

休闲

丛书

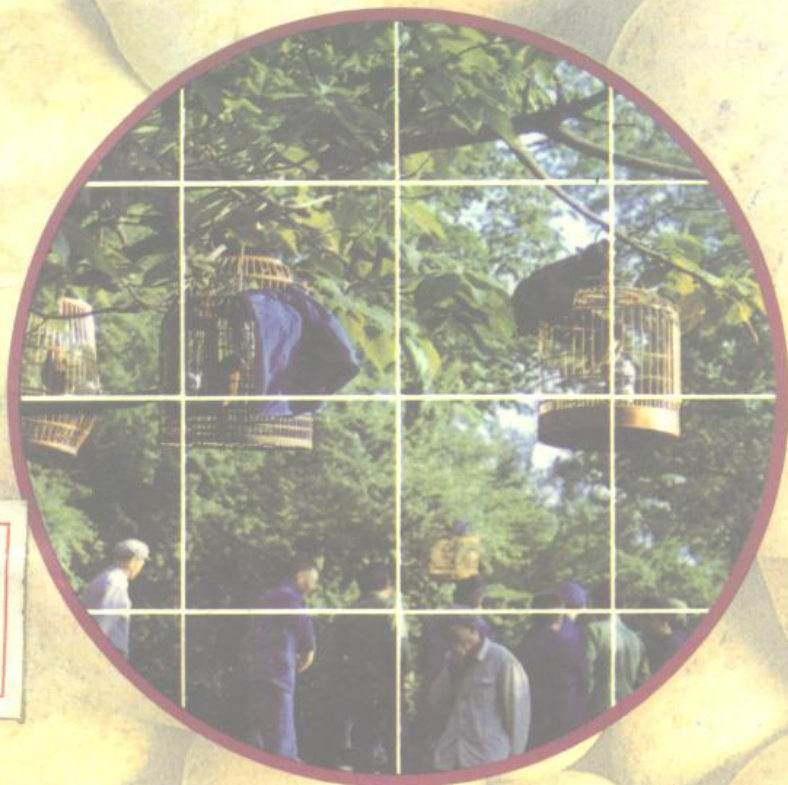
XIAN XIA

CONG SHU

养生一得

YANG SHENG YIDE

任贯群 主编



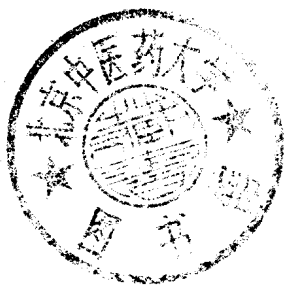
上海书店



R 212
260
6

养生一得

任贯群 主编



0100818

00061001

责任编辑: 刘华庭
封面设计: 柯国富

养 生 一 得

任贲群 编

*

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

丹阳市兴华印刷厂印刷

*

开本 787 × 960 毫米 1/32 印张 4.625 字数 90 千字

1996 年 3 月第一版 1996 年 3 月第一次印刷

印数 0001—8000

ISBN 7-80622-077-1/G·9

定价: 6.00 元

序

陈 诏

人患了疾病，打针吃药，治疗护理，固然必要，但这毕竟是消极的、被动的；比较积极、主动的办法，应该是在平时在日常生活中注意摄养身心，增强体质，预防疾病的发生，提高对疾病的抵抗力，这样才能促进健康，延缓衰老。我国的“养生”学说，就是立足于这一基本观点，它经过几千年的实践、流传、丰富、提炼，从而形成一个自成体系的卫生保健宝库，对我们中华民族繁衍昌盛作出了卓越贡献，并受到全世界的重视和赞誉。

养生的范围极广。无论男女老幼，无论春夏秋冬，白昼黑夜，也无论衣食住行各个方面都有值得注意的地方；而我们的前人积累下来的养生经验，更浩如烟海，有待于我们结合现代科学去研究，去总结，去提高，去推广。其实，养生也不是一件高深难知的事情。每个人只要善自珍摄身心，留心体察，都会有一些“一得之见”，把这些“一得之见”积累起来，就有可能成为新的养生经验，对发展我国的养生学有所帮助。

从 1992 年起，上海《解放日报》增辟了一个“养生之道”版，其中“养生一得”专栏就专门介绍来自生活中的一点一滴的养生经验和方法，每篇文章都只有几百字，短小精悍，言之有物，深受读者的欢迎。听说很多

