

中年抗衰老150法

家庭必备的日常生活工具书



家康 钟 编著

样 本 库

中年抗衰老 150 法

家庭必备的日常生活工具书



家康梁钟 主编

广西人民出版社

1214839

(桂) 新登字 01 号

责任编辑 庞国弘

责任校对 陈立辉

中年抗衰老 150 法
家庭必备的日常生活工具书
家康 梁钟 主编

出版 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路 14 号)

发行 广西新华书店

印刷 广西区计委印刷厂

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印张 7

字数 148 千字

版次 1992 年 11 月 第 1 版

印次 1992 年 11 月 第 1 次印刷

印数 1—6500 册

书号 ISBN 7-219-02128-3 / Z · 43

定价 3.60 元

目 录

一 文体抗衰老法

避免肌肉饥饿.....	(1)
太极拳健身.....	(3)
益寿八段锦.....	(4)
奇效五禽戏.....	(6)
祖传易筋经.....	(8)
步行抗衰	(11)
散步抗衰	(13)
倒立防脑老化	(16)
摇动左手防糊涂	(17)
上下楼梯健身	(18)
敲背益寿	(18)
自我拍打强筋健骨	(19)
三炼抗衰	(20)
搓揉脚心促进循环	(21)

深呼吸养精守神	(21)
日光浴调摄神气	(23)
洗浴益气化痰	(27)
矿泉治百病	(28)
干浴摩发脉不浮	(34)
熨目护眼	(34)
健脑按摩	(35)
反舌塞喉神清气爽	(35)
按摩肾俞肾病自愈	(35)
下摩生门健胃肠	(36)
迪斯科健美操	(36)
健美隐形体操	(37)
消除紧张疲劳 10 法	(37)
气功睡眠法	(38)
静坐气功休息法	(40)
情绪调整休息法	(46)
音乐抗衰	(51)
钓鱼抗衰	(59)
书画抗衰	(59)
弈棋抗衰	(60)
风筝抗衰	(61)

二 饮食抗衰法

营养不缺不滥	(63)
进食诀窍	(64)

饭菜宜淡不宜咸	(66)
烹调方法有讲究	(68)
晚餐勿过饱	(71)
充分咀嚼可防衰	(72)
多吃糖百病生	(73)
缺少脂肪催人老	(76)
中年妇女要补钙	(79)
人到中年多饮水	(79)
喝汤健体	(80)
常吃保护血管的食品	(80)
常吃有益睡眠的食品	(81)
常吃降血脂的食品	(82)
常吃有益“五官”的食品	(83)
常吃益智健脑的食品	(83)
常吃保护眼睛的食品	(84)
常吃有益于记忆力的食品	(85)
常吃护发的食品	(85)
头发早白早秃食疗法	(86)
高血压饮食良方	(88)
麻油抗老	(89)
大蒜防癌	(90)
减少铝的摄入量	(91)
吃肉皮冻、骨头汤延缓皮肤衰老	(92)
魔芋治病润肤养发	(94)
吃枣驻颜	(95)
果仁滋补	(96)

洋葱降血压防血栓	(97)
吃鱼肉延年益寿	(98)
动、植物蛋白要搭配得当	(100)
高热量高蛋白食物“治”消瘦	(101)
防老“通窍活血酒”	(102)
适当饮酒有益无害	(103)

三 减肥抗衰老

肥胖致百病	(105)
减肥不宜常节食	(105)
调配饮食保持适当体重	(107)
减肥强身气功	(109)
外科手术减肥	(112)
服药帮助减肥	(113)
吃蔬菜减肥	(117)
少吃零食减肥	(118)
提防发胖少吃糖	(121)
减肥治白发	(122)
消除腹部脂肪诀窍	(123)

四 药物抗衰老

用药勿滥	(124)
用药“艺术”	(126)

