

随时随地

周之华 马建国 著

保健康

走在路上，坐在车上，躺在床上，
端着碗，品着茶，看着书，
行走坐卧，随时随地，
空闲时间按摩按摩，活动活动，就可以确保健康。

抓住点——按摩，
控制线——活动，把握面——习惯。



中国华侨出版社

随时随地

保健康



随时随地
保健康

随时随地

周之华 马建国 著

保健康

走在路上，坐在车上，躺在床上，
端着碗，品着茶，看着书，
行走坐卧，随时随地，
空闲时间按摩按摩，活动活动，就可以确保健康。

抓住点——按摩，

控制线——活动，把握面——习惯。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

随时随地保健康 / 周之华, 马建国著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80222-826-9

I. 随… II. ①周…②马… III. 保健—方法 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第211174号

● 随时随地保健康

著 者 / 周之华 马建国

责任编辑 / 文雨

封面设计 / 添翼图文

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000毫米 1/16开 印张/19.5 字数/258千字

印 刷 / 北京仰山印刷有限责任公司

版 次 / 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-826-9

定 价 / 30.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

轻轻松松 随时随地 快乐健康

几个小动作 一些好习惯 构筑起健康保障的体系

百会穴、太阳穴、风池穴、神阙穴、关元穴、合谷穴、劳宫穴、内关穴、足三里穴、涌泉穴是十大保健穴，经常按摩按摩，有病治病，无病防病。

咬咬牙，甩甩手，踢踢腿，吞咽唾液保健康，经常叩齿保健康，甩手保健康，轻松自如，快乐健康。

正面思考，训练积极心态；平衡心态，培养健康性格；调节情绪，笑口常开；粗细搭配，平衡酸碱，注意营养适度……

一看就能懂，一懂就能用，一用就有效。
翻开一页，马上试试！

前 言

怎样简单而有效地保障健康,是每个人都关心的大问题。就我们的亲身经历和实践,现在奉献给您这本《随时随地保健康》。保持健康是一个长期的过程,必须随时随地加以关注。怎样做到这一点呢?简单地说就是方法要简明扼要,效果要立竿见影。希望达到这样的效果,就必须照顾到“点”、“线”、“面”有机配合。因此,根据中医经络和穴位理论,我们选择了人体十大保健穴位,这就是“点”,从众多的保健方法中,我们精心选择了一些小动作、小活动,这就是“线”,从很多习惯中,我们选择了思维习惯、饮食习惯、睡眠习惯,这就是“面”。

只要抓住“点”,控制“线”,把握“面”,就可以做到从微观到宏观,从局部到整体,从个别到一般,这就是中国文化“天人合一”的观点,这就可以实现中医“大医治未病”的目的。

怎样抓住“点”?

人体约有 52 个单穴,300 个双穴、50 个经外奇穴,共 702 个穴位;五脏六腑的“正经”12 条,身体正面的“任脉”、身体背面的“督脉”,共有 14 条经络。这 14 条经络上排列着的穴道为“正穴”,共有 365 处穴位。从中医经络和穴位的角度,精心选出百会穴、太阳穴、风池穴、神阙穴、关元穴、合谷穴、劳宫穴、内关穴、足三里穴、涌泉穴等十大保健穴,按照一定的方法,经常按摩这些穴位,就能够起到有病

治病、无病防病的目的。

怎么控制“线”？

或是自我按摩，或是自我活动，通过这些细小的动作即能获得健康，这不仅是中医保健的精华之一，也是我们多年的实践经验：咬咬牙，甩甩手，踢踢腿，轻松自如，快乐健康。比如吞咽唾液保健康、叩齿保健康、甩手保健康、干洗脚保健康等，真是一看都会，一会就能用，一用就见效。你不妨现在就翻开这一页，马上试试！

怎样把握“面”？

思维习惯、饮食习惯、睡眠习惯，是健康的“面”，也是保持健康的根本。正面思考，训练积极心态；平衡心态，培养健康性格；调节情绪，笑口常开……心态调理好了，身体的健康就有了保证！精粗搭配，平衡酸碱，注意营养适度；少吃盐，多喝水，喝袋牛奶，喝碗豆浆，饭前喝汤保健康，细嚼慢咽保健康，把握饮食方法……有一个好的饮食习惯，身体的健康就有了保证！一个人，三分之一的时间是在睡眠中度过的，学会睡觉，提高睡眠质量，有效预防失眠，形成良好的睡眠习惯，身体的健康就有了保证！

抓住“点”，控制“线”，把握“面”，就可以形成一个“体”，构筑起良好健康保障的体系。走在路上，坐在车上，躺在床上，端着碗，品着茶，看着书，行走坐卧，随时随地，都可以有效的利用空闲时间进行练习，确保身心健康。只要全方位地维护健康，健康就有了充分的保障！

