

十五分钟

快速保健

养生益寿的简易功法

杨君游 等编著

『简便易行的跑步健身法』

『有效防止衰老的五项要求』

『耳廓按摩的保健疗法』

『五分三调消除疲劳法』

『简便快捷的疲劳消除法』

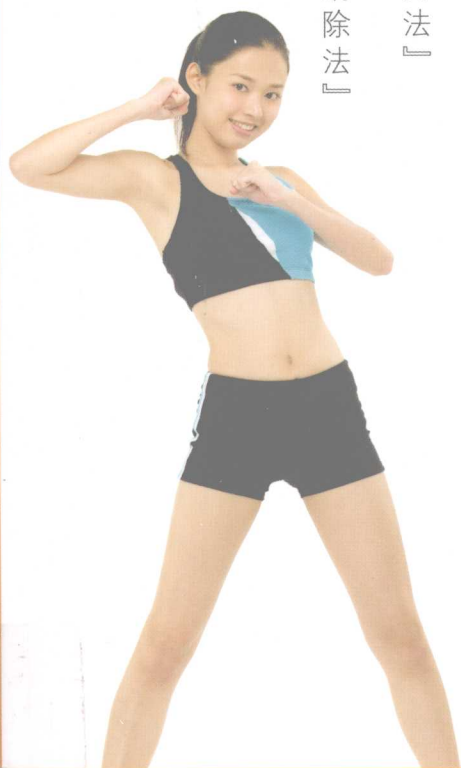
『舒股瑜伽健身法』

『头部保健天天做』

『积极的心理暗示有益健康』

『信念是生命常青的绿叶』

『到大自然中去沐空气浴』



中医保健法 有效又实惠
一个忠告 一种方法 一点帮助 一片真情

中国国际广播出版社

十五分钟快速保健

——养生益寿的简易功法

杨君游 黄 颖 编著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十五分钟快速保健: 养生益寿的简易功法 / 杨君游等

编著. —北京: 中国国际广播出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5078 - 0817 - 9

I. 十… II. 杨… III. 养生 (中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200191 号

十五分钟快速保健——养生益寿的简易功法

编 著	杨君游 . 黄 颖
责任编辑	吴运生
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489 [传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
网 址	www. chirp. com. cn
经 销	新华书店
印 刷	北京广内印刷厂
开 本	720 × 1020 1/16
字 数	100 千字
印 张	8. 75
印 数	5000 册
版 次	2009 年 6 月 北京第二版
印 次	2009 年 6 月 第一次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5078 - 0817 - 9/R · 17
定 价	18. 00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

前 言

时间是残酷的。流逝的岁月把健壮如松的小伙子变成弱不经风、背驼腰弯的老头子，把如玫瑰般娇艳、如白杨树般亭亭玉立的少女变成齿松发疏、柔弱多病的老太婆。那么，面对大自然从根本上说来不可逆转的规律，我们是只能束手待毙呢？还是可以有所作为呢？

行之有效的健身锻炼可以增强体质，从而延缓衰老的过程。科学研究表明，人的实际年岁不可变更，但生理年龄可以有接近 30 年的变数。就是说，当你 50 岁的时候，你的外表和内在生理系统的健康状况可以是相当于 65 岁的人，也可以是相当于 35 岁的人。这取决于你本人的生活经历、心理素质、个人性格、健身养生等因素。尤其健身养生在延缓人寿衰老过程中起很重要的作用。

健身养生须得法。健身、养生对人有帮助，这一点已成为共识。问题的关键在于能否“得法”，就是能否找到一个适合个人身体状况并能产生明显效果的锻炼方法。

本书的编者查阅了大量中外书刊，编辑汇总了多种已被证明是行之有效的健身及养生的方法，以及一些有关的道理和知识，洋的、土的、古的、新的等，虽不敢自称为“养生益寿大全”，但也差不多应有尽有。

需要强调的是，健身及养生是一件讲求实际效果而又要便捷省时的事情。读者可根据自己的实际情况，参考选用本书所提供的各种方法，并根据自己的需要，加以取舍修正，摸索出一套适合自己的、效果良好的省时、省力、快捷的健身养生方法。

一位哲人曾意味深长地给出过这样一个公式：

美满人生 = 健康 + 爱 + 金钱

在美满人生的三要素中，身心健康应该是第一重要的，只有对那些拥有健康的人说来，生活才会在他面前提供无数种可能，反之，没有了健康的身体，财富会黯然失色，爱情也将残缺不全。