抗衰老名方·····	(130)
菊花抗衰·····	(134)
维生素 E 延缓细胞衰老·····	(134)
维生素 C 缓解身心紧张·····	(136)
蜂王浆疗效神奇·····	(136)
蜂花粉是抗衰佳品·····	(137)
冬虫夏草补益祛病·····	(139)
枸杞子滋补肝肾·····	(140)
首乌补肾乌发·····	(141)
鹿茸壮阳生精·····	(142)
人参大补元气·····	(143)
保健药枕有奇效·····	(144)
服用抗衰老中西药·····	(146)

五 躯体局部抗衰老

颜面抗衰三法·····	(148)
牙齿抗衰七法·····	(149)
眼抗衰五法·····	(150)
推迟老花眼的眼保健操·····	(152)
鼻抗衰三法·····	(153)
耳抗衰四法·····	(154)
脚抗衰三法·····	(155)
预防脸部皱纹按摩法·····	(157)
推迟皮肤松皱三法·····	(158)
头发抗衰八法·····	(159)

大脑抗衰老八法.....	(164)
抗衰老按摩.....	(168)

六 综合抗衰老法

纠正常见的保健失误.....	(172)
知识分子劳逸结合法.....	(175)
体力劳动者劳逸结合法.....	(176)
中年健身 14 法	(177)
16 字抗衰老诀	(179)
加减乘除抗衰老法.....	(179)
改善环境得益多.....	(180)
重视家庭环境改良.....	(180)
重视居室养生.....	(182)
使用负离子发生器.....	(184)
起居有常.....	(185)
养成科学的睡眠习惯.....	(188)
选择适宜卧具.....	(190)
养成良好的性情.....	(192)
清心寡欲.....	(194)
积善养德.....	(195)
向佛门学长寿之道.....	(196)
性生活不缺不滥.....	(198)
切勿劳伤过度.....	(199)
情绪调节法.....	(199)
七情宜节制.....	(201)

防癌方法 18 条	(202)
咽唾抗衰法	(203)
闭目养神可长生	(206)
消除对脑的有害因素	(206)
保肾抗衰法	(208)
保肝抗衰法	(209)
二便抗衰法	(210)

一 文体抗衰老法

避免肌肉饥饿

许多中年人,由于各方面负担的加重,即使青少年时期爱好体育运动的人,也很少运动了。现在锻炼身体的人集中于两个极端;一端是身体特别强壮的运动员,另一端是医院里或疗养院里正在康复的病人;要么是正在生长的青少年,要么是已过退休生活的老人。在正从事体力和脑力劳动的中年人,则大多数不参加体育运动或不经常锻炼身体。绝大部分人并非由于懒惰,而是没有空闲时间去运动,或者没有感到锻炼身体的必要,没有引起对体育运动的重视。

由于长期缺乏必要的体力活动,使肌肉的血循环量显著减少,以致肌肉缺氧,产生一系列代谢障碍,逐渐发生肌肉萎缩,肌力减退。有人形象化地把这叫做“肌肉饥饿”。知识分子早在古代就已饱尝了“肌肉饥饿”之苦,现代则越来越多的人感到了“肌肉饥饿”的威胁。特别是中年知识分子,绝大部分人过着很少活动的生活方式,总的运动量在极危险地减少,这就使全身各组织器官都受到严重威胁。的确,最易于使人衰弱,

并损害一个人健康的，莫过于长期不从事体力活动。这是因为肌肉组织对全身有举足轻重的影响。人体约有肌肉组织 600 块，对新生儿来说，只占体重的 20%，而老年人也只占 30%，唯独中年人却占了体重的 40%。有人曾做过有趣的动物实验：把兔子、乌鸡和夜莺从小就关在笼子里，外表看来，发育正常，只是食欲不振。等它们长大一点，就全放到广阔的天地里，结果是兔子才跳了几下就倒毙了，乌鸡飞入天空才转半圈就僵死般地掉下来，夜莺刚刚发出第一声啼啭就死去了。解剖表明兔子和夜莺死于心脏破裂，乌鸡则死于动脉破裂。这说明缺少活动和锻炼，使心血管经受不了突然升高的血压的冲击。还有的实验表明，把动物豢养在狭小的笼子里，30 昼夜后，它们肌体的大部分器官和系统都出现肌能障碍，生长发育也比自由状态的同类落后，胃肠粘膜出现营养性溃疡，肌组织张力减弱。许多临床医生都观察到，长期临床治疗的患者，会出现一些复杂的病情：心、血管肌能失调，肾和胃肠道功能恶化，血栓性静脉炎、骨骼结构破坏和肌肉萎缩等等。总之实验和临床观察都表明，长期缺乏体力活动的人，不仅肌力减退，骨骼改变，而且首先使负责保持稳态的神经——体液调节系统发生肌能障碍，表现为睡眠节律破坏，情绪变化无常，甚至导致心理上的冷漠、恐慌等不良变化；心功能可减少 70%，贮备能力下降，体内组织缺氧，代谢发生紊乱，易出现动脉硬化；胃肠和肾的功能发生紊乱，导致溃疡病和结石等等，可见缺少肌肉活动，会使整个衰老过程加速，体力和脑力工作能力都大为减弱。