我们积多年的经验，获得一些心得体会，现在奉献给大家，如果能为您的健康出些力气，这就是对我们的最大鼓励！

周之华

2008年10月28日于首都体育学院

目 录

第一篇 十大穴位保健康

人体约有 52 个单穴, 300 个双穴、50 个经外奇穴, 共 702 个穴位; 五脏六腑的“正经”12 条, 身体正面的“任脉”、身体背面的“督脉”, 共有 14 条经络。这 14 条经络上排列着的穴道为“正穴”, 共有 365 处穴位。从中医经络和穴位的角度, 我们精心选出十大保健穴, 足以让你轻轻松松、随时随地获得健康。

第一章 头部大穴

头部要穴有: 百会穴、神庭穴、太阳穴、耳门穴、睛明穴、人中穴、哑门穴、风池穴, 从便于养生及简便易学的角度, 我们选择百会穴、太阳穴、风池穴三大穴作为保健穴。

1. 百会穴 / 3

2. 太阳穴 /9
3. 风池穴 /12

第三章 躯干大穴位

躯干部要穴有膻中穴、巨阙穴、神阙穴、气海穴、关元穴、中极穴等，从便于养生及简便易学的角度，我们选择神阙穴、关元穴作为保健穴。

4. 神阙穴 /15
5. 关元穴 /19

第四章 上肢大穴

上肢要穴有合谷穴、列缺穴、十宣穴、劳宫穴、内关穴、外关穴等，从便于养生及简便易学的角度，我们选择合谷穴、劳宫穴、内关穴作为保健穴。

6. 合谷穴 /21
7. 内关穴 /25
8. 劳宫穴 /28

第五章 下肢大穴

下肢要穴有足三里穴、三阴交穴、涌泉穴等，从便于养生及简便易学的角度，我们选择足三里穴、涌泉穴作为保健穴。

9. 足三里穴 /31
10. 涌泉穴 /34

第三篇 两大方法保健康

或是自我按摩，或是自我活动，通过这些细小的动作即能获得健康，这不仅是中医保健的精华之一，也是我们多年的实践经验：咬咬牙，甩甩手，踢踢腿，轻松自如，快乐健康。

第五章 活动面部

头上的经脉主要是督脉。督脉位于人体后部的正中线上，是人体阳气最足的一条气脉。督脉上行于头顶的百会穴，下至会阴。头上很重要的器官——五官。中医认为，人的五官与五脏之间有着非常密切的关系，故有“鼻为肺之官、目为肝之官、口唇为脾之官、舌为心之官、耳为肾之官”之说。

按摩面部保健康 /42

按摩鼻子保健康 /46

活动眼睛保健康 /49

按摩耳朵保健康 /51

常咽唾液保健康 /54

叩齿保健康 /57

漱口保健康 /62

刷牙保健康 /65

护齿保健康 /69

梳头保健康 /72

搓脸保健康 /74

洗脸保健康 /75

第六章 活动全身

四肢是组成人体的重要器官，四肢的功能强弱，在一定程度上影响着机体生命力的强盛与否。一般来说，手脚灵活，四肢发达，人体的生命力就比较旺盛；反之，手足行动迟缓，四肢羸弱，就说明生命力比较低下。

臂跑保健康 /80

甩手保健康 /83

活动手指保健康 /86

活动脚趾保健康 /89

活动脚踝保健康 /91

- 活动膝盖保健康 /93
- 干洗脚保健康 /96
- 搓脚心保健康 /98
- 退步走保健康 /99
- 活动颈椎保健康 /103
- 活动后背保健康 /106
- 活动腰部保健康 /108
- 活动腹部保健康 /110
- 腹式呼吸保健康 /112
- 放声朗读保健康 /114
- 下蹲保健康 /118
- 蹬足保健康 /123
- 健步保健康 /124
- 散步保健康 /127

第三篇 三大习惯保健康

大医治未病,习惯保健康,健康不是一日之功,必须养成良好的健康习惯。养成良好的思维习惯、饮食习惯和睡眠习惯,就可以从根本上解决一个人的健康问题。

第七章 思维习惯

拿破仑·希尔曾经说过:“把自己想象成什么样子,自己就真的会成为什么样子。”如果你形成一种良好的思维习惯,你还怕没有一个健康的身体吗?如果成天都愁眉苦脸的,“杞人忧天”,再好的身体也会很快变坏的。

