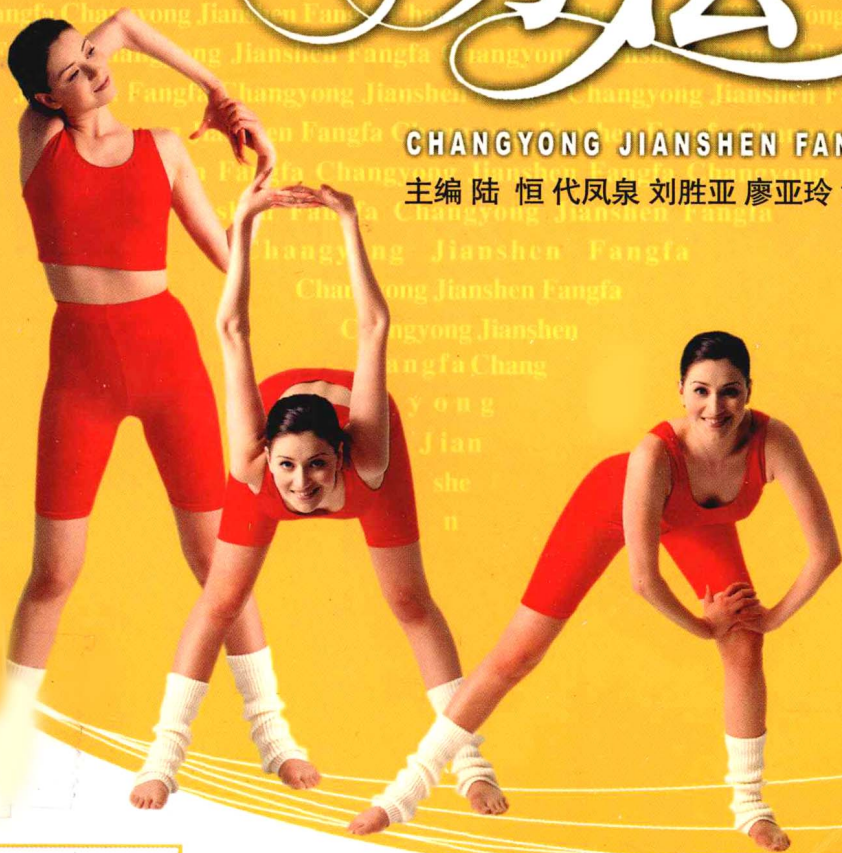


常用

健身方法

CHANGYONG JIANSHE FANGFA

主编 陆恒 代凤泉 刘胜亚 廖亚玲 黄杰



湖北科学技术出版社

HUBEI KEXUE JISHU CHUBANSHE

常用 健身 方法

CHANGYONG JIANSHEN FANGFA

主编 陆 恒 代凤泉 刘胜亚 廖亚玲 黄 杰

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

常用健身方法/陆恒主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.1

I、常… II、陆… III、健身运动-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第085014号

常用健身方法

©陆恒 代凤泉 刘胜亚 廖亚玲 黄杰 主编

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴曼

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

湖北出版文化城B座12-14层

印刷: 湖北恒吉印务有限公司

邮编: 430223

地址: 武汉市江夏区庙山开发区汤逊湖民营工业园

850毫米×1168毫米

32开

9.25印张

220千字

2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

印数: 0 001-3 000

ISBN7-5352-3260-4/R·752

定价: 18.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



主 编	陆 恒	代凤泉	刘胜亚
	廖亚玲	黄 杰	
副主编	(以姓氏笔画为序)		
	王 静	冯雪洁	吕学锋
	杨文忠	吴兆芳	宋 蕾
	张 荣	罗金波	姚珉丽
	黄新潮	蒋 琛	裴桂英
编 委	王 静	代凤泉	白先枝
	冯雪洁	刘 薇	刘胜亚
	吕学锋	杨文忠	严 翀
	严 猷	严春朝	吴兆芳
	宋 蕾	张 荣	陆 恒
	罗金波	周 颖	姚珉丽
	黄 杰	黄新潮	蒋 琛
	裴桂英	廖亚玲	



前言

随着医学的发展,以及卫生保健知识的增多和自我保健意识的不断增强,人们越来越关心自己的健康。人们为了让自己健康长寿,不仅要依靠现代化医疗手段和药物治疗,而且,还需要运用日常生活中随时可以采用的防治疾病的有效方法以及自然界里蕴藏的有效治病方法,以弥补或补充现代医疗方法和药物疗法的某些不足。为此,我们编写了这本《常用健身方法》,以帮助人们掌握其身边随时随地可以使用的健身和防治疾病的一些有效方法,进行保健强身和防治疾病,从而真正做到自我保健和我病我治。

