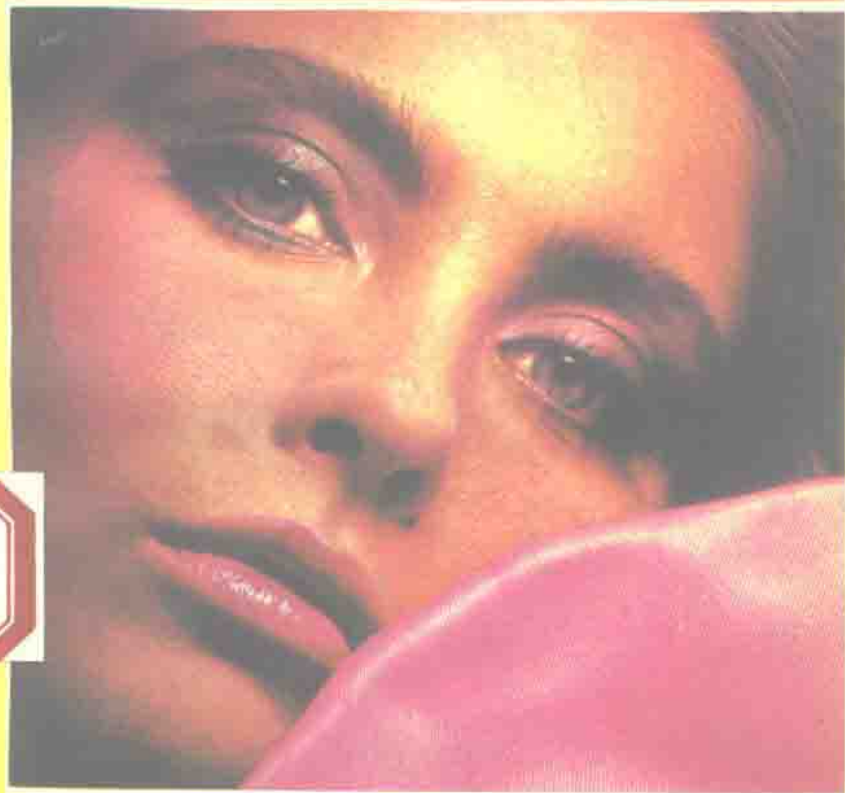


SHIYONG BAOJIAN · MEIRONG

秦韵 石坪 选编

实用保健 · 美容 300 题



同济大学出版社

实用保健·美容 300 题

秦 韵、石 坪编

同济大学出版社

(沪)新登字204号

责任编辑 陆菊英

封面设计 何东平

实用保健·美容 300 题

秦韵、石坪编

同济大学出版社出版

(上海四平路 1239 号)

新华书店上海发行所发行

常熟市印刷二厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 14.25 插页: 6 字数: 340千字

1993年 7 月第 1 版 1993年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 定价: 6.50元

ISBN 7—5608—1145—O/R·42

编 者 的 话

爱美，乃是人类之天性，人皆有之。健美的体魄，更是男女老少所刻意追求的目标。

时下，图书市场上有关美容、保健的书已出版了不少，但保健与美容于一体的书，尚不多见。我们编写本书的目的是：让广大读者能在较短的时间里获得最多、最新的有关保健与美容的实用性信息，从而达到真正美容和保健的实效。在提供这方面信息的同时，还将告诉您有关防病、治病的原因和道理。

本书有两个显著特点：一、博采精编，兼顾各方面的需要。全书按八个方面，汇集了 300 个条目，反映了不同层次男女老少的要求；二、简明易学，便于就地实践。这 300 个题目的内容，文字简短，一看就懂，一学就会，不需要专门设备，大多可以因时制宜、因地制宜地马上付诸实施，十分方便。

保健与美容，就一定意义上讲，它们是紧密相连互为因果的。我们把这两方面的知识集合在一起，将会有助于读者在学习、实践中融会贯通。如果我们的读者，在学完这本书后，能在两者的结合上悟出一些新的道道，我们将会感到高兴。

我们在成书过程中，参阅了有关报刊的大量文章，限于篇幅，不能在这里一一列举，谨向文章的作者表示歉意和衷心的感谢！

目 录

一、体育

健身步·····	1
退步走·····	4
雨中散步·····	5
舒展轻松操·····	5
沙袋操·····	9
水中体操·····	10
有利减肥的水中“慢跑”·····	10
等候时的健身操·····	11
腰痛简易操(一)·····	12
腰痛简易操(二)·····	14
夫妻健身操·····	15
妇科操·····	21
活力操·····	23
扁平足的体育疗法·····	26
慢性前列腺炎的体育疗法·····	28
登楼健身法·····	29
孕妇保健操·····	30
轮椅操·····	33

产后体操·····	38
坐姿保健操·····	40
脑保健操·····	41
脖颈伸展操·····	42
关节锻炼法·····	43
强身又健脑的跳绳运动·····	44
防老体操·····	44
中老年人健身操·····	50
老年人趣味体育保健法·····	52
矮人体育锻炼法·····	53
有益身心健康的“森林浴”·····	53