由此，追求健康是天经地义的事，而帮助人们去追求健康，则可能是功德无量的事。本书的编者正是基于这样的考虑，才做了这项工作。但愿我们的工作能给读者朋友们带来有益的启发和指导。

编 者

目 录

前 言	(1)
○ 生命在于运动	(1)
○ 简便易行的跑步健身法	(3)
○ 散步为您增添活力	(4)
○ 常练腿脚防衰老	(6)
○ 常爬楼梯有益健康长寿	(7)
○ “倒行逆施”好处多	(9)
○ 有效防止衰老的五项要求	(11)
○ 三一二经络保健法	(12)
○ 脊柱龙形保健操	(14)
○ “晃海”晃出健康来	(15)
○ “揉七”健身养生法	(16)
○ 兜肾囊健身养生功	(17)
○ 祛病延年十六诀	(17)
○ 揉腹祛病强身法	(19)
○ 熨烙按摩调和气血法	(22)
○ 耳廓按摩的保健疗法	(23)
○ 预防感冒的按摩保健操	(24)
○ 头部保健天天做	(25)
○ 顺手摩发梳头功	(27)
○ 预防牙病叩齿法	(28)
○ 旋睛浴眼鸣天鼓	(28)
○ “动手动脚”的强身健脑法	(29)

○ 双脚负重保健法	(30)
○ 毛巾热湿保健法	(31)
○ 导引保健法	(32)
○ 太极拳的养生之道	(33)
○ 气功养生健身法	(35)
○ 站桩功的三调和七式	(39)
○ 舒股瑜伽健身法	(41)
○ 腹部发音可养生	(42)
○ 五分三调消除疲劳法	(42)
○ 简便快捷的疲劳消除法	(43)
○ 揉擦丹田可治病	(44)
○ 适度拍打健身法	(44)
○ 按摩脚心健身法	(46)
○ 冷水刷浴健身法	(47)
○ 日光浴强体健身法	(48)
○ 冷水浴做“血管体操”	(49)
○ 健身球疏络保健法	(50)
○ 圆木滚轮健身法	(51)
○ 北方春秋两季放风筝	(52)
○ 骑自行车做健身	(54)
○ 寓动于静的静默养生法	(55)
○ 平衡阴阳的静坐养生法	(56)
○ 少私寡欲静养心神	(57)
○ 延年益寿一定要把肾精养护好	(59)
○ “少言语,内养气”的养生原则	(60)
○ 护理脾胃的养生原则	(61)
○ 长寿必须护肝脏	(62)
○ 心理健康的养生原则	(64)

○ 学会控制自己的情绪	(65)
○ 保持一种乐观的生活态度	(66)
○ 把日常点滴的生活小事做好	(67)
○ 保持一种必要的紧张状态	(69)
○ 笑口常开才能少病少灾	(70)
○ 遗忘也有积极的一面	(71)
○ 勤奋用脑有助于延缓大脑衰老	(72)
○ “老来俏”是一种长寿之道	(73)
○ 信念是生命常青的绿叶	(75)
○ 需要来点阿 Q 精神	(77)
○ 人际和谐才能长寿享快乐	(79)
○ 何妨偷闲学少年	(80)
○ 结伴音乐多长寿	(81)
○ 寄情方寸有益身心健康	(83)
○ 垂钓养性乐在其中	(84)
○ 养花怡情又祛病	(85)
○ 修身养性练书法	(86)
○ 串门是有益的养生之道	(87)
○ 积极的心理暗示有益健康	(88)
○ 带病延年的普遍性及其中道理	(89)
○ 顺其自然的自我调息法	(90)
○ 调整身体机理的断食养生法	(92)
○ 老年人要注意摄食适量与营养平衡	(94)
○ 饮食清淡 少吃盐 糖	(97)
○ 节制饮食延缓衰老	(98)
○ 细嚼慢咽利于养生	(99)
○ 多食硬果能健脑强身	(100)
○ 花粉是理想的天然补养剂	(102)

