



中国预防医学会推荐

养生保健之道荟萃

YANGSHENG BAOJIAN
ZHIDAO HUICUI



运动 养生保健

YUNDONG YANGSHENG

全家的健康快车

BAOJIAN

解决家庭中遇到的
健康运动问题的

王煜 斯楞 编

3000多个最佳方案



内蒙古科学技术出版社

养生之道荟萃

运动养生保健

王煜 斯楞 编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

运动养生保健 / 王煜, 斯楞编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2004.11

(养生保健之道荟萃)

ISBN 7-5380-1302-4

I. 运… II. ①王…②斯… 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 115622 号

运动养生保健

王煜 斯楞 编

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

责任编辑: 乌日图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 16.5

字 数: 430 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5380-1302-4/R·347

定 价: 23.80 元

编者的话

为人们学习、运用养生保健之道提供方便，汇编了报刊《养生保健之道荟萃》套书。

全套书将养生保健之道分成五个方面内容，即：概述、心理、运动、饮食、医疗等，分四册出版。

本套书具有以下四个鲜明的特点：

第一，在思维理念上，实现了实践、悟性和理性的统一。养生之道来源于实践，来自于生活，又指导人们的养生实践。书中 2000 多名作者从各自长期坚持反复实践的工作、养生健身的丰富经验中悟出养生之道的“真谛”，又经过思维加工，达到理论上的升华，再指导人们养生实践。它告诉人们养生之道是什么、为什么和怎样做。

第二，在组合形式上，形成多样性、系统性和完整性的体系。作者提出感性的、理性的、具体的和一般性的多种多样养生之道 2000 多条。经过分析归纳，按其内在联系和规律，分成四大类，24 条纲，125 个细目，类、纲、目有机结合，构成多样性、系统性和完整性的体系。

第三，在内容结构上，达到个别、一般和全面的辩证结合。作者根据人体“底数”、身体状况、疾病种类等不同的特殊性提出个别的、具体的养生验法验方 1800 多条。同时，又根据人体的共性提出普遍适用的一般性养生保健的指导原则 700 多条。一般性指导原则寓于个别具体的养生之道中，个别又体现和依据一般原则为指导。二者紧密结合，构成一套内容极为丰富全面的养生之道。

第四，在运作效应上，养生之道具有协调、连续性，“助推”人体各种组织、器官的正常运行。人生是一个过程，养生健身与人生相伴终身。心理、运动、饮食、医疗四种养生保健之道密切联系，融会贯通，相互促进；它们又与人体各种器官的正常运转，功能的发挥相辅相成，在人生旅途中起着“加油”、“助推”的作用。学习和用好养生保健之道，让你健康、快乐、长寿。

笔者根据搜集、学习、汇编养生之道过程的体会以及笔者15年的糖尿病史(8种合并症)，长年采取5种养生保健法的亲身体验和成功经验，学习运用养生之道应坚持四个观点：一是辩证观点。任何一种“养生经”，“验法验方”都是相对的、可变的、发展的，切忌片面性、绝对化。二是科学观点。书中提及的养生之道来源于实践，又经过养生实践的反复验证检验，证明其正确性、科学性，切忌“迷信”、神秘化。三是实践观点。学习运用任何一种养生之道，贵在实践、贵在坚持，持之以恒，必见成效。切忌打打停停，更不能急于求成。四是实验观点。要从自身“底数”出发，具体状况具体采纳运用，“拿过来”试试看，有效即用，无效即停。切忌“千人一方”、盲目乱用。

这部百万余字的汇编，是集体劳动的成果。笔者大学时的老同学袁淑卿、王希华；应聘单位——北京应用技术大学的领导及同事孔凡精、张正堂、王之江、李述楮、陈丽娟、王玲玲；B0206班大四学生宋亚光、高翔、朱宇、王磊、赵敏媛、李月君、姜楠、朱羲、贾寒梅、骆海霞、艾佳星等人，给予许多帮助。编者在此一并表示衷心地感谢！

在编写过程中，我们尽力争取和有关报刊社及书中的作者进行联系，得到他们同意后将所写的文章汇编出版。但是，由于2000多位作者地址不详细，很难做到争取每位同志的意见，在此表示深深的歉意。同时，我们在书中已经注明所选文章的出处和作者，并对各位作者的支持和理解致以最真挚、最衷心地感谢。

2004年12月，于北京

目 录

编者的话	001
------------	-----

专家、名人、寿星谈运动保健

运动要讲科学	002
专家谈运动处方	002
适量运动要科学	005
健身运动忠告	006
运动养生的原则	009
怎样掌握运动的“度”	011
测测你的运动量够不够	012
运动不当 招致疾病	013
拿着运动处方去健身	014
运动要适量 适度是关键	016
突击健身不如不练	017
日益普及的“温和运动”	018
随季节选运动	020
根据心理选运动	021
因病而异选运动	022
身体、大脑勤“操练”	023
名人与健身走	025



