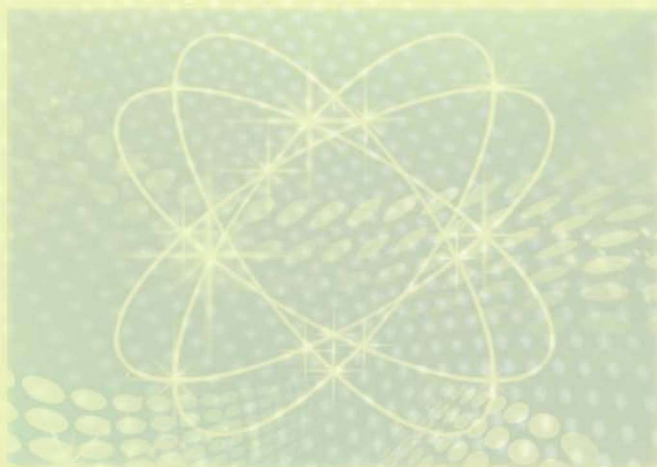


家庭健康生活

中华养生宝典

刘彬 著



延边人民出版社

目 录

第一章 养生之道.....	1
第二章 情绪与养生保健.....	109
第一节 情绪概述.....	109
第二节 情绪应激与健康.....	112
第三节 情绪与内啡肽.....	114
第四节 情绪与内分泌、神经、免疫、皮肤.....	116
第五节 情绪与饮食、运动、睡眠.....	120
第六节 情绪与情绪诱发病.....	121
第七节 坏情绪是健康的大敌.....	124
第八节 好情绪益健康.....	132
第九节 笑与静是维系好情绪的根本.....	135
第十节 控制情绪,保持心理平衡.....	139
第十一节 改善情绪在于性格的自我塑造.....	142
第十二节 调整心态、适应社会.....	144
第十三节 情绪应激自查.....	146
第三章 青少年保健.....	148
第四章 女性家庭养生.....	190
第五章 身体保健.....	306
第一节 脑的养生保健.....	306
第二节 生活方式与养生保健.....	322
第三节 体能训练.....	340
第四节 自然环境中的保健训练.....	381
第五节 饮食养生保健.....	398
第六章 中老年四季养生保健.....	434
第七章 睡眠养生保健.....	508
第一节 睡眠与免疫.....	508
第二节 睡眠与褪黑激素.....	510
第三节 睡眠要领.....	511
第四节 预防失眠.....	512
第八章 趣味养生保健.....	515

第一节	交往与健康.....	515
第二节	听音乐与健康.....	517
第三节	唱歌与健康.....	520
第四节	书法与养生.....	522
第五节	绘画、赏画与养生.....	523
第六节	写作、记日记与养生.....	525
第七节	读书与养生.....	526
第八节	旅游与养生.....	528
第九节	劳动与养生.....	529
第十节	钓鱼益养生.....	532
第十一节	闹适与养生.....	533

第一章 养生之道

人类为了与自然变化相适应，必须“顺四时而适寒暑”，因此，人们既要了解自然的规律变化，又要主观能动性地适应自然的规律变化。

1. 女人最需要的食物

番木瓜果此热带水果含有的维生素 C 比橘子多 2 倍。此水果经常食用能够预防胆囊疾病。

亚麻仁面包师经常以此坚果的亚麻仁作为香味和纤维质的添加剂。但是，科学家发现此小的红棕色的核仁含有的雌性激素十分丰富，对乳腺癌的预防有良效。

豆腐含豆蛋白丰富的食物能够降低胆固醇，并能够强化骨质。若宽面条配豆腐烧胡萝卜等。

牛肉因女性有月经，因此容易贫血。血液中铁元素不足容易引发疲劳。想要摄取大量的铁元素，能够多吃牛肉，牛肉含中铁元素的含量十分丰富，并且不像羊肉含有过多脂肪。

甘蓝对老年女性常患的骨质疏松症疗效显著。它含有的钙、维生素 D 和 E 十分丰富，一些调查显示维生素 E 对骨质的保护大有裨益。

2. 红糖药膳辅助治疗“女性病”