○ 巧选菜肴防衰老	(103)
○ 人体也需要补充磁	(105)
○ 顺应生物钟养生法	(107)
○ 选择起居有规律的生活方式	(108)
○ 科学运时防衰老	(109)
○ 及时消除睡眠障碍	(111)
○ 仰卧而眠有益于健康	(113)
○ 晚上早睡觉有利于皮肤保养	(115)
○ 选择合适的睡觉姿势	(116)
○ 不妨趁空打个盹	(117)
○ 中老年夫妻最好同床而眠	(118)
○ 每天坚持做提肛运动	(119)
○ 欲得长生腹中清	(119)
○ 解手时要咬紧牙关	(120)
○ 洗澡养生大有讲究	(122)
○ 香汤沐浴的祛病养生法	(123)
○ 会阴肛门要常冲洗	(124)
○ 晚上睡前洗个脚	(125)
○ 早晨起来先喝杯凉开水	(126)
○ 能促进血液循环的盐疗法	(127)
○ 到大自然中去沐空气浴	(128)

○ 生命在于运动

人到老年，机体结构以及生理方面都发生了不同程度的变化，如：肺组织萎缩、纤维化，肺活量逐渐减少，青年人每分钟可输入千升氧到组织，70岁老人则减少一半，还会出现肺气肿，呼吸功能减低；再如：心肌萎缩，血管壁硬化狭窄，功能降低，心搏出量比青年人减少40%，负荷增加；神经及肌肉组织反应渐变迟钝，大脑重量减轻，记忆力降低，关节软骨变性，易于疲劳，65岁老年人的握力仅为青年人的80%，活动受限等；老人脑的重量减轻，与20岁成年人比较减少180克左右，神经细胞有脂褐质沉着，大脑皮质萎缩，大脑细胞逐渐减少，70岁以上老人的脑细胞比青年人减少20%以上；老人的脑血流量较青年人减少17%；运动神经和感觉神经的传导速度减慢，一般自40~50岁开始减慢，到80~90岁时比青年人减慢五分之一至三分之一。这时，运动对于防衰老，防治老年病来说更显得至关重要。

生命在于运动，没有运动也就没有生命，缺乏运动的生命也只能是缺乏前途的生命。

现代科学技术的进步，生活条件的改善，机械化与自动化程度的提高，交通与交际工具的改进，虽极大地推动了社会文明，然而对人体本身也客观地造成不少消极的不良后果。活动减少，体力衰退，生活节律加快，精神负担日趋加重，使人体功能大大减退。一些老年常见病如：高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病，免疫系统的疾病，癌肿，以及老年性痴呆等精神性疾病大大增加。

目前普遍认为，预防上述疾病的最好良药莫过于健身、养生。老年人代谢率较低，健身运动有助于中枢神经系统和内分泌功能的调节，改善全身的代谢过程，活跃细胞氧化过程，促进血液循环和改善呼吸功能，从而大大提高人体抵御疾病的能力。

运动使生命增强活力。法国18世纪著名医生蒂索说得好，“运动就其作

用而言，几乎可以替代任何药物，而世上一切药品都不能替代它的作用。”人且不说，动物亦是如此，运动可以延长寿命，野兔平均活 15 年，而家兔才能活 4~6 年。猎狗活 27 年，而看家狗只活 13 年。野象活 200 年，而被俘后关进动物园的象只活 80 年左右。野生动物寿命较长的原因在于它们为了生存，为了获得食物，逃避敌人，不得不进行强烈的体力活动，因此野生动物比饲养的动物活得长。人类也同样，经常从事合理的体育活动和劳动锻炼的人，往往长寿，有科学家认为，正常老年，即所谓生理上的老年是从 100 岁以上开始的。一些人活到 120~150 岁，甚至年岁更高，仍然精力充沛，活动自如，健康如常，就是明证。

运动对老年人有极大的预防衰老和保健作用，但是要根据老年人的生理解剖特点，进行适度的劳动和体育锻炼，运动量由小到大缓慢增加，而且不应做快速度和重体力的活动，选择运动项目要慎重，避免造成不良后果。一般可以清晨放松慢步跑，清扫庭院内外，做操，打太极拳，跳老年健身舞，适度做家务劳动等。因为老年人的身体状况差异很大，志趣也不同，所以也不能统一要求。但运动必须持之以恒才有效果，每天运动的时间要足够，运动后也要有充分的休息。