太极拳健身

太极拳原是我国民族形式体育武术的项目之一,自十六世纪以来,即作为强身、防病与延寿的方法在民间广为流传。

太极拳有其独特的锻炼特点,在练习时应认真掌握动作要领,现将前人总结的太极拳注意十则简释如下:

一、立身中正

姿态自然,重心放稳,以利于肌肉放松,动作灵活,呼吸自然,血循环通畅。

二、神舒心定

精神安定,心境平静,排除杂念,集中注意,便于使大脑休息,肌肉放松。

三、用意忌力

用意识引导动作,“意到身随”,动作不僵不拘。

四、气沉丹田

吸气时横膈下降,可以增加通气量,促进血液淋巴循环,增强内脏活动;同时有助于重心稳定和肌肉放松。

五、运行和缓

动作缓慢,但不消极随便,能使呼吸深长,心跳缓慢有力;同时便于体会动作要领,更好地用意识引导动作。

六、举动轻灵

“迈步如猫行,运动如抽丝”,须心神安定、用意不用力才能做到。

七、内外相合

心神意识活动与躯体动作紧密结合,在“神舒心定”的基

础上,使意识和躯体动作及呼吸相融合。

八、上下相随

要求全神贯注,动作协调,以腰为轴心,做到身法不乱,进退适宜,“一动无有不动,一静无有不静。”

九、连绵不断

要求动作连贯,没有停顿割裂,自始至终,一气呵成,机体的各种生理变化得以步步深入。

十、呼吸自然

初学时要保持自然呼吸,以后逐步有意识而又不勉强地使呼吸与动作配合,做到深、长、匀、静。

太极拳派别很多,为了便于学习推广,1954年我国由国家体委编了一套简化太极拳,是按照“杨派”太极拳的特点,把各种动作由易到难重新编排的。因为去除了很多重复动作,练习一次只需六、七分钟。对初学者比较适宜,学会简易太极拳再学老式太极拳也就很容易了。

益寿八段锦

八段锦是由八种不同动作所组成,又因为这种功法可健身益寿、祛疾除病有如展示给人的一幅绚丽多彩的锦缎,故称为“八段锦”。八段锦程式简单、运动量适中、不受环境场地的限制,随时可做,具有强筋骨、利关节、益气通脉、调养脏腑等功能。

八段锦的动作要领是:

呼吸均匀:要自然、平稳、腹式呼吸;意守丹田:精神放稳、注意集中于脐下一寸五分处;柔刚结合:全身放松,用力轻缓,

切不可用僵力。

现将八段锦的动作介绍如下：

两手托天理三焦(第一段)

方法：起势以站立静气、直视前方，双足分开与肩宽适度为宜。然后反复八次动作：双臂向胸弯曲，双手指相对掌心向上翻举；手指交叉翻掌、掌心向上尽力托举，随之抬头、目视手背、脚跟稍微离地，逐渐还原为预备姿势。作用：主治三焦、脾诸疾，以调理三焦、宣肺和脾为主，对胸闷、腹胀、纳差尤效。

左右开弓似射雕(第二段)