月经过多 30 克黑木耳，20 枚红枣，20 克红糖，一起煮汤服食。月经期每天 1 次，空腹，连服一星期。

月经先期可选 30 克黑豆，10 克党参，30 克红糖。一起煎汤，月经前饮服，每日 1 剂。于气虚之月经先期适宜。

月经后期可选 100 克黑豆，10 克苏木，适量红糖。加水炖至黑豆熟烂，去苏木，加入黄酒适量饮汤食豆，每天 1 剂，分 2 次服食。通常月经后期适宜。

月经周期不定可选 9 克月季花，30 克核桃仁，60 克红糖，60 克甜酒。前三味水煎，去渣，甜酒冲药液后饮服，经前服。

闭经 15 克红花，250 克黑豆，120 克红糖。水煎，去红花后，食豆饮汤，每天 1 剂。

崩漏 200 克红枣，100 克红糖，9 克人参。三味共煎水服，每天 1 剂，分 2 次。

带下若干黑豆，适量红糖。加水将豆煮烂，用红糖调服，每天 2 次，每次服 60 克，15 天为 1 个疗程。适于脾肾虚带下症。

妊娠恶阻韭菜汁、生姜汁、红糖适量，煎二汁加红糖饮服。每天 2 次，每次服 60 毫升。

乳少 150 克丹参，200 克红糖，两味水煎服。每天 1 剂，分 2 次服。适宜于产后乳少并伴有血瘀腹痛者。

3. 给三十岁女性的建议

1：减轻精神压力呼吸平稳当感情冲动时，会身不由己地屏住呼吸，或者呼吸短促，这只会使精神压力增加。

纠正姿势精神压力导致肌肉紧张，致使我们逐步拱肩驼背。赶快伸直，似乎肩上卸掉了一堆重物。

规范行为哪怕是在几乎没有希望的情况下也要牢记：你能改变局势，向好的方向发展。

2：不要急于起床早晨醒来后，仰卧、伸展身体。然后，四肢着地，拱拱背，这可避免腰痛。

3：不乘电梯每天沿楼梯上下 6 分钟，能使生命延长 3 年。

4: 留心走路姿态散步时，挺起胸膛走一走，可极为有效的保持体形。

5: 每天都要运动蹦、跳、蹲、站，扶椅背前倾身体，前后左右抡抡手臂。全力以赴地做这些动作，有助于保持体形，改善血液循环。次数根据自己的情况而定。

6: 收拾厨房吃完饭后不要马上就坐下或躺下休息，先收拾餐桌，洗刷碗碟，再干点别的活。总之，饭后强迫自己运动一刻钟。这是简单有效的保持体重稳定的又一方法。

7: 切忌久坐看电视时做些简单的运动，哪怕是坐在沙发上。有事时，不要喊别人帮忙，而是走过去。

8: 多多交往善于交际的人比孤僻的人少生病。

9: 笑口常开笑对增强免疫系统有奇效，既消耗热量，又改善自我感觉。

4. 女性保持体型美四法

快走散步和快走是减肥健身的最好运动之一，特别是快走。以步代车快步行走，只要坚持不懈，便能收到很好的健身减肥效果。

慢跑每天坚持慢跑十分钟，心率保持在每分钟大约 120 次，便能收到良效。

深呼吸每天做深呼吸 20 次以上，尽量将呼气 and 吸气时间延长，用力收腹吸气，尽力呼气，稍停，再接着。每天坚持，即可使腰围变细，且胸部结实丰满。

“云盘”落地两脚分开与肩同宽，双手经腹前上举，过顶后分开，下运(手心向下)身体随之蹲成马步，再缓缓下蹲至两手和臀部接近地面，然后两手和臀部缓缓上起，手心向上成马步。每分钟 4~6