人都剪剪贴贴、收集珍藏，视作生活的宝典，保健的顾问。今上海书店出版社慧眼识货，愿意汇成一集，收入“闲暇丛书”，那就可以免除读者搜集剪贴之劳，更便于在社会上广泛传播了。

古人曰：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。”祝愿读者普遍掌握养生知识，健康长寿！

目 录

序	陈 诏(1)
---------	----------

保 养 篇

“以步代车”，一乐也	陈伯吹(3)
谢添养生自有道	高 宇(4)
赵焕章“充电”有方	胡国强(6)
胡铁生康寿有术	宋连庠(8)
“九忌”治“八反”	蒋振晔(9)
欲健康先知己	田 犁(10)
远眺	张 川(11)
养生“一日曲”	姜新基(12)
健身三“乐”	徐湘衡(13)
并肩散步情悠悠	戴洁颖(14)
辐射散步法	蒋振晔(15)
反步走 治腰灵	沈云岳(16)
雨后散步	周姚生(17)
日梳五百不为多	曾正斌(18)
按摩“外肾”强身益寿	陈德泉(19)
睡前洗个烫水脚	陆 仁(20)
睡觉戴口罩	俞志康(21)

我的“六字健身诀”	屈香岩(22)
衣着常带三分寒	吴钟麟(24)
常练“咬牙功”到老齿不松	丁小松(25)
轻刷牙肉	周姚生(26)
勤换牙刷	周 露(26)
满口好牙也是福	武 健(27)
要想齿洁白 用水有讲究	林 琦(28)
暑天饮热茶	顾有勤(29)
晨起一杯白开水	谢思扬(30)
盐水保健法	杨唐根(31)
未渴就喝	田 犁(32)
筋肌常酸 精力常旺	郝伟祥(33)
常吃五谷杂粮	潘正言(34)
养生莫忘撮谷道	曾正斌(35)
停食饮茶养脏腑	吴兴钢(36)
肚子常空 身子常松	李克良(37)
我家的早餐	昕 之(38)
饮食有节制	吴玉昆(39)
睡前饮奶	卞 悦(39)
自制鱼鳞糕	姚华珍(40)
选砧板	杨 容(41)
黄芪党参汤	严忠琪(42)
我喝鸡蛋黄油	张 超(43)
“芝麻开门”人还童	张 宏(44)
养颜葆春饮蚁酒	杨建明(45)
每遇烦恼慎饮食	华 平(46)
钟情于“艾灸”	陈政森(47)

我是大黄崇拜者	戎君实(48)
饭后做点家务事	沈叔明(49)
睡前作次“心理沐浴”	王厚庆(50)
养生五举措	沈国梁(51)
晨饮晚浴健体魄	丁杰(52)
自然养生乐寿康	杨锋(53)
定时大便身轻松	温祖元(54)
“少言语养内气”	吴刚(55)
有病方知健是仙	叶心佛(56)
博采众长	万菊珍(57)
青春依旧缘何由	陈佩君(58)
“三动一静四注意”	卑圣棧(59)
“站”回失去的健康	任伟文(60)
乐曲助笔耕	吴钟麟(61)
情趣养生以求一乐	朱兴泰(62)
穿袜睡觉保康健	木公(63)
香眠	刘毅(64)
中午“充电”	江梅(64)
干毛巾有妙用	杨国生(65)
倒腾	李克良(66)
笑口常开	王升(66)
兴趣广泛益身心	邱剑云(67)
家庭心理健美	许冬梅(68)
儿童乐园好去处	田犁(69)
常找朋友聊聊天	郑福才(70)
制怒	闻立(71)

强 身 篇

长高锻炼法	庄志明(75)
家务健身操	秦建民(76)
上班途中的锻炼	张弓弼(77)
上楼下楼大有益	李克良(77)
早游	俞志康(78)
我洗冷热水澡	黄嘉隆(79)
绳儿荡悠见健美	周自群(80)
我练灶前自由功	李克良(81)
脸部常运动 老来耳目明	张剑萍(82)
群体锻炼乐无穷	钱惠芳(83)
“手指操”独有妙意	朱怀兴(84)
单脚跳跑焕容光	吴 刚(85)
收腹运动一举两得	肖 枫(86)
揉腹百遍得健康	叶水泉(87)
深呼吸操	郁厚知(88)
刺激手掌促健康	叶水泉(89)
揉功	卢雪婷(89)
动则不衰	古展鹏(90)
手的按摩	戈 蕊(91)
“铁弹子”助我抗老益寿	徐学源(口述)魏金江(整理)(91)
“玩”活健身球	黄士健(92)
干浴面和“鸣天鼓”	钰 木(94)
心系广播操	於佳全(94)
捶背健身法	惠 华(95)

