功能、强健你的身体，而且还会丰富你的生活，增强你的自信心，改善你的自我形象。

一、最便宜的良药

幸福离不开健康的身体，而健康的身体离不开有规律的锻炼，这一点早已有定论。然而，至今有不少人对健康与锻炼之间的关系缺乏正确的认识。

有些人认为，随着年龄的增长，锻炼活动也就应该相应减少，要求放慢生活的节奏，平平安安的过日子。其实，这种见解是十分错误的，医学常识告诉我们，我们的身体向来就要不断地运动，体内的每一个器官，如心脏、肺脏、血管、骨骼和肌肉受到有规律的锻炼(刺激)，它们的功能就会进一步得到改善。年纪越大，越要锻炼。大量的研究表明，如果一个人制订出一个良好的锻炼计划，并坚决执行这个计划，他就会大大减

缓身体内部生理功能的衰退。

有些人认为,只要没有病,能吃能睡,身体就是健康的,多不参加锻炼关系不大。但无病并不意味着身体的强健。如果我们每天很少锻炼,势必会引起我们生理功能的变化。肌肉会逐步萎缩,脂肪会逐渐增加,心力会渐渐衰退,血管会慢慢加厚。结果,我们每天活动的能力也就会逐步减少。当发生这些变化时,我们往往很少觉察到,仍然认为自己的身体毫无问题。我们经常把生病视为老化的现象,而不认为这正是缺少锻炼的结果。

目前,越来越多的人认识到,适量而又有规律的锻炼是身体健康的关键。因此,可以这样说,锻炼是世界上预防疾病的一种最便宜的良药。当然,锻炼决不是一种治疗百病的“灵丹妙药”。但我们需要进行适量而又有规律的锻炼,才能维持我们的体能,这一点是十分清楚的。因此,只有这样才能使你永远保持健康的身体和过上美满幸福的生活。

二、强健的最理想水平

身体强健是指我们的心脏、血管、肺脏和肌肉的功能均达到最理想的水平,而最理想的水平就是指能使我们有效地从事日常工作和充分享受文娱活动的最佳健康水平。身体强健能使我们完成更多的事业,能使我们生活得更更有意义,而那些不爱参加锻炼活动和身体欠佳的人对此是望尘莫及的。

身体强健有四个基本特点:力量,肌耐力,柔软性和心肺耐力。有些人认为,还有第五个特点:神经肌肉技能。所谓神经肌肉技能,就是指使肌肉活动既能产生良好的效果而又十

分协调的运动技能。我们观看技艺精湛的运动员表演时，他们完美无缺的表演往往会把这种技能发挥得淋漓尽致。尽管这个基本特点令人梦寐以求，但它并不象另外四个基本特点那样至关重要。

力量：力量是指肌肉发挥力量和抵抗外力的能力。力量训练可以扩大肌肉纤维，相对增加身体用力的能力。力量对所有体育运动和许多日常活动来说都是极其重要的。如果一个人缺乏足够的力量，无论从事什么活动，都难以收到良好的效果。有些运动员由于缺乏足够的力量，比赛时显得体力不支，最后功亏一篑，一般来讲，我们往往缺乏的是上臂和肩部的力量。缺乏这种力量会影响许多与日常生活、工作有关的能力。一些医学研究还发现，缺乏力量是造成许多成年人背部疼痛的主要原因。

肌耐力：人们经常把肌耐力视为肌力，这种看法是不对的。肌耐力是指一块肌肉或肌群能承受反复收缩的能力，同时也是指肌肉在一段时间内保持静态收缩的能力。仰卧起坐，引体向上，悬垂单杠等活动都需要很强的肌耐力。如我们从事日常活动：清除积雪，擦洗窗户，粉刷墙壁，打扫屋子等都需要某种程度的肌耐力。

柔软性：柔软性是指受关节和肌肉韧带的运动而产生的关节可动性，也是指肌肉在它活动的极限范围内运动的能力。人体能轻巧地向前、向后弯曲和上下左右屈伸都是柔软性的具体表现。经常活动身体的主要关节，并加大关节活动的角度，可以更好地保护正在用力或承受外力的肌肉。不灵活的关节或僵硬的肌肉往往限制着人体的正常活动。当然不同类型的活动需要不同程度的柔软性。柔软性是体态优美、动作协调