次，做 5 分钟。此法不仅能疏通经络，而且能减少下腹部、臀部和腿部的脂肪。

5. 痛经的简易疗法

侧身碰墙在离墙或树约 0.5 米的地方，侧身站立，将一个胳膊抬起，和肩平，弯曲肘部，由前臂和手掌贴在墙上或树上，另一手叉腰，尽力把近墙边的胯部靠拢墙或树，这样每天练几十回。两侧交替做。特别月经疼痛时这样做更好。

小腹贴墙站在离墙或树 0.5 米的地方，面对着墙，两手在胸前互抱，抬起和肩平。让小肚子尽量贴墙或树，然后再离开，如此反复做 30 次。

叉腰摆腿两手叉腰，一腿站稳，另一只腿前后摆动 20 次，然后左右摆动 20 次，两腿交替进行，幅度由小到大，先慢后快。

深膝蹲运动两手叉腰，两腿下蹲。下蹲时全身放松，站立时肛门极力收缩内提，反复做 20 次。

叉腰转胯双手叉腰，两脚分开与肩同宽，先用两胯左右旋转 20 次，再前伸后仰 30 次。

伸臂抬脚两脚分开与肩同宽，两臂伸直侧举至头上方，同时深吸气和抬起脚跟，然后两臂自身前下落，同时深呼气，脚跟落下。如此呼吸 6~7 次。留心深吸气时一定要将脚跟抬起。

伸腿抬臂仰卧床上，两腿伸直抬起，两手扶床，尽可能抬高臀部，两腿尽量上翘，保持 2 分钟后放下。每天早晚 2 次，最好在来月经前做。每次做 20~30 次。

膝胸卧位尤其是身体虚弱的女性，大多有子宫后变位，坚持练膝胸卧位矫正子宫位置，有助于调节盆腔压力，解除盆腔淤血。

转动腰臀站在地上两脚同肩宽，两手叉腰，拇指在后，微屈两膝，放松腰胯，腰部自左向前向右向后转动，每次转动 10~20 次，每天 2 次。

按摩小腹部仰卧床上，先将两手搓热，然后将两手平放在小腹部，先自上而下，再自左而右按摩，最好转圈按摩，直至局部发热为止，每天早晚 2 次。

6. 孕妇怎样平安度夏

清静养神、心情愉快天热易心情烦躁焦虑，火气旺盛，孕妇应息怒、静心、安神，使神经系统处于安静状态，心平气和。

衣着宜宽大孕妇选择棉织衣料为宜，要轻柔舒适，易散热吸汗，降低体温。衣着宜宽松，洗换要勤。最好不穿化纤类衣服，更不可穿紧身衣裤。此外，鞋以厚底布鞋为佳，不宜穿硬底或高跟鞋，也不要穿窄小的鞋子。

乳房的护理洗澡时应用温水冲洗乳房，但揉搓乳房不可过度，以免导致宫缩。孕妇乳房因充血而丰满，需要文胸的支托，应选用恰当的乳罩，束得不可过紧，不宜选用化纤品制作的乳罩，因为纤维丝容易将乳腺孔堵塞，致使产后缺奶。

会阴的清洁会阴清洁与否是宫内是否受感染的关键。会阴每天都要清洁，但要留心最好用清水洗外阴，少用或不用那些外阴的洗剂，避免坐浴。不要冲洗阴道，不然会破坏阴道的正常酸碱环境而导致阴道感染，甚至宫内感染。

要经常洗澡孕妇新陈代谢旺盛，汗腺的活动性增加，孕妇出汗较多，更要常洗澡，以保持皮肤清洁。洗澡时可用温水控浴或淋浴，水温要合适。洗澡时留心乳房和外阴的卫生，不要洗盆浴，浴后最好擦些爽身粉。

调节室温，保证睡眠室温以 26~28℃为宜，室内温度不要太低，空调的使用时间不宜太长，要留心通风换气，保持室内空气新鲜流通。使用电风扇时，不可对着孕妇吹。孕妇能够睡凉席。睡眠时间要充足，因为夏天昼长夜短、闷热，夜间往往睡眠不足，要保证 1~2 小时的午睡，睡眠时要盖上被单或毛巾被。

