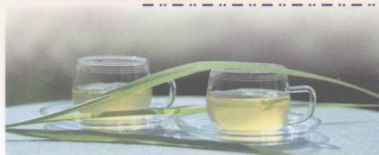


时尚生活手册



精力充沛锻炼五法
消除疲劳的方法
通宵不疲劳的秘诀
甩手运动好处多

运动练功强身法



健身

回春小顾问

如何用运动来调节身体上的紧张

李建华*著

南美术出版社

健身

圓

春

小願同

健身小願同



國內市場發展迅速
國際市場競爭激烈
國內市場競爭激烈
國際市場競爭激烈



健身小願同

健身小願同

中國體育出版社

健身回春小顾问

VI 聯對及普一用賦 李建华 著 III

嶺南美術出版社

【用法】将连服药材一起放

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚生活手册 / 李建华著. — 广州: 岭南美术出版社,
2001. 2

ISBN 7-5362-2270-X

I. 时… II. 李… III. 生活 — 知识 — 普及读物 IV.
TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 02916 号

书 名 时尚生活手册

作 者 李建华

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市水荫路 11 号 9、10 楼, 邮编: 510075)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中山市新华印刷厂

版 次: 2001 年 2 月第一版

2001 年 2 月第一次印刷

开 本: 850×1168mm 1/32 印张: 60

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-5362-2270-X / J 1993

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)

前 言

在生活节奏越来越快的今天,人们要想真正立足于社会,参与社会的各种激烈竞争,需要有强健的体魄、充沛的精力。随着年龄的增长,身体各个器官的老化,并不以我们的意志为转移。如何用最简单的方法消除疲劳,永葆青春魅力?又如何通过健身达到强健体魄?本书将给你一个满意的回答。



目录

第一章：运动练功强身法

童颜长驻功	(3)
佛家童面功	(3)
面容饱满锻炼法	(4)
浴面养生法	(4)
面部健美操	(5)
面部防衰功	(6)
眼皮青春保持法	(6)
眼部美化功	(7)
照眼旋睛功	(7)
彭祖明目法	(8)
香气四溢功	(8)
按鼻通气功	(9)
梳发乌发功	(10)
低头触地润发功	(10)
按摩牙齿功	(11)





肚皮缩紧功	(11)
抱膝导引功	(12)
转腰导引功	(12)
织布调整血脉法	(13)
三溺法	(13)
养血宁心功	(14)
照胃运趾功	(15)
升高血压健身术	(15)
降压健身功	(16)
防治腰背酸痛术	(16)
膝关节酸痛的站桩疗法	(17)
抓拳摆趾强身功	(18)
轻拍三里长寿功	(18)
抵穴坐功	(19)
搓耳回春功	(20)
洗髓法	(20)
禅观采气功	(21)
六秒钟坐位功法	(22)
叩齿养生法	(22)
养心坐功	(23)
养肺坐功	(23)
养脾坐功	(24)
擦背养生法	(24)
自我放松养生法	(25)
傅元虚抱顶法	(25)



寇先鼓琴法	(26)
吕洞宾行气法	(26)
彭祖观井法	(27)
盘腿握脚功	(27)
会阴疏导功	(28)
阳萎搓掠功	(28)
下肢导引功	(29)
仰卧龟息功	(29)
恶梦化解功	(30)
止吐导引功	(30)
吸气退热功	(30)
神龟服气功	(31)
运腕健身法	(32)
运指健手功	(33)
手指圆润功	(33)
保持手指柔美的健美操	(34)
增强胃肠功能健腹操	(35)
大腿美化功	(35)
双足美化功	(36)
棕刷摩擦健身法	(36)
健身五功强身法	(37)
秘传提肾功	(38)
对搓内肾强腰法	(39)
马步刷牙健腰法	(39)
运动水土健身术	(40)



站立健康法	(41)
抚摸胸部安神法	(41)
晃海健身术	(42)

第二章：健身回春法

精力充沛锻炼五法	(45)
见缝插针锻炼法	(46)
消除疲劳法	(48)
治疗便秘法	(49)
通宵不疲劳的秘诀	(50)
漱口提神	(50)
八段锦消疲劳	(51)
暑热天引起疲劳的预防法	(51)
消除肉体疲劳的方法	(52)
脚掌心按摩强化身体	(52)
随时随处做缩腹运动	(53)
消除腹部赘肉的腹部运动	(53)
如何控制排除身体废气	(53)
如何排出体内的毒素	(54)
消除双脚疲累的方法	(54)
肩膀僵硬的有效疗法	(55)
解除疲劳、培养体力的运动法	(55)
打工仔的消除疲劳运动法	(56)