体力运动是如此，大脑的运动对老年人也是非常重要的，它不仅促进老年人长寿，也能提高长寿质量。据科学家估计，人的一生中大脑竟能储存 1000 亿个信息单位。此外，人脑细胞在平常并非全被利用，未被利用的大脑细胞据测定高达 90% 以上。人类的聪明才智取决于脑细胞的素质，而素质的提高，首先取决于是否肯于用脑和勤于用脑，有的老年人怕老了用脑会得神经衰弱，整日养尊处优，无所事事，这样倒会有害于脑，久而久之，长期不用脑，脑细胞缺乏刺激与锻炼，反应迟钝，再加上老年血管硬化，易得老年性痴呆。人在 40 岁以后，记忆力衰退，但年老不一定智衰。老年人中有不少人的思维能力、学习能力都是相当高的，这说明关键在于体力和脑力的锻炼。

○ 简便易行的跑步健身法

最简便易行的健身锻炼是跑步。近年来，长跑运动在国内外颇为盛行，可谓老少咸宜，成为全民普及的一项很好的运动。

长跑对增强心和肺的功能特别有好处。在美国，甚至有人主张以“强迫跑动”来治疗心脏疾患。长跑可使人获得大量的氧，因此也可以治愈轻微的神衰弱症。有的人把跑步比作欣赏音乐，因为两者都可以使神经系统兴奋，给人带来乐趣。坚持长期长跑还是防止身体超重和治疗肥胖症的有效方法之一。

长跑健身须有目标、有计划，循序渐进，方能有效。开始长跑时，可把如下几种方法都试试，选择其中一种或几种对自己最合适的方法。

1. 慢速放松跑

快慢程度可根据本人的体质来定，老年人和体弱者一般比走步稍快些。最大负荷强度不应使心率超过 $180 - \text{年龄}$ ，如：60 岁的老人不能超过 $180 - 60 = 120$ （次/分）。

跑步时，呼吸要深、长、细、缓、有节奏，像打太极拳一样出汗而不气喘。呼吸的节奏可为两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸。呼吸时，要尽量用腹或深呼吸，吸气时鼓腹，呼气时尽量吐尽。跑步时，步伐要轻快，全身肌肉放松，双臂自然摆动。

运动量以每天 20 到 30 分钟为宜，刚开始锻炼时可跑得距离短一些。每周可练 5 到 6 次，也可隔天跑一次。重要的是要坚持下去。

2. 变速跑

这是慢跑与中跑相交替进行的一种跑法。中速跑较慢跑的速度快，因此上体前倾幅度比慢跑要大，摆臂的幅度和频率也大，运动强度当然也大。做变速跑时，可根据自己的情况随时改变速度，并不断增加中速跑的距离。

3. 原地跑

这是一种不受场地、气候、设备等条件限制的锻炼方法。初学者以慢跑

姿势进行为好。开始时，一般跑 50 ~ 100 复步，锻炼 4 到 6 个月后，可增加到 560 ~ 800 复步。做原地跑时，可以用加大动作难度的方法来控制运动量，如高抬腿跑，就可以加大运动强度。

4. 定时跑

定时跑有两种：一是限定时间而不限定速度和距离；二是既限定时间，也限定距离，如必须在 6 分钟内跑完 800 米，以后随着水平的提高不断缩短时间，从而加快速度。这种跑步方法对提高锻炼者，尤其是中老年人的耐力和体力大有好处。

○ 散步为您增添活力

散步是最简便易行的健身运动。散步可促进人体的新陈代谢，增加人体能量的消耗。散步对脑力劳动者尤其有益，轻快的步行可以缓和神经肌肉的紧张，同时，由于散步时全身血液循环加快，使脑血流量增加，神经细胞的营养得到改善，因而对恢复大脑皮层的功能特别有利。

作为一种锻炼方法，散步也应讲究姿势动作。正确的姿势应该是：抬头挺胸，眼平视前方，腹部稍内收，臀部肌肉保持紧张，双腿交替前摆，自然放松，两臂随之摆动，并配合以有节奏的呼吸。散步时，衣服不宜穿得太多，但若时值冬季，则又须注意保暖。鞋、袜应当舒适合脚。散步的地点，应该选择河边、湖边，树木多、人少、空气新鲜的地方，道路宜平坦，如遇高低不平的地方，不妨减慢速度，以免跌倒或扭伤。速度最好相对均匀，不可时快时慢，或走走停停，并预先测好距离，采取适宜的运动量。