饮食与营养孕期饮食应多样化，防止偏食，应多吃蛋白质，维生素和微量元素含量丰富的食品。钙和磷是胎儿骨骼生长所不可缺的微量元素。夏季多吃新鲜蔬菜水果，适量吃些瘦肉、鸡蛋、鱼及豆制品。西瓜能解暑止渴，可适当多吃。多饮水，孕妇若下肢水肿不明显，适量喝些菜汤，以补充因出汗多造成的水盐流失，保持水钠代谢的平衡。留心饮食卫生，预防肠道传染病。

7. 扬长避短的孕妇食物

父母皮肤粗糙孕妇应常吃维生素 A 含量丰富的食物，如动物肝脏、牛奶、蛋黄、胡萝卜、番茄及绿叶蔬菜、水果、干果、植物油等。维生素 A 能保护皮肤上的皮细胞，使日后孩子的皮肤细腻光润。

父母头发早白、枯黄或脱落孕妇应常摄入含 B 族维生素的食物，如动物肝脏、瘦肉、鱼、面包、牛奶、蛋黄、豆类、紫菜、核桃、芝麻、玉米油、水果及绿叶蔬菜，日后孩子的发质有所改变。

父母个子矮孕妇应摄入富含钙及维生素 D 的食物，如虾皮、大枣、蔬菜叶、蛤蜊、海带、芝麻、海藻及牛奶、动物肝脏、蛋黄、胡萝卜等，日后的孩子骨骼就会发育良好，个子相应长高些。

父母智力较差孕妇应食富含碘的食物，如海带及海产品，以补充胎儿对碘的需要，促进胎儿甲状腺合成，以利脑的正常发育。此外，适当吃些芡实，可润脏补脑髓。

父母有眼疾孕妇要经常吃富含维生素 A 的食物，可促进胎儿眼发育，使日后孩子的眼睛明亮美丽。

8. 产后莫食炖母鸡

产后缺乏奶水的原因很多，其中一个重要原因是产后吃了炖老母鸡。

这是因为产妇分娩后血液中雌激素和孕激素的浓度明显降低，催乳素才会发挥促进泌乳的作用，促使乳汁分泌。但是产妇产后食炖老母鸡，因为母鸡的卵巢和蛋衣中含有雌激素，因而使血液中雌激素浓度增加，催乳素的效能就此减弱，进而导致乳汁缺乏，甚至完全回奶。

雄激素具有对抗雌激素的作用。公鸡睾丸中含有少量的雄激素。因此，产妇产后若吃一只清炖的大公鸡，连同睾丸一起食用，必定会增多乳汁的分泌。但若发现乳头不通，即乳房发胀而无奶时，切勿吃公鸡发奶，不然会导致乳腺炎。

9. 女性腰痛及防治

腰痛是一种常见症状。很多原因可导致腰痛，未婚女子因为子宫口大小或子宫位置不正，行经时流血不畅，便导致腰痛，结婚和怀孕后，有些人的症状可慢慢消失。症状严重的可到医院检查治疗。

女性产后，因卧床太久或身体虚弱，小便少，膀胱充血，往往导致子宫后倾，压迫盆腔神经，导致腰痛。后倾的子宫倘若是活动的，在检查时能够用手纠正，或作膝胸卧式运动纠正。倘若是固定的，需作组织疗法或理疗，有些症状明显，又不再生育，能够考虑手术治疗。

结婚后的女性，因为忽视房事、生育和经期卫生，使细菌侵入生殖器官内，导致子宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎，甚至扩散

到整个盆腔形成盆腔炎，炎症形成的炎性包块压迫腰部神经也可导致腰痛。倘若是急性炎症，能够用抗生素治疗，慢性则可用物理疗法，如超短波电疗、紫外线、温水浴等，也可用组织疗法、针灸或用消炎药栓塞等。

