

中老年养生保健丛书

总主编 邓伟志 张玉萍

金秋的年华是人生中途的栈道
疲乏的腿一不留神就会跌倒
调整休憩为的是再上征途
登上珠穆朗玛，把金色夕阳拥抱



健身窍门

主编 赖小俭 毛一平 万平



上海中医药大学出版社

中老年养生保健丛书

健身窍门

主 编 傅善来 姚正鸣 万 平

参编人员 (按姓氏笔画为序)

丁云霞 丁秀娟 冯智勇

全先成 刘洪涛

插 图 王伟戌

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身窍门/主编:赖小俭 毛一平 万平 —上海:上海中医药大学出版社,2001.2

(中老年养生保健丛书/总主编 邓伟志、张玉萍)

ISBN 7-81010-540-X

I. 健… II. ①赖… ②毛… ③万… III. 健身运动-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82762 号

责任编辑/ 钱静庄

技术编辑/ 宓国华

责任校对/ 陈美满

封面设计/ 王 磊

出 版/ 上海中医药大学出版社
(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行/ 新华书店上海发行所

印 刷/ 大丰市科星印刷有限责任公司

版 次/ 2001 年 2 月第 1 版

印 次/ 2001 年 2 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 135 千

印 张/ 6.25

印 数/ 1—3 500 册

ISBN 7-81010-540-X
R·512 定价:12.80 元

中老年养生保健丛书

编 委 会

总主编	邓伟志	张玉萍	
总编委	傅善来	姜明	张玉萍
	赖小俭	高勇	施平
	万平	姚正鸣	张崇信
	袁秉燧	张秀凤	周吉燕
	毛一平		



序

中年人是正在为国家、为人类作贡献的一代；老年人是已经为国家、为人类作出过贡献的一代。前者是“进行式”，后者是“过去式”，“进行式”在向“过去式”走去，“过去式”由“进行式”而来。二者既是前后相继的关系，又是相互交叉的关系。

中年人是最值得人们关注的群体。君不见有许多中年人英年早逝吗？“耗电量”大于“充电量”，人不敷出就容易出问题，弦绷得太紧就会断裂。英年早逝意味着生产力要素的毁坏，社会生产力水平当然会受到影响。严酷的现实呼唤中年人要注意养生保健。

许多国家是“先富后老”。就是说，先现代化后老龄化。可是，中国则不完全是这样。中国是发展中国家，还没有富起来，然而老人的增长速度却迅猛发展。中国是“先老后富”。“先富后老”事情好办一些，“先老后富”带来的问题就比较多，难度就更大。因此，关心老年的养生保健就成了刻不容缓的大问题。

关心中老年应当是全方位的，要从政治上、业务上、生活上全面关心他们。不过，中国有句话，叫做“健康第一”。健康是劳动的硬件，没有健康的身体，办起事来就会力不从心。反之，有了健康的身体，办起事来就会生龙活虎。为了增进中老年的体质，提高中老年人的生活质量，我们编写了这一套《中老年养生保健丛书》，献给中老年人，献给所有关心中老年的人们。

医学是以救死扶伤为天职，促进人类健康为使命的。作为医科大学，有义务，有责任把这项当务之急的工作抓起来。

为此,上海中医药大学出版社组织校内外各方面的行家里手,撰写了这套《中老年养生保健丛书》。全套丛书共分《健康格言》、《健身窍门》、《康复捷径》、《起居指南》、《怡情养性》、《长寿心法》六本。《史记·滑稽列传》上说:“孔子曰:六艺于治一也。”我们这套丛书自然不能跟《礼》、《乐》、《书》、《诗》、《易》、《春秋》这“六艺”相比,可是,我们也确实是想从六个角度来达到一个目的:帮助中老年人提高健康水平。因此,我们也是:六“本”于治一也。

保健是一门很深奥的学问。起居和养生都离不开保健理论的指导。再高深的理论都可以通俗地表达出来,就像攀登再高、再大的山峰也是有捷径可走的一样。本丛书中《长寿心法》的作者还实地采访了几十位百岁老人。从百岁老人的长寿之道看中老年人的保健要点。写书的目的不是孤芳自赏,也不是为了束之高阁。写书的目的是为了给人看的。“读者占有率”是衡量书籍影响力大小的重要指标。因此,我们这套丛书力求深入浅出,通俗易懂。不过,我们这套丛书的“读者占有率”究竟如何?最终还是要由中老年人来评议,要由关心中老年人的全社会公众来下结论。

在《中老年养生保健丛书》编撰的过程中,得到了上海中医药大学文献研究所所长张玉萍研究员的科学指导;上海中医药大学出版社编辑钱静庄副教授对本套丛书的精心策划与支持;资深画家王伟成先生精美的插图,使本书更加添彩生辉。在此,一并致以衷心的感谢。