全书约 20 余万字,共分为日常健身方法、简便健身方法和其他健身方法,以及家庭养生法、徒手应急治病法、厨房治病法、生活点滴巧治法和家庭疗法等八个方面的健身与防治疾病的方法。其中,着重介绍了简单易行,人们容易掌握的健身方法;对于消除心理障碍、缓解精神紧张、维持心理平衡、如何息怒、促使愉快、使人幸福和“心药”治疗等等的方法,则作了详细的介绍和探讨;又比较详细地介绍了如何利用油盐酱醋、蔬菜水果、鱼肉米面、葱姜调料等防治疾病的方法;还介绍了徒手应急和生活点滴治病的一些方法等等。这些方法,既可以作为健身方法和预防疾病的方法,又可以作为人们治疗某些常见病、多发病的辅助治疗方法。由于方法简便、材料易得,因此,便于人们在健身和防治疾病时使用。但在使用时,应注意适合自己的情况。

至于“自然疗法”中的服饰疗法、饮食疗法、环境疗法、运动

疗法、生活(方式)疗法、心理疗法、思维疗法、道德疗法、文化疗法和人际疗法等中的许多治疗方法,因内容多、篇幅大,故未在本书中介绍,将在《健康的生活方式》一书中阐述。

本书在编写中,办求做到观点新颖、信息准确、内容丰富、方法实用、文字简练、叙述流畅、通俗易懂,并集科学性、先进性、实用性、通俗性和趣味性于一体。本书既可以作为广大群众进行健身强体和家庭治疗的指南,又可以供广大卫生保健人员指导人们进行卫生保健时参考。书中如有不当和错误之处,祈请专家、读者不吝批评指正!

编 者

2004年6月1日于武汉



目 录

日常健身方法

- 一、梳头法(1)
- 二、搓面法(2)
- 三、揉眼法(3)
- 四、拉耳法(3)
- 五、拍唇法(4)
- 六、摩头法(4)
- 七、搅海法(5)
- 八、吞津法(5)
- 九、转颈法(6)
- 十、耸肩法(8)
- 十一、健胸法(8)
- 十二、揉腕法(11)
- 十三、抻腰法(11)
- 十四、摩腹法(12)
- 十五、消肚法(12)
- 十六、提肛法(18)
- 十七、激掌法(19)
- 十八、松腿法(22)
- 十九、搁腿法(24)
- 二十、健膝法(24)
- 二十一、曲趾法(25)

- 二十二、护脚法(26)
- 二十三、猫步操(30)
- 二十四、按“三脖”(31)
- 二十五、抖动法(32)
- 二十六、阅读法(32)
- 二十七、甩手法(33)
- 二十八、床上法(33)

简便健身方法

- 一、速听法(35)
- 二、健脑法(36)
- 三、健脑操(39)
- 四、想象法(41)
- 五、静坐法(42)
- 六、随意法(43)
- 七、撞墙法(45)
- 八、护脊法(46)
- 九、美臂法(49)
- 十、拍臀法(50)
- 十一、强肾法(52)
- 十二、木棒操(52)
- 十三、步行法(54)
- 十四、光照法(61)
- 十五、熨斗法(62)
- 十六、健耳操(64)



十七、叩齿法(65)

其他健身方法

- 一、夏日健身法(66)
- 二、乘车健身法(67)
- 三、旅行健身法(70)
- 四、中年健身法(72)
- 五、上班族健身法(73)
- 六、伏案者健身法(76)
- 七、新闻记者健身法(78)
- 八、企业家健身法(79)
- 九、电脑操作者健身法(80)
- 十、“五字”法(89)
- 十一、“312”法(90)
- 十二、消除疲劳法(91)
- 十三、水中健身法(94)
- 十四、反常健身法(95)
- 十五、运动治病法(97)
- 十六、不同年龄段运动法(105)
- 十七、不同场所运动法(110)
- 十八、不同性别运动法(112)
- 十九、择时健身(113)

家庭养生法

- 一、生活方式法(117)
- 二、四时养生法(119)
- 三、特殊养生法(130)
- 四、四季进补法(150)
- 五、各种进补法(159)
- 六、保健品使用注意问题(189)

徒手应急治病法

4

常用健身方法

- 一、治疼痛法(193)
- 二、治抽筋法(194)
- 三、治鼻衄法(195)
- 四、止呕吐法(196)
- 五、治晕厥法(196)
- 六、治眩晕法(197)
- 七、治肩周炎法(197)
- 八、治打呃法(198)
- 九、治听力下降法(198)
- 十、治落枕法(199)
- 十一、治胃脘痛法(199)
- 十二、治胃下垂法(200)
- 十三、治腰椎间盘突出症法(200)
- 十四、治腰部扭挫伤法(201)
- 十五、治髋关节扭挫伤法(201)