自编按摩操 李力群(96)

祛 病 篇

- 静坐养神 祛病延年 李木子(101)
- 我视蒜头为“良药” 叶 镇(102)
- “老和尚拜佛” 洪 冬(103)
- 转臂消去“将军肚” 杨友卿(105)
- 不妨学做“左撇子” 惠 华(105)
- 动静结合 行止有规 吴 刚(106)
- 坚持练“太极” 治好糖尿病 张 川(107)
- 弯腰强肾 徐绍楫(108)
- 护肾养生 卢雪婷(109)
- “练功杂八法” 郜福田(110)
- 肩酸痛可消除 张 同(110)
- 常搓脚底板 身体有活力 陈德泉(111)
- 既然医生没查出病 高 峻(112)
- 洗鼻治鼻炎 倪亚东(114)
- “指耙”治“秃岭” 邱剑云(115)
- 常喝枣姜汤 抗寒又防病 俞志康(117)
- 我的“护身符”——姜汁衣 刘 毅(118)
- “便秘”苦煞人 “便通”乐无穷 归肇文(118)
- 多亏早晚醋半盅 邱剑云(119)
- 手浸热水治疗偏头痛 阮 耘(120)
- 护理好 身心健 全如意(121)
- 巧用“明目石” 刘 毅(122)
- 减肥记 马美华(123)
- 变难眠为安眠 洪 流(124)

吃公鸡催乳	杨 容(125)
夏季依然谨慎	邵佩清(126)
疑是荔枝有神力	古展鹏(126)
碘伏“杀”手癣	张全荣(127)
自有毅力治痼疾	骆义松(128)
“飞蚊症”不治而愈	孙德华(129)
吹气疗法	李克良(130)
生花生止反酸	雯 智(131)
我用硫磺皂	立 雨(131)
自制西瓜霜	陆天成(132)
旅游带生姜	朱 琪 徐炎泉(133)
按摩“足三里”	东 涛(134)
床上三按摩 地下一身轻	金 名(135)
肩周炎的自我锻炼	沈权民(136)

保 养 篇

“以步代车”，一乐也

动，就是生命。

这句话说得在理。可不是，“户枢不蠹，流水不腐”吗？为的是它符合物理的规律，生命在于运动！

童年时读过的《三字经》上，有这么两句话：“勤有功，嬉无益”，确是很有意义的话。其后，在学习中又读得北宋邵康节的话：“一日之计在于晨，一年之计在于春，一生之计在于勤”，真正概乎言之。我在这样的熏陶之下，生活也勤俭起来，上学之前，放学之后，把该做、能做的事都担当起来，在不知不觉中养成了勤劳干活的习惯。

待等小学毕业以后，考取了师范学校，离家有三十六里，当上了寄宿生。每逢暑假、寒假以及春假，由于养成了勤俭的习惯，来回都是步行：起自罗店，穿过月浦，跨上海塘，直到宝山城内，行程三个半小时，边走边看，穿越村庄，漫步过桥，但见男女老幼躬耕田亩，自己也鼓足勇气，迈步向前，不以步行为苦，反以为乐。有时哼着歌曲，有时背诵课文，消遣踽踽独行的寂寞。

一遇到假期，禁不住想念家中的父母弟妹，急急忙忙步行回家探亲；可又不免挂心功课，假期一过，准时步行返校。

其后进入大学，过着工读的生活：既要自己学习，又要到校外去兼课，晚上写稿到半夜。那时候，记得一年中总有三四回接得商务印书馆具领稿费的通知单，

就从胶州路口大学课堂里出来，一直步行至闸北东方图书馆旁编辑部，领取稿费，因而认识了杜就田、徐应昶、金仲华与郑振铎等先生，他们都吃惊于我远在沪西，步行到闸北宝山路。我则意在锻炼，不以为苦。当然也是为了省几个车钱。