正面思考,训练积极心态 /131

平衡心态,培养健康性格 /136

调节情绪,构筑健康防波堤 /139

笑口常开,主动减轻压力 /149

用宽容改变思维方式 /157

用淡泊调节思维模式 /168

用真诚净化思维境界 /174

第八章 饮食习惯

英国有这样一句谚语:“We are what we eat”,意思是说:“我们就是我们自己所吃下的东西。”一个人能不能保持健康,只要看看饮食习惯就知道了。

精粗搭配保健康 /187

平衡酸碱保健康 /192

四色搭配保健康 /197

喝袋牛奶保健康 /203

喝碗豆浆保健康 /206

微量元素保健康 /209

饮水保健康 /211

饮茶保健康 /220

喝酒保健康 /229

戒烟保健康 /239

吃好三餐保健康 /242

吃饭方式保健康 /251

少吃盐保健康 /253

八分饱保健康 /255

饭前喝汤保健康 /262

细嚼慢咽保健康 /264

不要盲目减肥 /267

不要乱吃食品 /271

第九章 睡眠习惯

一个人的一生,三分之一的时间是在睡眠中度过的,有没有一个好的睡眠习惯,决定着有没有一个好的身体,千万不要小看!

科学睡眠保健康 /275

睡眠质量保健康 /281

预防失眠保健康 /290

好睡眠促进健康 /294

第一篇

十大穴位保健康

人体约有 52 个单穴, 300 个双穴、50 个经外奇穴, 共 702 个穴位; 五脏六腑的“正经”12 条, 身体正面的“任脉”、身体背面的“督脉”, 共有 14 条经络。这 14 条经络上排列着的穴道为“正穴”, 共有 365 处穴位。从中医经络和穴位的角度, 我们精心选出十大保健穴, 足以让你轻轻松松, 随时随地获得健康。

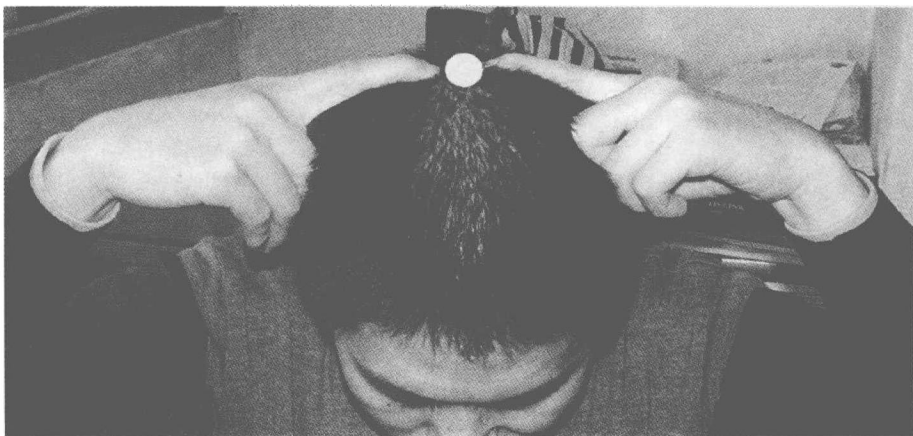
第一章 头部大穴

头部要穴有：百会穴、神庭穴、太阳穴、耳门穴、睛明穴、人中穴、哑门穴、风池穴，从便于养生及简便易学的角度，我们选择百会穴、太阳穴、风池穴三大穴作为保健穴。

1. 百会穴

百会穴是人体督脉上的重要穴位，主要保健功能是开发人体潜能，调节心、脑血管系统，益智开慧，澄心明性，还能治疗头痛、眩晕、脱肛、昏厥、失眠、耳鸣、鼻塞、低血压、神经衰弱、中风失语、阴挺等症。

关于百会穴的记载，最早出现在中医古籍《针灸甲乙经》之中。



百会穴

《针灸甲乙经》中称：百会穴归属于督脉，别名“三阳五会”。又据《会元针灸学》记载：“百会者，五脏六腑奇经三阳百脉之所会，故名百会。”《采艾编》说：“三阳五会，五之为言百也。”意思是说，百脉于此交会。百脉之会，百病所主，所以百会穴能够预防和治疗的症状很多，是保健按摩的常用大穴之一。

百会穴位于人的头部，在两耳廓尖端连线与头部前后正中线的交叉点上，所谓“两耳尖直上，头顶正中”或“两耳尖直上联线与前后正中线的交点”，这种说法比较笼统。《针灸甲乙经》记载，百会穴位于“前顶后一寸五分，项中央旋毛中，陷可容指”。按照《针灸甲乙经》的说法，人的前后发际之间为十二寸，百会穴位于前发际后五寸、后发际前七寸处。如果旋毛居中者则此处正是旋毛中央，颅骨凹陷，“陷可容指”。

因此，“两耳尖直上，头顶正中”或“两耳尖直上联线与前后正中线的交点”很可能出现偏离穴位的情况，不如《针灸甲乙经》的说法明确，《针灸甲乙经》不仅点明了百会穴骨度分寸的位置，又指出了该穴



按摩百会穴