邓伟志

2000年9月29日

于上海马虎居

前 言

通常,我们将 45~60 岁年龄范围的人称作中年人,60 岁以上的人称作老年人。中年人,或是家庭中的顶梁柱,或是工作中的骨干。随着年龄的增长,中年人身体各器官和系统的生理功能逐渐减退,而紧张的生活和繁忙的工作,却难以让中年人的神经得到片刻松弛。这逐渐张开的巨大的“剪刀差”,或多或少削剪了中年人的健身时间,削弱了中年人的健身意识,最终降低了工作的效率和生活的质量。

步入退休年龄,从中年走向老年的人们,告别几十年熟悉的工作岗位,过起了与家相伴的清闲日子。可是,不少人或多或少地出现了精神的寂寞,甚至还出现了健康问题。事实证明:过劳过逸对健康都是有害无益的。

无疑,中年人要健身,老年人也要健身。在繁忙的工作中要忙中偷闲地健身,在休闲的假期里也要持之以恒地健身,当然,为了获取健身的最大效益,这就必须讲究一些窍门了。

健身窍门,是达到健身效果的一种捷径,人们要在短时间内掌握这种窍门并非易事。运动医学、运动生理学专家是敲开“健身窍门”的高手。于是,我们诚邀了上海华东师范大学、浙江大学、温州大学体育学系的相关学者,请他们引导中老年人走进健身的大门。

此书分为四大板块:自体健身、小区健身、休闲健身、工闲健身。每个板块中的每一篇文章描述了具体方法和注意事项

等。末了,特地加了一大板块:健身误区,修正了以往对健身运动的某些误解。

健身窍门,最终还是要落实到中老年人自身这一载体上。如果不参与、不主动参与、不认真参与、不坚持参与,再高明的窍门,恐怕也难以达到健身的目的。

健身窍门,终极目的是让中老年人健康长寿。因此,只要按此书的方法认真操练且持之以恒,数月甚至数年以后,健身的效果就会出现明媚的春光。最后,我们也真诚地企盼各位读者的批评、指正,以让“健身窍门”名副其实,使中老年人更加健康、长寿。

编 者

2000.9.30

谨以此书

献给

跨入新世纪的
中老年人

总主编
邓伟志 张玉萍
上海中医药大学出版社

目 录

一: 自体健身

1. 按摩耳郭 / 3
2. 按摩腹部 / 4
3. 按摩明堂(揉鼻) / 7
4. 倒立健身 / 9
5. 呼吸养生 / 11
6. 温冷水浴 / 13
7. 爬行养生 / 15
8. 拍打脏腑 / 16
9. 散步健身 / 18
10. 手指按摩 / 21
11. 睡眠养生 / 22
12. 提肛养生 / 25
13. 腰部按摩 / 26
14. 音乐养生 / 28
15. 足部按摩 / 32
16. 叩齿养生 / 34
17. 爬楼健身 / 36
18. 梳头养生 / 37
19. 眼睛按摩 / 39

二: 小区健身

1. 反常倒走 / 45
2. 放飞风筝 / 46
3. 冷水洗浴 / 48
4. 慢步长跑 / 51
5. 木兰拳 / 53
6. 乒乓球 / 55
7. 日光沐浴 / 58
8. 书法养性 / 60
9. 太极拳术 / 62
10. 太极推手 / 64
11. 健身球 / 66
12. 太极剑 / 68
13. 潇洒踢毽 / 71
14. 欣赏音乐 / 73
15. 休闲散步 / 75
16. 养鸟怡情 / 77
17. 碧波游泳 / 79
18. 智慧桥牌 / 82
19. 自我按摩 / 84

: 休闲健身

1. 保龄球 / 89
2. 弹力射箭 / 91
3. 帆板滑浪 / 93
4. 飞旋网球 / 94
5. 高尔夫球 / 96

6. 高山滑雪 / 98
7. 滑板冲浪 / 100
8. 溜滑旱冰 / 101
9. 骑自行车 / 104
10. 峭壁攀岩 / 105
11. 沙土门球 / 107
12. 迪斯科舞 / 109
13. 健美操 / 110
14. 交谊舞 / 113
15. 投掷飞镖 / 114
16. 跳舞机 / 116
17. 野外垂钓 / 117
18. 勇敢蹦极 / 119
19. 优雅台球 / 121

四: 工闲健身

1. 伏案保健操 / 127
2. 电脑人员保健 / 128
3. 板凳健身 / 130
4. 操练沙袋 / 131
5. 椅上保健 / 132
6. 阳台跑步 / 133
7. 擦身养生 / 135
8. 收视保健 / 137
9. 壶铃健身 / 138
10. 哑铃健身 / 141