- 十六、治膝关节扭挫伤法(202)
- 十七、治踝关节扭挫伤法(203)
- 十八、治腕关节扭挫伤法(203)
- 十九、治肘关节扭挫伤法(204)
- 二十、碰破皮肤应急法(205)

厨房治病法

- 一、食醋治病(206)
- 二、食盐治病(210)
- 三、糖、蜜治病(212)
- 四、香油、芝麻治病(215)
- 五、蛋治疾病(217)
- 六、蔬菜治病(221)
- 七、葱、蒜治病(233)
- 八、生姜治病(237)
- 九、主食治病(241)
- 十、鱼、肉及海味治病(245)
- 十一、豆及豆制品治病(249)
- 十二、瓜果治病(251)
- 十三、坚果、莲藕治病(255)
- 十四、蘑菇、木耳治病(258)
- 十五、喝茶防治疾病(261)
- 十六、调料治病(263)
- 十七、“厨房”美容法(266)

生活点滴巧治法

- 一、小病巧治法(268)
- 二、蚊虫叮咬止痒、止痛法(271)
- 三、牙病自治法(272)
- 四、防治瘁子简便法(273)
- 五、便秘巧治法(274)
- 六、其他点滴治病法(275)

家庭疗法

6

常用
健身
方法

- 一、头部保健巧治法(280)
- 二、五官保健巧治法(281)
- 三、胸、肺保健巧治法(281)
- 四、胃肠保健巧治法(282)
- 五、泌尿生殖系统保健巧治法(282)
- 六、四肢保健巧治法(283)
- 七、皮肤保健巧治法(283)



家庭健身方法种类很多,不同年龄、不同体质的人都可以找到适合自己的强身健体和防治疾病的简便有效的方法。在这些方法中,有日常健身方法、简便健身方法、其他健身方法、家庭养生法、徒手应急治病法、厨房治病法、生活点滴巧治法和家庭疗法等等。今分别介绍于下,以供人们在家庭医疗保健中选用时参考。

日常健身方法

日常健身方法,或称家常健身法,它是指人们在日常生活中随时随地都可以采用的一些强身健体以至防治疾病的一类方法。这类方法简单易学,人们容易掌握,是一些既可以起着延年益寿作用,又可以防治某些疾病的自我保健方法和自我治疗方法。这类方法种类较多,今选择一些介绍如下:

一、梳头法

梳头是人们,尤其是妇女每天要做几次的,但它却是一种较好的健身方法。梳头能够刺激头部皮肤,促进头部血液循环,具有健脑作用。经常梳头能够防治头晕、头胀、头痛,使头发不易变白、脱落,还可以起到祛风明目、软化脑血管、防范高血压、冠心病等,并可以延年益寿。我国南宋大诗人陆游(公元1125~1210年)就很重视梳头的保健作用,他把梳头与养生联系起来了。他说:“觉来忽见天窗白,短发萧萧起自梳。”明代的焦竑说:“冬至夜子时,梳头一千二百次,以赞阳气,经岁五脏流通,名为神仙洗头法。”梳头健身可用梳子梳,也可用手指梳,例如:

(一)梳子法

每天早晨起床后,或不时地用梳子,最好用木梳梳头,每次梳 100~150 下,可以治头痒、头屑等。最好每天的早、中、晚各梳 1 次,每次梳 3~5 分钟。

(二)手指法

两脚自然分开站立,全身肌肉放松,心无杂念。双手五指(指甲剪短)自然分开略弯,以代替梳子,从前额向脑后梳头(即将十指插入头发中顺梳、倒梳),每次反复梳理 50~100 次,或自感头部轻松、发热为止。用手指梳头时,手指要稍用力,要求指甲触及皮肤。

(三)推发法

将两手虎口相对分开,放于耳上发际,食指在前,拇指在后,由耳上发际推向头顶,两虎口在头顶会合时捧发上提,反复推发 10 余下。每天早晚各做 1 次。操作时稍用力。

(四)挠头法

将两手五指自然分开弯曲如梳,从前额部向脑后推理,经后脑勺至颈椎上部,然后两手稍分离,沿耳根后部往回拉至两鬓角,两手再回到额前向脑后推理,如此反复推理 50~100 次,直至头部有热感为止。每天早起洗漱前和晚间睡觉前各进行 1 次。经常“挠头”可以起到按摩、舒张血管的作用,缓解脑动脉硬化,促进血液循环,改善脑血管的血流,能有效地预防或减少脑血管病的发生。还可以使白天精力较充沛,夜间睡觉香甜,有益于健康长寿。

二、搓面法

先将两手合掌搓热,再将两手平放于面部,两中指分别从前



额沿鼻两侧,向下到鼻翼两旁,反复揉搓 30~50 次,或感觉面部发热为止。经常搓面,具有醒脑、降压、除皱、祛斑等作用,可使面容红润。

三、揉眼法

在工作疲倦时,把双手洗净,闭目,揉两只眼皮各 30~50 下,再睁开眼由远向近看数次,可以消除疲惫,使双目明亮。或闭眼,用双手食指轻轻按在眼球上作顺时针和逆时针方向,各按摩 10 次,然后在前额和太阳穴轻轻按摩 30~40 次。也可经常双眼左右缓转 10 余次,以防眼疾。