如下各种散步的方法供参考。

1. 普通散步法

以每分钟 60 ~ 70 步或每分钟 80 ~ 90 步的速度散步，每次走 30 ~ 60 分钟。开始锻炼时，可以这样安排：头两周，隔天一走，每次 15 分钟；第三四周，也是隔天一走，但时间延长至 30 分钟；第五周以后，每周行走 4 天，每次

45 ~ 60分钟。

2. 快速步行法

每小时步行 5 ~ 7 公里，每次 30 ~ 60 分钟。开始时，可在 30 分钟内步行 2400 米，锻炼一周后，增加 400 米，再练一周。本法适用于中老年人增强心脏功能和减轻体重，但行走时最高心率应控制在 120 次/分以下。

3. 定量步行法

日本神户某健康俱乐部针对中老年人易发胖和易患高血压等心血管疾病的情况给出散步的方法如下：

次 数	时间	30 岁上下	40 岁以上
初 次	1 分 30 秒以内	100 步	100 步
18 次	10 分钟以内	1100 步	1000 步
23 次	12 分钟以内	1350 步	1250 步
30 次	15 分钟以内	1700 步	1600 步
37 次	18 分钟以内	2050 步	1950 步

注：每隔三日，一次增加 50 步，每次锻炼 30 ~ 60 分钟。

这个方法是以每次消耗 300 到 500 千卡热量为标准设计的，为三个月步行运动处方。运动强度以脉搏为尺度，30 岁左右者以 130 次/分为大致标准，40 岁左右者以 120 次/分为标准，60 岁以上者以 110 次/分为标准。各人可按自己身体的具体情况作适当的调整。

4. 摆臂散步法

步行时两臂用力向前后摆动，可增进肩带和胸廓的活动，适用于有呼吸系统慢性病的患者。

5. 摩腹散步法

这是中医传统的保健法，用于防治消化不良和胃肠道慢性疾病。具体做法是，散步时，以两手摩腹前行。轻松的散步加上柔和的腹部按摩，可促进胃液的分泌和胃的排空。

○ 常练腿脚防衰老

“人老腿先老”，是人们的一种共识。

多少老人在为自己的两条腿苦恼，他们有的两腿发酸、发胀，有的发沉、发凉，有的软弱无力，哆哆嗦嗦走不了路，还有的麻木不仁，失去知觉，甚至足趾变黑，逐渐蔓延，累及双脚。

腿与脚对人是至关重要的，两下肢对直立的人来说，是两根擎天柱，它本身就占体重的一半以上，比上肢粗大近 10 倍；从某种意义上说，双足又是“第二心脏”，它的运动，维持着人体的静脉环流。

所以，老人健身，要练腿脚，下面便是一套专练腿脚的老年保健活动。

卧位运动趾与踝。仰卧位，躺在床上，双下肢平伸，双足一起做屈趾、伸趾的交替运动 50 次，五趾分离并拢运动 20 次，然后屈髋、屈膝，做伸屈旋转踝关节运动 20 次，这些活动是作为整套运动的准备动作。

蹬滚子舒筋活血。将一段长 40 厘米，直径 10 ~ 20 厘米的圆木或石滚子放在地板上，人坐在床边，双足蹬在滚子上前后滚动 100 次，如用中药药碾子代替滚子更好，这种有规律的蹬足运动，可以达到舒筋活血的目的，即使不能站立走路的病人，也可以完成这项活动。

踮脚走路练屈肌。踮脚走路，就是足跟提起，完全用足尖走路，这时你会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张，行走百步即可，不能一气呵成，可分段进行，这比一般行走时对屈肌的锻炼要强得多，从经络的角度看，有利于通畅三阴经。

足跟走路练伸肌。即把足尖跷起，类似小足女人样，用足跟走路，这时你会觉得足背和小腿前外侧伸肌绷得很紧，行走百步，锻炼伸肌，疏通三阳经络。

侧方行走练平衡。人向侧方行走时，主要应用内收、外展肌群，补充锻炼了向前行走时用力较小的肌群。另外，向侧方行走，可使小腿内侧的肝经

和小腿外侧的胆经得以疏通，有防老年肝胆疾病的功效。每次先向左侧行 50 步，再向右侧移动 50 步为宜。

倒退行走促回流。人向前走时，是足跟先着地，重心逐渐移向足尖，而倒退行走时，是足尖先着地，然后重心向后移到足跟，这样更有利于静脉血由肢体末梢向心脏方向回流，更有效地发挥双足“第二心脏”的作用，有利于血液循环；另外，退行时，改变了脑神经常规支配运动的定式，启用了不少平时不常运用的神经结构，强化了脑的功能活动，可防止脑废用性萎缩，每次倒退百步为宜。