的基础。它可以保障工作的效率,并把受伤的机会降低到最小的限度。

心肺耐力,许多人认为,心肺耐力没有力量,因此没有肌耐力和柔软性那么重要,这种看法是极端错误的。上述的三个基本特点的确非常重要,但它们只有和心肺耐力结合在一起,才能反映出最佳的体能。众所周知,我们的生命取决于我们心肺和血管给身体组织提供营养和氧气以及排泄废物的能力。这种系统的功能只有通过耐力型的锻炼,才能得到改善。令人遗憾的是,有些人并没有充分认识到提高心肺耐力的必要性。他们错误地认为,有规律地进行剧烈的锻炼(如走路、跑步、骑自行车等)是毫无意义的。但运动生理学家和医务工作者们的大量研究表明,心肺耐力是身体强健的一个极其重要的方面。

三、改变自我形象的计划

进行何种类型的锻炼,需要达到怎样的程度,才能更快更好地强健你的身体?许多人被问及到这个问题时,往往无言以对,有些人虽然能锲而不舍地进行耐力型的健身锻炼,但由于锻炼方式不妥而收效不大,结果使他们灰心丧气。为了使你更快地达到身体强健的目的。在这里向你提供制定锻炼计划时应注意的一些基本原则,以帮助你确定最适宜于你的锻炼方式和所必需的锻炼强度。

1. 四个基本要素

每个人必须按照自己的实际情况制定锻炼计划,但对所有人来说,达到理想的健康水平的基本原理是一样的。一般

说来,制定合理锻炼计划时,应考虑下面四个基本因素;(1)强度——锻炼的程度;(2)时间——锻炼持续的时间;(3)次数——每星期锻炼的次数;(4)方式——锻炼活动的类型。

(1) 强度

为了强健你的心肺和肌肉,你制订计划时,必须要考虑如何对它们进行超负荷的锻炼。只有对它们进行大运动量的锻炼,这样才会刺激你的心肺和肌肉,从而改善它们的功能。当然,运动量决不能超过你力能所及的范围。锻炼时,心跳率的增加是与能量需求的增加成正比的。换句话说,运动量增加,心跳率也会相应增加。正因为这个原因,人们往往用锻炼时的心跳率来测试锻炼对身体产生的生理压力和锻炼强度。

为了使心肺功能达到最理想的水平,锻炼时的心跳率必须要达到大约75%的心跳率储量。心跳率储量是指最高的心跳率和静坐时的心跳率之间的差。对于绝大多数锻炼者来说,达到75%的心跳率储量是最安全而又最合理的锻炼强度。你在这个心跳率的基础上进行有规律的耐力型锻炼,你一定会大大改善你的心肺功能。这是你达到身体强健的主要要素。

A. 怎样测定脉搏率

为了控制锻炼的强度,你首先必须学会怎样测定你的脉搏率。

为了测定锻炼的心跳率(预定心跳率)你必须要知道静坐时的心跳率。为了掌握锻炼的强度,你必须要在锻炼后马上测定你的心跳率,除极少数情况外,一般每分钟的心跳率等于每分钟的脉搏率,因此你可以在任何恰当的脉搏点测定你的心跳率。

测定脉跳率时，你必须注意如下几点：(1)一定要有一块跑表或有秒针的手表；(2)确定最恰当的脉搏点，一般来说，手腕内侧是测定脉跳率的最佳点。(3)你触到脉搏以后，计数一下30秒内的脉跳率，然后将30秒的脉跳率乘以2，就是每分钟的脉跳率了。

测定静坐时的心跳率一般很容易：你只要坐在一张椅子上，计数一下脉跳率就行了。但要测定锻炼时的脉跳率就比较困难。一些锻炼专家经过许多实验研究后发现，锻炼结束后立刻测定的脉跳率相当于锻炼时的脉跳率。由于锻炼后的脉跳率下降非常快，因此，你一定要学会在尽可能短的时间（锻炼后1—2秒钟）内测定你的脉跳率。这时，你的脉搏很快，而且很强，因此，找脉是比较容易的，找到脉搏后，立刻开始计数10秒钟内的脉跳次数，然后将脉跳数乘以6，其结果就是你锻炼时每分钟的心跳率了。你千万要记住：锻炼结束后心跳率会迅速下降，因此，学会如何在锻炼结束后1—2秒钟内找到脉搏和测定脉跳数是非常重要的。