目 录



锻炼与膳食平衡	026
有氧运动与健身	029
安全健身之道	030
上班族最需要什么样的运动	032
运动注意的问题	034
健身随时随地	034
养生谨记从“头”做起	035
运动纠正心理缺陷	036
健身运动要四合三忌	038
运动讲点儿心理学	039
运动中发生晕厥怎么办	040
警惕健身异常感觉	041
晨练学问挺多	042
漫漫大雾害健康	043
夏季锻炼须注意	045
运动时不宜穿纯棉服装	046
骑车锻炼注意三不宜	047
如何消除运动后的疲劳	049
光脚穿运动鞋有损健康	050

运动养生验法验方

运动健身法、操、术、功	054
生命需要占有时空与空间	054
塑造健康身心的秘诀——有氧代谢运动	065
正确看待有氧运动和无氧运动	067

目 录



向您推荐几种健身术	068
五印健身操易筋经	069
坐立卧行巧养生	072
细心浇灌生命之根	073
古人益寿祛病有高招	076
栽种生命长青树	080
微妙知时 执天之机	084
春季导引术	088
婆罗门导引十二法	092
钟离祖师八段锦导引法	093
秋季多练些导引术	095
五脏导引法	097
五脏导引法详解	098
肩背锻炼十六势	099
强身健体的“婆罗门十八式”	103
新颖的马术疗法	105
虎戏和鹿戏	107
奇特的埋沙疗法	110
奇特保健八法	110
让肠子做做操	111
自创“五禽戏”健身法	113
传统医学的瑰宝——平衡火罐	114
仰卧颤抖操	116
六式颈椎保健操	116
“三力”保健操助健康	118
让你的颈椎跳舞	119
神奇的蒙古族“震脑术”	123

目 录



太极剑法简介	124
学练太极剑要领	125
太极蹲	126
太极拳里哲学多	127
手部经穴点压保健法	128
古为今用导引术	134
龙游龟缩功	136
三盘旋转气为宗	138
仿猿养生保健操	140
少被人识的健身操	142
通俗瑜伽十四式	143
瑜伽横膈膜呼吸法	145
一张一合养生运动	145
除病坐功口诀	146
让你容光焕发五条秘笈	149
冠心病病人自我推拿保健法	151
让疾病难逃此“数”	152
昂头与埋头	154
阳台健身操	155
呼吸到脐 寿与天齐	157
呼吸静功妙诀	157
闲时勤做护目操	158
办公族中年怡养七要	159
文人怡养有方	160
“案前功”益身心	162
桌旁巧运动	164
座椅健身简单有效	165

目
录

益筋 益骨 益髓	166
学几招放松法	170
灵活得益于全身运动	171
晨起床上健身保健法	172
“神仙起居法”	173
晨起 10 分钟 保健有奇功	174
击掌健身	175
手掌运动保健康	176
养生一绝	177
健身自卫 百把功显神威	178
背包疗法简便易行	179
四个三分钟 健康有保证	180
一分钟保健操	181
食后养生防病法	182
灸罐疗穴促保健	183
自然疗法是健身法宝	185
自己动手治落枕	188
男人需多练 5 个部位	189
步 行	190
最方便的运动养生法	190
步行健身有要领	191
步行健身有讲究	193
散步五法	194
22 种行走方式伴你走向健康	195
散步运动的四大目标	199
步 行	201



目

录



对症散步	202
八卦走转让您一生健壮	203
蹲出健康	206
跑 步	211
跑步健身	211
大众化运动——慢跑的要领	213
跑步能消除沮丧	214
长跑使我年轻六岁	215
水中慢跑	216
常走常跑防腿老	217
“臂跑”赛过腿跑	218
长跑时怎样呼吸才健身	218
不对称运动操	220
用手跑	220
闲来不妨甩甩手	221
托名“八仙”的健身法	221
按 摩	223
按摩腋窝益身心	223
常拍百会 醒神益智	224
小锤敲出健康来	225
温馨的“亲情按摩”	226
头皮按摩有助健康	228
强身疗疾捏脊术	228
面部按摩要得法	230
一日五搓 健身防病	231
常搓腰眼穴 益寿又强身	232
皮肤常擦添活力	233

目 录

按摩黄庭 四部乐章保平安	234
闲来不妨常搓手	235
自我按摩健身架让按摩、针灸、武术健身 成为一个整体	236
涌泉穴与养生	241
常搓脚心 防病健身	242
全身运动灵活腿脚	243
提脚跟走路治痔疮	244
耳朵的体操	245
做耳操增寿数	246
耳穴自我按摩保健法	247
木梳养生健体用处多	252
一日三梳健身法	253
搁腿压腿五原则	253
按摩小路踩石乐	254
拍拍打打保健康	255
“常捶背，活百岁”	256
擦背健身法	257
捏胸与捏脊	258
洗 浴	259
流行浴法大盘点	259
睡前洗脚 如服补药	261
足浴验方集锦	262
洗澡讲科学 洁体又疗疾	267
坐浴治病验方集锦	268
热水妙用是“良药”	269
洗澡帮你解病痛	270