另一种是子宫内膜异位症。因为内膜移位到子宫以外的地方像卵巢、子宫肌层、结缔组织等，月经时子宫腔以外的内膜也充血出血，又无出路，经血淤积，会加重腰痛。能够用黄体酮或孕激素治疗，疼痛厉害的能够考虑手术治疗。此外，膜样月经、下腹部肿瘤、结核、肾结石、工作时弯腰过久、经常性便秘等，都能够导致腰痛，必须到医院检查，及时治疗。

10. 抗癌食品金字塔

大蒜

卷心菜

甘草

大豆生姜

具伞形花序的蔬菜

(胡萝卜、芹菜等)

洋葱茶姜黄

柑橘属(柑橘、柠檬、橙)

全麦亚麻糙米

茄科植物(西红柿、茄子、辣椒)

十字花科

(茎甘蓝、花椰菜、抱子甘蓝等)

燕麦薄荷芳香植物黄瓜

艾菊鼠尾草土豆麝香草细香葱

罗马甜瓜罗勒龙蒿大麦浆果

11. 提高睡眠质量十八招

早上在晨光中散步，会缩短睡眠周期，晚上上床之后轻松入睡。因为阳光的照射会使大脑里的松果体早一点分泌褪黑激素，强烈的人造光也有同效。

锻炼能缩短你的睡眠周期。倘若你是一个“夜猫子”，你的思维通常在午夜以后变得活跃。然而，当骑了一整天的自行车后，你的睡眠周期就会缩短，夜间早点上床睡觉，定会睡得很香，第二天起得也很早。

在夜里适当升高体温，也对睡眠有利。进行一刻钟的桑拿浴或热水浴，都可达到此效果。

白天睡觉最好不超过 1 小时，也不要下午 4 点钟以后睡觉，不然到了晚上会不倦。

食品和饮料中含有咖啡因，如巧克力、咖啡、茶等，在晚饭后最好避免使用，因为咖啡因会刺激大脑兴奋而导致失眠。

晚上适当饮酒有利于入睡。但此睡眠通常时断时续，且浅。酒精能防止褪黑激素的分泌，减少做梦状态和身体进入深度睡眠的时间。

晚上少喝水，饮水过多会增加整个夜晚上厕所的次数，从而影响睡眠。

晚上睡前 1~2 小时吃一点点心。面食、米饭等碳水化合物会刺激胰岛素的释放，促进一种叫色氨酸的氨基酸进入大脑，它将被转化成褪黑激素，能使人安然入睡。

在睡前 1 小时，停止强脑力活动，可看一些简易读物或喜剧，轻松一下大脑。你也能够考虑处理一些琐碎的家庭杂务等，然后洗漱上床。

在医生的指导下，补充镁、钙、复合维生素 B 等，可改善睡眠。

只有困了时才睡觉。床只用来睡觉，不要在床上看电视、吃东西、看书或玩耍。

倘若上床一刻钟后仍不能入睡，索性下床。不要躺在那里翻来覆去。呆在床上，只会让你把床和失眠联系起来。可读一些愉悦的书籍。

把钟放到看不到的地方。它只会增加烦恼，使你不断地盯着它看。

安装一个隔音的窗户，挂一个厚厚的窗帘，保证卧室是完全隔音的，倘若做不到这一点，可戴上耳塞以使噪音减少。

倘若早上阳光能进入你的卧室，睡觉时可考虑戴上眼罩。通常早上醒得早，是因为阳光穿过窗户所致，影响了最深层次的睡眠。

除非有要紧的事，晚上最好将电话关掉，早上再打开。以免在午夜或清晨被意外的电话滋扰。

尝试一下放松的办法，有很多种可供你选择，如肌肉放松法、功能反馈疗法、瑜珈功等。

每天早晨在同一时间起床，以便形成稳定的睡眠规律。

12. 睡姿影响孩子美丑

睡姿影响着面部、头部。习惯仰睡的人，通常面部呈扁平形，后脑勺扁圆，就连两只耳朵也比通常人外张得厉害。而习惯朝一个方向侧睡的人，面部则明显不对称，后脑勺凸出。睡姿也影响体形。习惯仰睡的人，通常背直胸挺，但两腿难以自然并拢，因此，行走时难以成一条直线。两侧睡的人，多有斜肩，很多人还有含胸堪背的体态。偏于侧睡的人，则很多两肩不对称。睡姿对体形的影响，关键期是在 3 岁以前。这个时期形成的体形也就是将来的基本形态。通常一个月