二、健美

健美操·····	57
橡皮带健美操·····	61
女子减脂操·····	66
女子头颈部健美操·····	75
男子哑铃健美操·····	76
女子哑铃健美操·····	79
男子胸部锻炼法·····	82
女青年腹肌锻炼法·····	86
电影明星——简·方达的健美操·····	88
30天恢复优美体型锻炼法·····	90
女性小腿健美法·····	93
女子胸部健美锻炼法·····	93
隆胸健美法·····	94
五分钟苗条锻炼法·····	95

走路健美法.....	95
女性步态美.....	96
中老年人减肥健美操.....	97
老年人健美锻炼法.....	100

三、美容

美容与健康.....	105
怎样用水健美皮肤.....	105
多喝水, 皮肤美.....	108
蒸气熏面.....	109
脸部按摩.....	110
面部按摩五步法.....	112
头部穴位按摩.....	113
面膜.....	113
营养洗面.....	117
肌肤保健内服方.....	118
自制美容饮料汁.....	120
药浴.....	121
护发良方.....	123
修剪指甲要诀.....	124
中老年妇女美容法.....	125
眯眼保健操.....	126
怎样延缓和消除皱纹.....	127
经络美容法.....	130
常见皮肤病的治疗:	
脱发.....	131
头发分叉.....	132

头屑.....	132
白发.....	133
灰指甲.....	134
手背黑斑.....	134
酒糟鼻.....	135
皮肤色素斑.....	135
黄褐斑.....	136
雀斑.....	137
粉刺.....	139

四、按摩

保健按摩的作用.....	145
简易穴位自我按摩诊疗法.....	146
揉搓功法.....	149
耳穴按摩法.....	161
自我按摩保健功.....	163
自我保健按摩法.....	165
延年九转法.....	166
摩腹健身法.....	167
防治感冒的自我按摩.....	169
治偏头痛的梳摩法.....	170
老人自我按摩的保健作用.....	170
体弱老人的康复健身法.....	171
胃痛的保健按摩.....	172
老人高血压病的保健按摩.....	173
治头痛的自我按摩.....	174
治抽筋的简易按摩.....	175

治疗高血压的自我按摩·····	176
老人冠心病的自我按摩·····	178
预防心绞痛的自我按摩·····	180
治疗慢性肾盂肾炎的自我按摩·····	182
治疗面瘫的自我按摩·····	182
头晕、头痛的按摩法·····	183
防治腹部、四肢皮肤松弛的自我按摩·····	184
防治便秘的自我按摩·····	185
催眠搓摩法·····	186
治疗鼻塞的点穴按摩·····	187
治疗乳汁不足的自我按摩·····	188
减肥的自我按摩法·····	188
急性腰扭伤的自我按摩·····	190

五、饮食疗法

饮水与健康·····	193
血管硬化的食疗·····	195
高血脂的食疗·····	197
高血压的食疗·····	198
低血压的食疗·····	199
急性结膜炎的食疗·····	200
感冒的食疗·····	200
咳嗽的食疗·····	203
慢性支气管炎的食疗·····	204
喘症的食疗·····	206
伤食者的食疗·····	208
慢性胃炎的食疗·····	209

胃及十二指肠溃疡的食疗·····	210
呕吐的食疗·····	212
痢疾的食疗·····	214
腹痛的食疗·····	216
泄泻的食疗·····	218
肠粘连的食疗·····	220
慢性肝炎的食疗·····	222
黄疸的食疗·····	224
便秘的食疗·····	225
痔疮的食疗·····	226
贫血的食疗·····	227
妊娠水肿的食疗·····	228
痛经的食疗·····	230
调治恶露不绝的食疗·····	232
妇女崩露的食疗·····	233
子宫下垂的食疗·····	235
性冷淡的食疗·····	238
性衰退的食疗·····	238
骨肿瘤的食疗·····	239
抗癌食物·····	239
风湿病的食疗·····	243
水肿的食疗·····	244
糖尿病的食疗·····	246
水痘的食疗·····	249
嗓音嘶哑的食疗·····	250
牙疼的食疗·····	252
口疮的食疗·····	253

青少年白发的食疗·····	255
神经衰弱的食疗·····	255
眩晕的食疗·····	257
自汗的食疗·····	259
体质虚弱的食补·····	261
老年夜间尿频的食疗·····	261
职业病的食疗·····	262
老年人哮喘的食疗·····	265
十种老年常见病的食疗·····	266
有助睡眠的食品·····	573
老年性痴呆症的饮食调理·····	274
长寿汤·····	274
薏米的医疗价值·····	274
绿豆药用·····	275
核桃药用·····	276
附：核桃肉	
黑芝麻的药用·····	278
附：麻油的“特异功能”	
葵花籽的药用·····	280
蜂蜜的药用·····	280
蜂花粉的药用·····	281
苹果的药用·····	282
柠檬的药用·····	283
枸杞子的药用·····	284
大蒜的药用·····	285
蔬菜、干果的药用功能·····	287
茶的医疗作用和药用茶·····	288