用运动来调节身体上的紧张	(56)
消除工作前疲劳的方法	(57)
预防身体僵硬的正确方法	(57)
预防老化的脚伸直运动	(58)
多走路可预防腰部的衰弱老化	(58)
训练平衡感,防止老化	(59)
使精力充沛的腹部柔软运动	(59)
使精神振作的踏步运动	(59)
预防腰酸背痛法	(60)
打瞌睡醒后可消除疲劳	(61)
健身六法	(61)
养神对精神容貌的作用	(65)
午睡益处多	(66)
睡眠的艺术	(68)
消除紧张十诀	(71)
战胜忧虑之道	(73)
少吃饭多吃菜有减肥的效果	(75)
消除腹部积存脂肪的体操	(75)
使大腿结实漂亮的方法	(76)
收缩腹部控制腰围的体操	(76)
甩手运动好处多	(77)
健旺养生之道	(79)
脸部摩擦法	(80)
预防感冒摩擦法	(80)
预防鼻病的摩擦法	(81)



增强视力的摩擦法	(82)
治疗头痛的指压法	(83)
治头痛和歇斯底里	(83)
手腕摩擦法	(84)
心窝摩擦法	(85)
腹部摩擦法	(85)
腰部摩擦法	(86)

第三章：食物健身作用

豆 类	(89)
蔬 菜	(100)
家禽类	(119)
畜产类	(121)
水产类	(130)
谷 类	(150)
调味品	(153)

第四章：食物健身菜谱

畜肉类	(159)
水产类	(164)
禽蛋类	(174)

米





童颜长驻功

练功方法

①两手掌十字交叉，搓热劳宫穴(手掌心、第二、三掌骨间隙中)，轻闭眼。两掌靠拢，十指向上，由下往上，再从上向下轻轻摩擦面部。擦面上到发际，下至下颌，直上直下，摩擦。一上一下为1次，共做36次。

②闭眼，搓热劳宫穴，两掌靠拢，在面前(不贴面、张眼)停留片刻；再闭眼搓热劳宫穴，再在面前张眼停留片刻，连做3次。

功效

常浴面可使气血充盈，面色红润，可防止皮脂腺萎缩，滋润皮肤，少生皱纹，童颜喜人。

佛家童面功

练功方法

自然盘坐，思想集中，排除杂念，双手掌放在两膝盖上。上体端正，双目微闭，舌舐上腭，意守丹田，呼吸要细、匀、深、长。

用意念将气血引导到丹田处。丹田有4个部位，两眉



之间谓之上丹田;心窝处谓之中丹田;脐下小腹谓之下丹田;命门谓之后丹田;以意领气,口里默念;上丹田、中丹田、下丹田、后丹田。气血即可随着意念沿任督两脉循行到4个丹田部位。循行一圈为1次,如此反复领气18次。

功 效

此功可使气血两盛,精神十足,可达面如童颜的功效。

面容饱满锻炼法

练功方法

首先闭住嘴唇向外吹气,这时肋部便鼓起来,然后用两手掌在两肋轻轻按摩,先上下按摩,再左右按摩,最后转圈按摩,直到局部发红发热为止。每天2次。

功 效

改善面部血液循环,使两颊肌肉纤维得到更多的营养,肌肉逐渐发达,皮下组织更加丰满,皮肤的弹性增强,变得光滑润泽,面容饱满。

浴面养生法

练功方法

两手搓热,掌心紧贴前额,用力从上往下擦到下颌,往



返约 20 次;再用两大拇指背,轻轻由上往下擦鼻两侧 20 次左右,以擦至面部红润微热为度。同时,可配合揉点印堂、迎香穴,每日至少做 2 遍。

功 效

擦面能改善血液循环,增强面肤弹性,减少面部皱纹,滋润脸色,延缓衰老,并可防治感冒、牙痛、头痛、面瘫等症。

面部健美操

功法及功效

①扬眉运动:双眉同时向上扬,作用是改善前额和上眼皮的皮肤功能,使之不易下垂。

②摇耳运动:双手前后轻拨耳办,可防止眉头皱结。

③眨眼运动:双眼眨动,可使眼皮保持良好的弹性。

④吹气运动:微鼓腮帮,收小嘴巴,缓缓吹气,可防止和减弱双颊皱纹。

⑤鼻运动:扇动鼻翼,可防止鼻翼生皱纹。

⑥咬合运动:张嘴闭嘴,同时咬合牙齿,有利于颈部和颞皮肤保持弹性。

这套面部健美操可在每天晨起洗脸后或晚上入睡前做几次。



面部防衰功

练功方法

①张大鼻孔,闭紧嘴唇,深吸气;两腮用力鼓起,深呼吸,使气流从两唇间呼出。

②闭紧嘴唇,两腮用力鼓起,用食指按住嘴唇。

③鼓起左腮,用力吹气,使气流通过左嘴角呼出,右腮亦同。

④鼓起两腮,让气流左右往返滚动。

⑤闭紧牙齿,嘴唇微张,再闭上。

⑥发“啊”、“衣”、“噢”音。

功效

此法可防止面部皮肤衰老,使面部青春永驻。

眼皮青春保持法

练功方法

①按摩:一只手支持住太阳穴,另一只手由外眼角向里轻轻作螺旋式按摩,边按摩边向眼角移动。每日2遍,每遍5次。

②指压:用双手的3个长指先压眼眉下方,再压眼眶下方,各5次,每日数遍。