

杜来珍 主编

健康在你手中

自我保健小秘诀



文匯出版社

 文匯出版社

健康 在你 手中

自我保健小秘诀

杜来珍 主编



图书在版编目(CIP)数据

健康在你手中：自我保健小秘诀 / 杜来珍编. - 上海：文汇出版社, 2000.10

ISBN 7-80531-842-5

I. 健... II. 杜... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48180 号

健康在你手中

——自我保健小秘诀

编 著 / 杜来珍

责任编辑 / 车明玉

封面装帧 / 陈华沙

出版发行 / 文匯 出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海青浦任屯印刷厂

版 次 / 2000 年 10 月第 1 版

印 次 / 2000 年 10 月第 2 次印刷

开 本 / 890 × 1240 1/32

字 数 / 150,000

印 张 / 6

印 数 / 5101 - 8000

ISBN7-80531-842-5/R·62

定 价 / 15.00 元

序

沈振新

曾经有一位医学专家说过这样四句话，“最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是散步，最好的心情是宁静”。细细品来，很有味道，既有理念，又有方法。有了健康意识，就会去寻找一套适合自己的自我保健方法，就会持之以恒地去实践，那么，百病就很难缠身。

本书中集中了这样一群快乐的健康的人们，他们把珍惜生命的理念，化作天天、月月、年年从不间断的自我保健，从而，他们收获健康，收获快乐！

我们熟悉用双手创造世界这样的话语，却很少有人想到，双手同样也能给我们健康的体魄，使我们达到延年益寿的目的。正如本书许多方

法提供者所说,自我保健关键在自我,自我的健康意识强了,才有学习自我保健方法的动力,才有坚持自我保健的恒心,才能在与疾病与自然的较量中,成为常胜将军。

在本书中介绍自我保健方法的大多是普通的百姓,尽管他们年龄、文化、职业、身体状况、生活环境、社会地位各不相同,但是,不论是说健身之道,还是谈养生经验,都是自己的切身体会,毫无虚假,再加上专家的点评,更有科学性、权威性,可信可行。百姓讲自我保健意识,百姓教自我保健方法,百姓看百姓的体会是本书的特色。但愿更多的百姓从中受益,这恐怕是本书编者的苦心所在。

真诚地希望本书能成为一切追求健康的人们的良师益友。

(作者系上海市老龄工作委员会办公室
副主任,原上海市老龄委员会主任)

终身受益四句话

顾学箕说他从不刻意去追求什么养生方法,也不讲究四季进补,吃什么膏方。多年来,他的生活方式就是坚持四句话:一是天天吃好三餐饭。以素为主,不忌荤,粗粮细粮搭着吃,不挑食,每天水果不能少。二是保证天天排便畅。要做到这点,除了多吃粗纤维的食品外,就是要喝足水。每天早上一起床,就喝一杯水,两餐之间不管口渴不口渴,都要喝水。他认为,人体的消化功能、吸收功能、排泄功能都离不开水的帮助。三是适量运动。每天清晨打打太极拳、做做操,上午下午各行走30分钟,散散步,以舒服、不累为度。四是有一个好心情。每天都有事情做,把自己在位时想干而没有干的事情继续干下去,把自己多年积蓄的经验传授给年轻人,无以图报,不计得失,这都是使自己有个好心情的内容。当然,家庭和睦、夫妻恩爱也是保持好心情的重要条件。要说长寿有秘诀的话,那就是几十年如一日坚持这四句话。

(方法提供 顾学箕)

编者注解

顾学箕是上海医科大学教授,89岁高龄,不仅生活自理、行动自如,而且仍在著书立说,带教研究生,他那敏捷的思维和健康的体魄,真令人刮目相看。

专家点评

顾老的自我保健四条非常合理。维持生命要靠三餐进食合理。营养不良、营养过量都能致病。脂肪、胆固醇过多会引起动脉硬化、冠心病、糖尿病等。排便通畅是新陈代谢正常的表现。多饮水,加上适量运动是保持每天大便畅通的重要环节。生命在于运动,但要适量。运动量因人而异,太极拳、练功十八法、散步是老年人安全而适量的运动,可以使人体各脏器正常运行。顾老干自己在位时想干而未能干的事,和家人和睦相处,使自己有个好心情。对于老年人,太兴奋、太悲伤都容易引起心、脑血管意外,而心情好则恰到好处。

健身全在一双手

清晨起来,找一处空气新鲜的花草树木地带,轻松地做手部操。

预备动作:站立,两脚分开,与肩平,全身放松,把两手搓热。

1. 用右手的大鱼际、小鱼际按摩左手的大、小鱼际,各做 20 次。(见图 1、4)