目

录



寒冷浴	271
洗个药浴精神爽	273
盐浴美肤	274
自然健身	276
休闲健身去乡村	276
登高望远	277
亲和大自然 祛病增寿不再难	278
树木疗法	280

疾病与运动保健

运动疗法	284
关于运动疗法	284
运动疗法问答篇	285
慢性病患者健身六注重	286
几种最优健身法	287
转出你的健康	288
运动养生因病而异	289
心脏运疗	291
心脏神经官能症的运动疗法	291
按摩防治冠心病	292
《休养生息法》治疗心力衰竭	293
冠心病人的自我保健	294
心脏病患者不宜“饭后百步走”	296
冠心病如何运动	297
工作时多运动可保护心脏	298

目
录

大脑运动	299
大脑最需要劳逸结合	299
学习是一种脑力操	301
按摩头部防脑疾	303
摇头晃脑 中风减少	305
强身健脑练张嘴	306
热水擦摩法防中风	307
勤动手指能健脑	307
活动脚踝舒筋活血	308
倒行祛头痛	310
紧张性头痛的想象疗法	310
三叉神经痛的运动疗法	312
高血压运动	314
高血压病的运动处方	314
降压保健操	315
巧按脚拇趾降血压	316
琵琶手功治高血压	317
我的走路降压法	317
手指操降血压	318
阶梯降压 8 法	319
拍打双耳防动脉硬化	320
眩晕的自疗法	320
糖尿病运动	321
专家推出糖尿病人运动方案	321
糖尿病人运动注意事项	323
步行降血糖	323

目

录



运动治疗糖尿病	324
糖尿病防治三步曲	325
餐后走走控血糖	326
健身房里降血糖	327
冬泳控制糖尿病	328
如何预防运动中低血糖	329
肺部运保	330
正确呼吸法 提升肺活量	330
健肺呼吸操	331
吐故纳新——保护肺脏法	333
静坐呼吸法可养肺	335
简单有效护胸操	336
慢性肺病患者怎么锻炼	337
养肺五法	339
手部反射区自我按摩法	340
气管炎运疗	344
六字诀治愈气管炎	344
按摩华盖穴 治疗哮喘病	345
敲背能治气管炎	345
肝脏运保	346
慢性肝炎患者巧运动	346
颈椎病运疗	348
颈椎病的运动疗法	348
颈椎病的自我保健	349
点穴法防治颈椎病	351
每日伸伸颈 防治颈椎病	351
关注颈椎病的自我保健	352

目 录



体疗治颈椎病	354
腰腿运保	355
屈膝团滚治腰痛	355
逆腹呼吸治愈老腰痛	355
下肢运动健腰臀	356
“五字疗法”治腿痛	357
健足强腿法	357
压腿也要讲安全	358
小方法消除腰背酸痛	359
教你几招防背痛	360
人到“更年期” 按摩捶背解烦恼	361
自我按摩除腰痛	362
“划船”法祛腰疾	363
腰椎间盘突出运动疗法	364
腰椎间盘突出卧床操	366
腰腿保健操	369
简易脊椎保健法	372
肾性运保	374
男性强肾操	374
男子性康复功	375
男子性锻炼三法	376
维持性功能体操	377
自我按摩治阳痿	378
提肾健身功治好尿频症	379
前列腺肥大按摩法	380
慢性前列腺炎的运动疗法	381

目

录



胃病运疗	383
体疗操治好我的慢性胃炎	383
按摩治疗肠胃病	384
叩齿固牙 开胃健身	385
秋寒宜练补胃功	387
关节病运疗	389
膝关节炎运动疗法	389
膝关节炎的自我康复	390
下颌关节炎的按摩治疗	391
膝痛保健小窍门	392
床上跪腿治关节骨刺	393
高强度锻炼对治疗风湿性关节炎有益	394
“三拍”防治关节病	395
防治肩痛室内操	395
按摩+运动 治愈肩周炎	396
类风湿患者的体疗操	397
常站防治肩周炎	399
运动疗法治肩周炎	400
骨质疏松、增生运疗	402
防治骨质疏松症的运动法	402
骨质增生患者自我保健五法	404
练太极拳可防骨质疏松	405
静脉曲张运疗	406
运动预防下肢静脉曲张	406
倒挂脚治好静脉曲张	407
感冒运疗	408
按摩经穴防感冒	408