内的新生儿要进行打包，最好给婴儿穿衣服不要过早。打包可拉直婴儿的身体，避免腰弯或罗圈腿。经常变换孩子的睡姿十分重要。除了不要使孩子匍匐着睡觉外，还应采取仰面，左右侧身等多种姿势混睡。同时，还要时常留心观察孩子的体形、头形和面部，倘若发现有明显不对称的部位，应采取与其习惯相反的姿势加以纠正。例如，发现孩子的后胸勺有凸起现象，可让孩子以仰睡为主，并调换一个质地稍硬的枕头，枕头不宜过高。哪怕到了孩子上小学、初中时才发现他因睡觉姿势使体形不协调，只要及时纠正，持之以恒地坚持下去，也能收到良好的效果。

13. 睡眠不足：儿童近视另一祸首

眼科专家研究表明，低度近视形成与遗传并无明显关系，而与儿童睡眠的时间关系密切。儿童近视的发病率从小学四年级开始增多，到小学六年级至初中二年级时，发病率呈明显的上升趋势，以后趋缓。因此，专家们认为，青春前期是近视眼形成的高峰期。

青春前期的儿童大多为 12~13 岁，他们功课紧，经常考试，又面临中考、考重点学校的压力。因为学习紧张，使得学生的睡眠时间明显减少，很多学生经常学习到深夜才睡觉，严重影响了休息和健康。

研究显示，眼睛局部交感神经和副交感神经的功能失去平衡，是形成近视眼的病理基础。因为儿童睡眠不足，可导致全身植物神经功能紊乱，必然会影响眼睛局部的交感与副交感神经，从而导致眼睫状肌调节功能紊乱，导致近视眼的形成。

14. 四种睡眠习惯要不得

睡“回笼觉”若晨练回到家又接着睡觉，既影响晨练效果，也于保健不利。睡“回笼觉”，对不利心肺功能的恢复。因为晨练以后心

跳加速。精神亢奋，难以入眠，而且，在晨练时发生的代谢物如乳酸等难以清除，睡“回笼觉”反而使人感到精神恍惚，四肢松弛无力。

嗜睡有的老年人，睡眠时间超过 10 个小时，其实，老人睡得多并不一定是好事。嗜睡与老人的血管硬化有关，睡眠多的老人，比睡眠少的同龄人，突发心脏病的几率高出一倍，脑卒中更多，达 4 倍。人在睡眠状态下，心率较慢，血液流动速度减缓，容易出现血栓。

睡眠储存人体不能储存睡眠，为了熬夜而先多睡几个小时，对人体是没有什么帮助的。其实，人体只需要一定质量的睡眠，多睡不但睡不着，也无益健康。

预支睡眠有的老年人痴迷麻将，甚至通宵达旦地玩。尽管第二天他们再补觉，但因为生物钟紊乱所致不良后果是不能避免的，白天困倦，精力难以集中，失眠，不能入睡。

15. 有助于睡眠的十种食物

小米性微寒，具“健胃、和脾、安眠”之功效。研究表明，小米中的色氨酸含量丰富，其含量在所有谷物中独占鳌头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的物质——五羟色胺，暂时抑制大脑思维活动，使人困倦。此外，小米中淀粉含量丰富，食后使人有温饱感，能够促进胰岛素的分泌，提高进入脑内色氨酸的量。小米熬成粥，临睡前食用，可使人安然入睡。