保健防病的好食品—醋豆·····	291
十种常用减肥食品·····	292
话粥疗·····	293
治呃逆简便方·····	295
治腰肌劳损方·····	296
酒醉立醒方·····	296
敷脐治中风·····	296
蛋黄油治婴儿湿疹·····	297
蒜泥防治牙周炎·····	297

六、小功法

磁疗保健·····	301
香味疗法·····	302
色彩疗法·····	302
催眠疗法·····	303
热熨疗法·····	304
唾液养生法·····	306
以指代针按穴治病·····	307
足部反射区保健法·····	309
笑疗法·····	310
美好想象疗法·····	311
健身一法——嗽·····	311
禹步健身功·····	312
夫妻交掌功·····	314
手指活动操·····	315
揉腹养生法·····	316
护胸养生法·····	317

健胸养生盘手功.....	317
老年被窝功.....	319
老人健齿法.....	320
床上保健功.....	320
甩手甩腿养生法.....	322
龟息养生法.....	322
预防腰腿痛的办法.....	323
电视保健操.....	324
松驰术.....	325
解除疲劳小功法.....	329
身体反曲解疲劳法.....	358
老年护足法.....	326
防感冒保健十法.....	330
眼睛疲劳解除法.....	330
祛暑健身药浴.....	331
抓头养生法.....	332
闽台捶龙疗法.....	332
健身防老拍打法.....	333
增强眼力、听力小功法.....	334
简易手掌小功法.....	335
闭目养神法.....	336
口腔保健操.....	338
身常摇,自逍遥.....	339
健身步行操.....	339
云手健眼法.....	340
降压保健功.....	341
明目聪慧功.....	343

治肩周炎的功法.....	346
治前列腺肥大的功法.....	346
治颈椎病的功法.....	347
治慢性肝炎的功法.....	349
治胃及十二指肠溃疡的功法.....	351
老年人直立性低血压防治法.....	351
寐中抽筋的简易疗法.....	351
治便秘三法.....	352
偏瘫的气功疗法.....	353
预防老花眼的晶体操.....	355
止鼻血六法.....	356
气功减肥法.....	356
防冬喘锻炼法.....	357
颈椎自我保健法.....	358
强腰治失眠.....	360
消除鼻塞六法.....	361
敲手可治手颤.....	362
偏瘫病人如何翻身坐起.....	362
健身酒浴.....	363
活指醒脑除疲劳.....	364
按摩手足指甲治疗高血压.....	365
偏头痛的自我疗法.....	365
预防脑血管疾患的手指运动.....	366
含胸驼背的矫正法.....	366
防痔锻炼法.....	367
妇女尿失禁治疗法.....	368
止食后呃逆几法.....	369

棒敲“足三里”解疲劳·····	369
舌头体操可促进食欲·····	370
指压劳宫除疲劳·····	370
手背按摩解目眩·····	370
日常生活中避免腰痛的方法·····	371
脚部保健功·····	372
瘫痪者的功能康复法·····	373
明目功法·····	375
擦背防癌·····	377
便秘简易自疗法·····	377
勤伸懒腰,有益健康·····	378

七、音乐、书画

美感疗法·····	381
音乐与健康·····	381
音乐是人体机能的调理剂·····	382
音乐是保健、医疗的新处方·····	384
音乐是自我心态调节的好帮手·····	385
音乐疗法·····	387
音乐养生·····	389
音乐与气功·····	391
音乐与步行·····	392
音乐辅助治疗老年性痴呆·····	394
音乐治疗老年抑郁症·····	395
古典音乐助戒毒·····	395
吹弹疗法·····	395
吹口琴可以锻炼肺功能·····	396

唱歌能治病强身.....	397
音乐处方的妙用.....	398
书画与健康.....	398
书法与长寿.....	399
绘画能治精神病.....	400

八、自我检测

观身体表面变化知其病.....	403
观舌象知其病.....	403
查内裤色迹辨其病.....	405
观察皮肤知其病.....	405
色斑信号.....	407
癌症的早期自我感觉症状.....	409
观小儿指纹辨其病.....	411
老年人自我判断心理衰老的方法.....	412
衰老程度的自我测试.....	413
口腔异味——疾病的信号.....	414
观鼻知其病.....	414
观察粪便发现疾病.....	415
老夫老妻经常进行健康互检.....	417
简易测试肤质法.....	418
从白带看性病.....	419
看肚脐知健康.....	420
眼病的自我检查.....	421
观发知其病.....	422
观指甲知其病.....	424
观其行知其病.....	426

察尿辨病·····	427
观面知病情·····	428
乳房肿物的自我检测·····	429
腹部脂肪的自我检测·····	430
慢性疲劳的自我检测·····	431
健美锻炼后的自我监控检测·····	432
中年人自我健康检测·····	434
超负荷时的自我感觉·····	436
缺乏维生素的自我检测·····	437
阴囊肿大的自我检测·····	437
早期睾丸癌的自我检测·····	438

[附录]

图1. 人体前面体表穴位

图2. 人体后面体表穴位

图3. 人体侧面体表穴位