方法：取骑马桩势，双腿分开似骑马姿势，握拳于胸。拳眼向上，先出左手，目随拳动；而右手拳如拉弓状，用力拉到右胸，然后换左手拉弓，反复做八次。伸手呼气，拉弓吸气，还原则呼气。

作用：主治肺、肩疾患。

调理脾胃举单手(第三段)

方法：站直双臂屈于胸前，掌心向上，指尖相对。先举左手，翻拳上托，而右手翻掌向下压，上托下压吸气而还原时则呼气。左右上下换八次。

作用：调理脾胃，顺气化滞。

五劳七伤望后瞧(第四段)

方法：站直静气，两手自然下垂或叉腰，头慢慢向左转，眼向后看。还原后换成右转后瞧动作，反复八次。

作用：主治虚损诸疾，多通过宁神情清肺气而起作用。对后天斜颈具有康复作用。

摇头摆尾去心火(第五段)

方法：骑马势，双手心置于两膝，屈左臂则上身向左弯转，

右臂撑直。左右反复八次。屈肘呼气还原吸气。

作用：通过舒筋活血，对肩、臂、腰有止痛作用。亦适于常人保健。

抱项七颠百病消(第六段)

方法：两手交叉抱项，而颈项用力向后抵，手向前抚。脚跟离地，足趾尖着力，两膝挺直。足跟离地则吸气，落地时呼气，反复八次。

攢拳怒目增气力(第七段)

方法：身着骑马姿势，两手握拳放于腰侧，先用左手斜向左前方击拳，拳心向下，速收拳再出右手。交换反复八次。

作用：对四肢麻木有治疗意义，适合于上肢、手臂、胸肩、腰背的功能锻炼。

两手攀足固肾腰(第八段)

方法：两足平行并立与肩宽，双臂平屈于上腹部，掌心向上。然后向前弯腰(勿屈膝)翻掌下按掌心向下，手指翘起，逐渐以掌背触及脚背。前俯呼气，还原吸气，反复八次。

作用：对腰、背、胸、膝具有锻炼意义。能起到壮腰膝、养精固肾的治疗作用。

奇效五禽戏

五禽戏是东汉末年名医华佗观察虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物活动特点而编制的一套导引术。其动作特点是：虎戏动作刚劲猛捷，鹿戏动作矫健善走，熊戏动作稳重有力，猿戏动作灵敏圆活，鸟戏动作平衡轻快。练习时必须根据其各种动作特点，做到象形蓄意，动作幅度尽可能大。五禽戏可以增强肌肉

力量,使之动作灵敏、协调、平衡,并对改善关节活动功能及身体素质均有良好作用。

五禽戏发展至今,有很多套,有的很复杂,很难学练。现将在华佗家乡发掘出来的容易学练、套路正宗的一套五禽戏列举如下:

一、虎戏

有虎视、虎抓、虎扑、虎伸和虎旋。其动作特点是左右交替向前,配合上肢动作勇猛扑动,做到手起而钻,手落而翻,手足齐落,挺腰伸肩。虎戏主要锻炼人的沉着勇敢及腰和四肢动作的协调和敏捷。

二、鹿戏

有鹿尖、鹿触、鹿行和鹿盘。是模仿鹿的姿态和动作,其特点是左右腿呈马步向前行进,腰胯旋转带动手臂绕大环、尾闾绕小环。鹿戏强腰肾,改善盆腔内血液循环,并加强下肢肌肉力量。

三、熊戏

有熊晃、熊推、熊攀、熊退、熊进。是模仿熊的沉稳走爬推攀的动作,其特点是腰膀反复自然晃动、左右脚沉稳向前交替移动,并配合调息行进。熊戏有健脾胃、助消化和通利关节功能的作用。

四、猿戏

有猿跃、猿退、猿进、猿转、猿采、猿闪、猿定。是模仿猿猴纵跳、攀枝摘果等动作,其特点是左右腿交替向前探出取物。猿戏主要锻炼人的灵敏、协调和四肢关节功能。

五、鸟戏

有鸟起、鸟落、鸟飞。是模仿鸟起落和展翅飞翔的动作。基