抗战初期，寓居在曹家渡，任职在山海关路的育才公学，也是起早步行的，节省下来的车费，到当时开设在善钟路海格路（今为常熟路华山路）口的大同旧书店，它专售原版西书，两年半中先后购得了欧、美儿童文学名著四百多种，来回总是提着布包步行。文化大革命期间，这些西书随同九千多种中文藏书，全都荡然无存。惜哉，人和书都遭了难！

直到现在，我还是爱书、买书、藏书，喜欢步行至书市，翻翻看看，陆续购进的十口书橱，又给书、刊塞得满满的了。

1952年我获得华东医院“就诊卡”，每次前去就诊，来回都是步行，我相信锻炼不会吝啬报酬的。

步行，看来是一件无足轻重的小事，但年过八十有五的人，仍能工作，仍能步行来往，行动自由，一乐也。这得归功于长期以来“以步代车”。：谓余不信，请尝试之。

陈伯吹

谢添养生自有道

· 在未见谢添的时候，总以为这位 79 岁的老艺术家

多少总该有点龙钟老态。不料见面之后着实叫人大吃一惊——

“我刚从外地拍戏回来，正好有点可供报道的‘动态’，鹤发童颜的谢添风趣地说，“这是一部电视连续剧，名为《哀乐江湖》，反映了30年代北平一个街头马戏班的悲凉境遇。”

听北影厂的人介绍，为了拍出那个时代的建筑风貌，谢添导演率摄制组不辞舟车之劳，仆仆风尘赶赴条件艰苦的张家口拍外景，还专程到素有“杂技之乡”之称的河北吴桥乡体验生活。其精力之充沛，简直令人难以想象！

笔者不禁问道：“谢老真不像年近八旬的老人。不知您有什么养生之道？”

谢添朗声笑道：“我这人社会活动多，要像模像样地为自己定一套养生之道，恐怕不可能。我的经验是，保健增寿要因时因地制宜，长年持之以恒。”

熟悉谢添的人都知道，谢添的兴趣爱好十分广泛，打乒乓、打篮球、跑步、游泳，是他长期从事的运动项目。如今年岁大了，有些项目一时找不到合适的伙伴，他就长年累月地坚持游泳，冬天也不间断。他会打太极拳，但没有固定的套路，只是兴致所至，以活动身体各部位关节为目的。

谢添的倒笔书法在圈内颇有名气。比起一般书法，倒笔写字更需要排除杂念、屏息凝神，使大脑得到充分的给养和锻炼。谢添还喜欢京剧，调弦、运弓，一板一眼地哼唱，不仅能使指、腕、臂、肩处于有韵律的运动之中，而且还需腰力配合，其体锻效果更为显著。

作为电影艺术家，谢添常常忙得脚不沾地，夜以继日。万籁俱寂时，他为自己设计了一种不影响他人的锻炼方式——跳迪斯科。伏案之后，戴一副耳机，在浴室里和着音乐节奏跳上一刻钟，出一身汗，然后冲个澡安然睡觉。

你想，谢添在不断变化花样锻炼自己的身心体魄，能不健康长寿吗？

高 宇

赵焕章“充电”有方

赵焕章完成新片《沂蒙山人》刚回到上海，我一早便赶去他家采访。敲门进去，他妻子老陆轻轻叫住我：“老赵正在做操，你来这里先坐会。”过了刻把钟，赵焕章来了，乐呵呵地说：“早上做会儿操，一天都舒服，你不信也试试。”说得我也笑了。

赵焕章属马，时年 62 岁。他说他年轻时练过武术，还爱长跑，身体底子不错。1952 年，他进电影圈子，从场记做到导演，拍了不少好电影，但年轻时打下的底子也消耗得差不多了。由于长年累月在外景地四处奔波，吃饭很不正常，得了胃窦炎，好在这胃窦炎还不影响他的饭量。讨厌的倒是关节炎，那是 1963 年随汤晓丹拍《水手长的故事》时得的病。盛夏时节，在船舱里拍片闷热难熬，他常偷着出来吹吹海风，凉快凉快。当时感觉很快活，不料就此埋下了病根。先是膝关节酸痛，之后又转成骨刺。当导演是要跑路的，为了