此外,有人还提出一种流泪的眼保健法。采用此保健法,可推迟鱼尾纹和眼袋的出现,能保持和延长眼睛的外形美,有利于消除眼睛的疲劳。其做法是:在每天早晨醒后仰卧床上,用双手手指揉眼眶四周 10~20 次,然后闭眼,用力紧闭挤压 8~10 次。或双腿跪于床上,额头触于床面稍离,臀部高翘。揉搓、挤压,在眼角和眼梢处可用力按压,以使出泪,达到清洗滋润眼球的作用。

四、拉耳法

拉耳法,或称弹耳法、提耳法、扯耳法等。在早晨或午睡起床后,微闭双目,以左手翻过头顶部反复扯右耳 15~20 下,再以右手翻过头顶部反复扯左耳 15~20 下;或是每天不定时以右手经头顶轻提左耳 50 次,再以左手经头顶提右耳 50 下;或将双手掌心掩住耳道,食指压在中指上轻扣后脑勺 20~30 次,或将两手指分别压住前耳屏,其余四指反复弹耳廓 20~30 次,以感到

双耳发热为度;或将双手掌互相搓热,再将两手掌同时轻轻地揉搓对侧耳廓 2~3 分钟,然后用两手的拇指和食指屈曲分别揉压对侧耳垂 2~3 分钟,最后开始向下有节奏地反复牵拉耳垂 30~50 次,直至耳廓有热胀感为止。每天如此拉耳垂 3~5 次。经常拉、提、弹或扯耳,能使人耳聪目明,头脑清醒,精力充沛,增强记忆,预防头晕、耳鸣,且有延年益寿之功效。

五、拍唇法

用手指连续地轻轻拍击嘴唇周围 50 次,每天进行 2~3 次,能够刺激和加固牙龈,加快牙周的血液循环,促进唾液分泌,增进胃肠消化功能和食欲。长期坚持拍唇,可以防止龋齿,防治牙周病,固齿强身,还能促进嘴唇周围肌肉的血液循环和新陈代谢,增强肌肉的弹性,减少嘴角的皱纹,延缓容颜的衰老。此外,每天叩齿 30 次,亦可固齿强肾。

六、摩头法

这是指用于头部的方法,如用两手食指、无名指反复按摩风池、风府穴位,力量由轻到重,直至局部发热,然后左右、前后活动颈部,或先低下头,然后抬头,重复做 5~10 次。也可以在梳发、推发(取坐姿)的基础上,再将两手五指自然分开成半屈状,用指端从前额发际向后脑叩击,反复叩击 12 次,叩击时用力要均匀,并稍用力。用两手的食指、中指、无名指和小指的指腹在鬓角部位上下反复摩擦 12 次,要用力擦至发根。最后将右手(左手也可)五指并拢,用手掌拍击百会穴 36 次,拍击时手掌动作要半起半落,力量尽可能均匀。每天早晚各做 1 次,长期坚持按摩头



部,可起到预防疾病延缓衰老之功效。

七、搅海法

清晨起床后,微闭目,闭口不言,鼓腮,用舌头在口腔内反复搅动,意守丹田(肚脐),待唾液满口,再分3次,徐徐咽下,可健脾胃,对初期胃病有一定疗效。睡觉前,闭嘴鼓腮,舌搅口腔,将所生津液分3次徐徐咽下,还可治失眠。此外,以舌舔上腭,用鼻深呼吸,可疏经活络。

八、吞津法

吞津法是指医籍《石室秘录》中所介绍的“先秋养阴法”。此法适用于秋季养生锻炼,其基本方法就是吞咽津液。其做法是:“每天闭目冥心而坐,心注肺中,咽津送下丹田者12口,以双手攀足心者3次,俟气定。再如前咽津,送下丹田者7口而止,永无燥热之病。”

吞咽津液,可随时随地做,姿势可坐,可立,也可卧,不拘形式,全身放松,不想他事,两眼微闭,嘴唇微合,自然呼吸,呼吸宜匀长细柔。意念肺部津液满溢,流注全身,润养肌肤、关节、脏腑。待松毕静定,用舌搅动口腔,在牙齿的外上、外下、里上、里下,依次轻轻搅动,各9次,待口中津液满口,鼓漱10~15次。然后分3次吞咽。鼓漱咽津后,舌舔上腭,上下齿轻轻相叩100余次,多多益善,吞咽津液时,要汨汨有声,用意念送至脐腹丹田。此法不仅可祛秋燥,还能健齿益肾。