四肢爬行降血压。人体四肢爬行 50 米，可锻炼四肢，使上下肢协调。实践证明，爬行时躯体变成水平位，减轻了下肢血管所承受的重力作用，血管变得舒张松弛，心脏排血的外周阻力随之下降，有利于缓和高血压。

按摩踩足做整理。上述一系列动作完成后，可以坐在床边，自行按摩双足和小腿，或者趴在床上，双足背贴床面，足心朝上，让 4~5 岁的孩子赤脚踩压双足，孩子的足跟正好踩在大人的足心处，做踏步动作 50~100 次，这样对调整内脏功能大有好处，也算做整套运动的整理运动。

老人如每天都能坚持上述这套锻炼，一定会推迟双腿衰老的到来，并有利于心脑血管的保健。您不妨试试看。

赤足走路。许多人已不习惯于赤足走路了，脚底变得娇嫩柔弱，腿脚稍一着凉就得感冒。大家知道，脚掌上有许多与人体直接联系的神经反应区，赤足走路就是加强对脚掌神经反应区的刺激，促进肌体各方面发挥平衡协调的作用，从而起到健身防病的效果。

○ 常爬楼梯有益健康长寿

对于住楼房或工作单位在楼房里的人来说，楼梯是利用价值极大的运动场所。

据统计，普通人用正常速度爬楼梯，每 10 分钟约消耗 200 卡热量，下楼

所消耗的热量是上楼的 1/3。与其他体育活动相比，爬楼梯所消耗的热量比静坐多 10 倍，比游泳多 2.5 倍，比散步多 4 倍，比打乒乓球多 2 倍，比打网球多 1.5 倍。循着 6 层楼的楼梯跑 2~3 趟，相当于平地慢跑 800~1500 米的运动量。美国斯坦福大学的巴非巴格博士的研究表明，每登一级楼梯，可延长预测寿命 4 秒钟。照此推算，每星期登 5000 级楼梯（每日登 714 级，相当于上下 6 层楼 3 次），那么每 30 年便可延长寿命 1 年。

看到了爬楼梯的好处，您可以根据自己的年龄、性别、身体状况和生活习惯的不同，选择适合于自己的锻炼方式。如下三种方式供您参考。

1. 爬楼梯

弯腰屈膝，抬高脚步，两臂自然摆动，尽可能不抓扶手。每秒爬一级，爬 4~5 层楼，每组练习往返 2~3 趟。开始练习时每次练 5 分钟左右，待身体适应后，可以加快速度，每秒爬两级，同时增加往返趟数和练习时间，时间最多不要超过 10 分钟。这项练习比较适合中老年人。

2. 跑楼梯

用 30 秒钟至 1 分钟原地跑作为准备活动，然后采用正常跑步的动作跑楼梯。脚步用力要均匀，用前脚掌着地。先跑上 2~3 层楼，往返几次，再跑上 4~5 层楼，再往返，每次锻炼往返不超过 5 趟，时间以 10~15 分钟为宜。每趟间歇时间不超过 1.5~2 分钟。跑楼梯的运动量较大，适合中青年人。

3. 跳台阶

屈膝下蹲，弯腰背手，在楼梯上按台阶逐级作“兔跳”。可逐级跳跃，每跳 10~13 级台阶便变步走下楼。也可连续跳跃，即跳上 4~5 层再走下楼。跳跃速度为每级 0.5~1 秒。锻炼时间不超过 10 分钟。这一练习对身体机能要求较高，适合于青少年。

除上述方法外，还可采用单脚跳，单（双）脚多级跳和走跑交替等形式。此外，在楼梯的拐弯处双手扶墙作蹬地跑，或原地跑，或在台阶上做俯卧撑等，也是有效的健身方法。

为防止锻炼时失足滑倒或扭伤，要注意以下几点：

（1）楼梯要相对宽敞、明亮并且空气新鲜。