龙眼其味甘、性温，有补心益脑、养血安神之作用。临睡前饮用龙眼茶或取龙眼加白糖煎汤饮服均可，有益于改善睡眠。

水果水果中含有果糖、苹果酸以及浓郁的芳香味，可诱发机体发生一系列的生化反应，生成血清素，从而有助于进入梦乡。法国著名作家大仲马就爱在睡前吃水果，用以抑制写作后兴奋的神经。

莲子莲肉味涩性平，莲心味苦性寒，均有养心安神之作用。《中药大辞典》称其可治“夜寐多梦”。研究表明，莲子含有莲心碱，芸香甙等成分，有镇静作用，可促进胰腺胰岛素的分泌，使人入睡。睡前可将莲子用水煎，加少许盐服用；或将莲子煮熟加白糖食用。

桑葚其味甘性寒，能养血滋阴、补益肝肾。《随息居饮食谱》记载，“桑葚聪耳、明目、安魂、镇魄。”常用来治疗阴虚阳亢所致眩晕失眠。取桑葚水煎取汁，放陶瓷锅内熬成膏，加适量蜂蜜调匀贮存，每次1~2匙，温开水冲服。

葵花子含多种氨基酸和维生素，可调节脑细胞的新陈代谢，改善脑细胞抑制机能。睡前嗑一些葵花子，能够加快消化液的分泌，有利于消食化滞、镇静安神、促进睡眠。

核桃味甘性温，是一种上佳的滋补营养食物，能治疗神经衰弱、健忘、失眠多梦。取粳米、核桃仁、黑芝麻，慢火煨成稀粥食用，可用白糖调食，睡前食用。

红枣性温、味甘、色赤、肉润，有补五脏、益脾胃、养血安神之作用，对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚疗效显著。取红枣去核加水煮烂，加冰糖、阿胶用文火煨成膏，睡前食1~2调羹。

蜂蜜具补中益气、安五脏、和百药、解百毒之作用。对失眠患者有显著疗效。每晚睡前取50克蜂蜜，用温开水冲1杯饮用。

牛奶是理想的滋补品，临睡前喝1杯，能够催人入睡，对老年人尤为适合。

16. 办公室里的“午睡经”

千万莫“趴睡”伤害神经中午趴在桌上睡，手臂被头枕着压得又经又麻。如果不加以留心，长久就会演变成神经麻痹。

影响消化午饭后，较多的血液就要进入胃肠道帮助消化，“趴睡”会加重脑部的缺血，最终导致头晕、耳鸣、腿软脚麻等。

午睡二要素时间从下午 1 时开始，人体进入一天中感觉最为疲乏的时刻，这对午睡对补充体能最有效。午睡时间不宜过长，40~60 分钟为宜。

地点最好睡在沙发上，这样能使身体伸展开，放松地进入睡眠。没有合适的沙发也能够选择几把舒适的椅子拼在一起，将其中一把椅子的椅背调整为最低状态，然后靠在上面，腿尽量伸展地放在椅子上，使下半身彻底放松。留心不要着凉。

17. 五天戒烟法

第一天比平时早起半小时，喝两三杯水，洗个澡。早餐只吃些水果和果汁。早餐后做几个深呼唤练习。每次想吸烟时就喝两三杯水或果汁，做几次深呼吸动作。不要到吸烟者的环境中去。

午餐要清淡 1 份蔬菜沙拉，1 份汤，1 份辣汁菜丁，1 个果酱馅饼，一杯果汁。午餐后一定要散散步。晚餐也要清淡。不要闲呆着，不要坐着看电视，不要躺靠在沙发上，不要喝酒。

第二天空腹喝两三杯水，然后做几次深呼吸练习，早餐(水果、果汁)后徒步去上班，或者是徒步走一段路。然后按第一天的规律生活。想吸烟了，就做几个深呼吸，喝些水和果汁，把吸烟的欲望压下去。

第三天饮食规律不变。不要吸烟，要有毅力，下决心戒烟。

第四天吸烟的欲望正在消失。生活规律和饮食制度不变。

第五天对所取得的成功感到满足，对自己的意志力充满信心。遵循前四天的生活规律和饮食制度。

18. 中药戒烟四方