- 11. 弹簧健身 / 143
- 12. 皮筋健身 / 146
- 13. 杠铃健身 / 149
- 14. 弹棒健身 / 152
- 15. 旋转器健身 / 153
- 16. 健身车健身 / 154
- 17. 步行机健身 / 155

五：健身误区

- 1. “饭后百步走,活到九十九” / 159
- 2. 没病无需进行体育锻炼 / 160
- 3. 只有控制食量才能减肥 / 162
- 4. 劳动可以代替体育锻炼 / 164
- 5. 早晨是锻炼身体的好时间 / 165
- 6. 中老年人的运动强度应大些 / 167
- 7. 晨练前是否进食无关紧要 / 168
- 8. 运动后多喝白开水解渴 / 170
- 9. 任何环境下运动都会起到健身的效果 / 172
- 10. 中年人工作繁忙,需要的是休息,而不是锻炼 / 173
- 11. 心脏病患者不宜参加体育锻炼 / 175
- 12. 对“有氧运动”的误解 / 177
- 13. 中老年人不宜进行增肌减脂锻炼 / 178
- 14. 睡前跑步助睡眠 / 180
- 15. 体育锻炼可使感冒病情减轻 / 182
- 16. 倒走是适合中老年人的健身方式 / 183
- 17. 骨质疏松症患者不宜进行体育锻炼 185

一、自体健身





1. 按 摩 耳 郭

早在公元前,中国第一部医学著作《黄帝内经》上曾说:“耳者,宗脉之所聚也。”认为耳不是一个孤立的器官,它和全身经络及五脏六腑都存在着密切的联系。手足三阳经直接循行于耳区,六条阴经虽不直接入耳,但都通过经别与阳经会合。将耳背分成心、肝、脾、肺、肾五部,认为耳垂属肾,耳轮属脾,耳上轮属心,耳皮肉属肺,耳背玉楼属肝。若耳郭较长,耳垂组织丰满,在一般情况下则是体内肾气充足的征象。专家们曾对 50 名 80 岁以上的长寿老人的耳郭进行了测量,发现一般老人的耳郭在 7 厘米以下,而长寿老人的耳郭长度多在 7.5 厘米以上。

耳郭的前面有颞浅动脉分出的上、中、下三支供血,有时枕动脉也供应耳郭背面下 1/3 部分。颞浅、耳后、枕动脉之间较大的吻合支连接,前后互相贯通,在耳朵上构成了一张血液供应网。耳郭上的神经支配非常丰富,有躯体神经的耳大神经、枕小神经、枕大神经;有脑神经的三叉神经、面神经、舌咽神经、迷走神经和副神经;还有交感神经的纤维参加。各类神经分支相互重叠、吻合,交织成网状的神经丛,使耳郭与躯体神经、中枢神经有密切的联系。

现代中医学认为,人的耳朵是整个身体的缩影,其形状颇像一个倒悬于母腹中的胎儿,代表着人体的各个部位,耳朵上还有 350 个穴位,其中正面有 300 个左右,背面有 50 个左右。可根据耳郭有关部位,对耳郭进行按摩。这种方法简便易行,能增强抵抗疾病的能力,具有保健养生的功效。



操练方法：

(1) **揉搓耳郭**：每天在早晚洗脸时，用毛巾上下左右揉搓耳郭，并用毛巾裹着手指在耳甲腔、耳甲艇、三角窝及耳孔中擦揉，以发热为度。

(2) **提拉耳轮**：用双手拇指和食指夹取两侧耳轮（耳郭最外圈的卷曲部分）顺时针提拉旋转十几圈，再逆时针提拉旋转十几圈，提拉的力量以不使耳郭感觉疼痛为宜。

(3) **按压耳垂**：用拇指和食指夹住耳垂，进行有节律的按压1分钟。

(4) **旋转耳孔**：用食指分别轻轻插入耳孔（指甲要修平），如同拧螺丝一样旋转，前后来回转动十几次。

(5) **鸣天鼓**：以两掌心按耳，用食指重叠于中指上，置于头枕骨穴，突然食指向下滑，弹敲风池穴8~32次。（风池：胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷处，与乳突平齐）

(6) **压痛点**：先用食指尖在耳郭前侧寻找痛点，再用食指尖按压痛点1分钟左右，按压力量以按压处有轻度胀痛感为宜。

注意事项

(1) 耳周皮肤发炎、中耳炎、外耳道发炎者禁忌。

(2) 聋哑者不宜进行耳部按摩。

(3) 忌行耳功时手指不净，忌指甲过长，忌耳屎过多。

(4) 耳鸣、眩晕严重者暂停耳部按摩，否则会加重病情。

2. 按摩腹部

摩腹养生法是一种自我按摩养生法，主要是对腹部进行