图 1

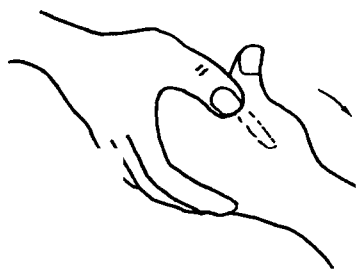


图 2

2. 用左手大拇指推右手的第二掌骨,20 次。用右手大拇指推左手的第二掌骨,20 次。(见图 2、3)

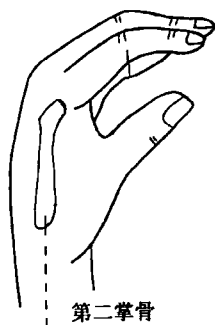


图 3

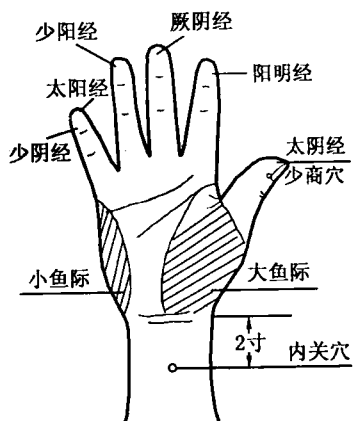


图 4

3. 双手十指尖相对用力揪 20 次。(见图 5)



图 5

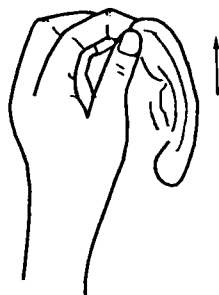


图 6

4. 用拇指和食指拉左右耳尖 20 次。(见图 6)

5. 用拇指和食指拉左右耳垂 20 次。(见图 7)

6. 用食指转耳孔 20 次。(见图 8)



图 7

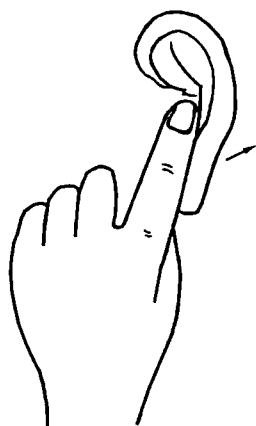


图 8

7. 用左手掌心叠在右手手背上,用右手掌心按摩面部,顺时针方向 20 次,逆时针方向 20 次。(见图 9)

8. 用食指按摩眉毛 20 次。(见图 10)



图 9

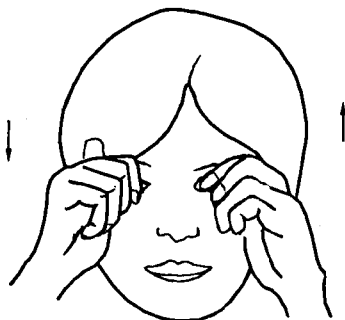


图 10

9. 用食指旋转按摩下眼眶,顺时针方向 20 次,逆时针方向 20 次。(见图 10)

10. 双手叉腰,轻轻地、缓慢地转动头颈,顺时针方向 20 次,逆时针方向 20 次。(见图 11)

轻轻地在原地搓搓手、踏踏步,结束。

(方法提供 陈其云)

编者注解

早已过花甲之年的陈其云,退休前是嘉定区卫生局的干部,患有前列腺肥大、白内障、肾结石等疾病。自从早上做手部操(晚上做脚底按摩)以来,他再不为这些疾病而苦恼。不戴老花镜也能看清报纸上的字,走起路来,腰背挺挺一阵风,一罐满满的液化气,他一口气从底楼拎到五楼,腿不酸、气不喘,熟悉的人都说老陈的精力胜过中年人。

专家点评

陈老的强身经验重在坚持早晚锻炼。根据全息

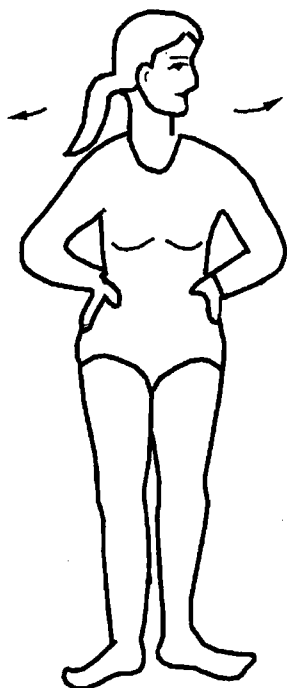
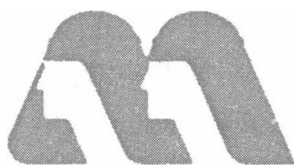


图 11

胚理论和中医经络学说,大小鱼际、十指端是手三阴、手三阳的穴位。第二掌骨对全身内脏均有影响。拉耳尖耳垂、转耳孔则通过耳穴起作用。按摩眉毛及下眼眶可改善视力。擦腰可促进肾脏的血液循环,增加尿的排出,有利于排石和补肾。转动头颈可防颈椎病。