如果你想经常获得可靠的脉跳率，你有必要进行多次实践。只有通过实践，你才能在锻炼结束后正确地测出自己的脉跳率，从而可以科学地控制锻炼的强度。

B. 怎样确定预定心跳率

确定预定心跳率（锻炼时的心跳率）的方法十分简单。首先将最高心跳率减去静坐时的心跳率，然后乘以0.75，再把得数与静坐时的心跳率相加，其结果就是预定心跳率。大多数成年人的最高心跳率一般是每分钟170——190次之间。这个数字只能说明一个人能够达到的最高心跳率，与他的健康状况毫无关系。最高心跳率一般可以通过耐力型锻炼来测定，

但人们常常用另一种更为简便的方法来估计它。这就是，将220减去一个人的年龄，所得的差就是最高心跳率，你确定预定心跳率时，可采用如下的公式：

$$220 - (\text{年龄}) = (\text{最高心跳率})$$

$$(\text{最高心跳率}) - (\text{静坐时心跳率}) = (\text{心跳率储量})$$

$$(\text{心跳率储量} \times 0.75) + (\text{静坐时心跳率}) = (\text{预定心跳率})$$

最高心跳率因人而异，但都随着年龄的增长而逐步下降。假如一个人的最高心跳率是每分钟180次（一般40岁的人的最高心跳率），坐着时的心跳率是每分钟80次，那么它们之间的差是100次，把100乘以0.75，再加上坐着时的心跳率，所得的结果155次就是那个人的预定心跳率。这个数字代表了那个人的75%的心跳率储量，也是他进行耐力锻炼时既安全而又有效的锻炼强度。同样如此，如果一个人的最高心跳率是每分钟200次（一般青年人的最高心跳率），那么他的预定心跳率将大约是每分钟170次。

一个人锻炼时，必须要接近或达到预定的心跳率，这样就会对心肺功能产生明显的效果。对大多数成年人来说他们的预定心跳率应该是每分钟140——160次之间。对于年纪较大的人来说，由于他们的最高心跳率下降了，所以，他们的预定心跳率每分钟达到120——140次就足够了。但你要记住，这些反映锻炼强度的数字主要是针对健康者而言的。

(2) 时间

锻炼时间的长短与锻炼的强度有着直接的关系。当你达到预定的心跳率时，你可以进行更长时间的锻炼，但不能再增加锻炼强度。如果你达到预定心跳率后再增加锻炼强度，有可能会超过你的能力范围，从而导致时间缩短，效果反而不

理想,许多锻炼专家经过大量研究证实,当你达到预定心跳率后,锻炼 30 分钟就足够了,它会给你身体健康带来有益的变化。虽然一个小时或一个小时以上的锻炼会进一步增强你的心肺功能,但 30 分钟的锻炼是足以使你的身体逐步强健起来。

你刚开始锻炼时,决不能连续不断地锻炼 30 分钟或者甚至一下子达到预定心跳率,这是非常不明智的,也是很危险的,你应根据你目前的健康水平,在开始的时候进行短时间的锻炼,然后逐步增加锻炼强度,延长锻炼时间,只有这样,你才能达到最理想的效果。

(3) 次数

如果你想获得和保持足够的体能,你就必须进行有规律的耐力型锻炼。一些研究结果表明,一个人可以很快地获得锻炼的效果,但也会很快地失去锻炼的效果。因此,你必须要经常参加锻炼。

我们发现,每天活动身体对改善心肺功能是有一定好处的,但这远远不够。只有每星期至少进行 4 次较强的耐力型锻炼,才会大大改善你的心肺功能和强健你的身体。但你必须记住,如果你想在各个方面提高你的体能,你必须作好长期锻炼的思想准备,决不可抱有一蹴而就的思想。

(4) 方式

众所周知,各种类型的健身活动的价值主要取决于它们对人体要求的强度。那些强度小,持续时间短的活动一般很难改善你的健康水平。例如,玩保龄球虽然会给你带来极大的乐趣,但它们的健身作用是非常小的。因此,只有那些累及全身肌肉的有规律的健身活动(走路、跑步、骑自行车等)才会