按捏耳穴保健康

每天清晨和傍晚寻找一块空间,花上 10 分钟,各做一次耳穴按摩操。(见图 12)

1. 捏耳垂。用拇指、食指捏耳垂,从上到下 16 次。
(见图 7)

2. 捏耳屏。用拇指、食指捏耳屏,从里到外 16 次。

3. 捏对耳屏。用拇指、食指捏对耳屏,从里到外 16 次。

4. 捋对耳轮。用拇指、食指捋对耳轮,从上到下 16 次。

5. 按对耳轮上下脚。用食指按对耳轮上下脚,先上后下 16 次。

6. 捋耳舟耳轮。用拇指、食指捋耳舟耳轮,从上到下 16 次。

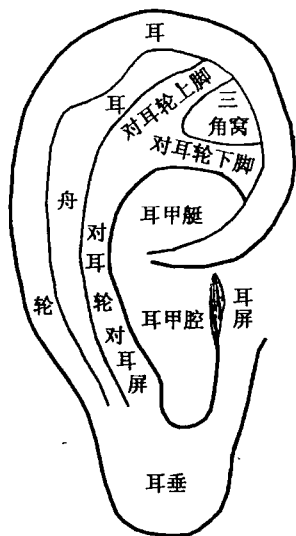


图 12

7. 揉耳甲腔。用食指转一圆圈揉耳甲腔,共转16次。

8. 揉耳甲艇。用食指转一椭圆形揉耳甲艇,共转16次。

9. 揉三角窝。用食指揉三角窝,从左到右16次。

10. 揉耳背。用食指、中指、无名指揉耳背,先后上上做16次。

(方法提供 王槐昌)

编者注解

已过古稀之年的中学老师王槐昌,壮年时因为身体不好而提前退休,为了医治自己的疾病,他开始涉足中医领域,接触耳穴按摩。以后,他不仅治好自己的疾病,而且钻研耳穴与人体健康的关系,一发而不可收。他经过多年探索和研究,创造了耳穴贴膏疗法,编著了《耳穴贴膏保健法》一书。他设计并制作了耳穴模型,大大方便了初学的使用者。这位曾经是病退的老教师在花甲之年后焕发出青春的活力。

专家点评

根据耳穴的分布按捏相关部位,有明目和对

口齿舌面颊的保健作用；刺激肾上腺消除炎症，防治头痛；促进脊柱的血液循环，防治腰腿痛；促进腰以下包括下肢的血液循环，防治下肢痛；促进上肢血液循环，防治肩周炎、网球肘；促进心肺的血液循环，防治心肺疾病；对腹腔脏器有保健作用；消除肌肉紧张，起安神

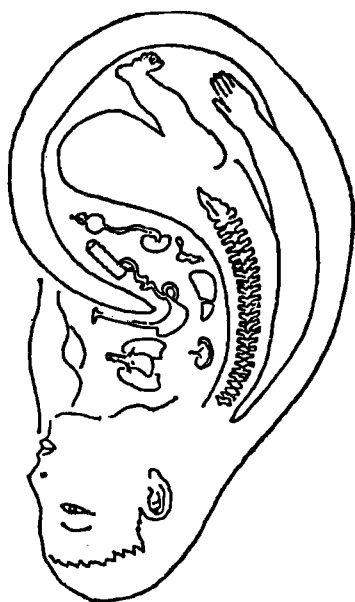


图 13

作用；降血压及防治颈背腰痛。以上是根据耳穴的作用而产生效果的。（见图13）

手穴按摩健心脏

每天早晚各做一次,每次做半小时。

1. 搓手。两手并拢,上下横竖快速搓动,达到有温热感。

2. 揉、点、按五指六条经络穴。揉大拇指少商穴、食指商阳穴,点压中指中冲穴、无名指关冲穴,按小指少冲穴、少泽穴。每个穴位 36 次。(见图 4、



图 14

3. 有重点地揉、点、按与心脏有关的部位: 中指的中冲穴、手腕上的内关穴、小指手少阴心经的少冲穴、大鱼际中间的内分泌穴, 5 分钟。

4. 最后搓手、抖手放松。两臂自然下垂, 以上臂带动下臂及手部抖动, 要自然匀称。

(方法提供 徐照义)

编者注解

徐照义原是上海科技大学医务室医生,患心脏病后,先学习、运用足部按摩法进行治疗,心脏病有了明显好转。1994年开始自学手部按摩。经过5年实践,现在,他不仅能用手部按摩保健、治病,而且用手部按摩观手诊病。他说,是中西医结合把自己带到一个新的医学领地。

专家点评

本法所提的穴位多与心脏有关。如心经的少冲和心包经的中冲、内关,都是治疗心脏病的要穴。建议增加第四、五掌骨中点手背上的奇穴外少府,治疗心脏病效果会更好。(见图14)