

·一卷在手·百术在胸·
·谋事有术·成事在人·

丛百 书术

主编 吴绪彬



杨君游 黄颖 编著

养生益寿 100 术

中国国际广播出版社

· 百术丛书 ·

养生益寿 100 术

杨君游 编著
黄 颖

中国国际广播出版社

责任编辑:徐新民
责任校对:徐守峰
封面设计:李士英
版式设计:关 静

书 名:养生益寿 100 术

编 著:杨君游 黄 颖

出版者:中国国际广播出版社

发行者:(北京复兴门外广播电视部内
邮政编码 100866)

经 销:新华书店

封 面:北京建外印刷厂

排版者:北京久恒文化科技公司照排部

印刷者:中国环境科学研究院印刷厂

开 本:787×1092 1/32

印 张:7.625

字 数:163 千字

版 次:1995 年 3 月北京第一版

印 次:1995 年 12 月北京第二次印刷

印 数:3001 8000 册

书 号:ISBN7-5078-0817-3/Z·239

定 价:7.90 元

《百术丛书》编委会名单

主 编：吴绪彬

副主编：陆平阳

编 委：（按姓氏笔画顺序）

计永胜 李 镇 李士英

陆平阳 杨君游 李晓琤

吴绪彬 郝义占 徐新民

满福玺

第一辑

执行主编：杨君游

前 言

时间是残酷的。流逝的岁月把健壮如松的小伙子变成弱不经风、背驼腰弯的老头子，把如玫瑰般娇艳、如白杨树般亭亭玉立的少女变成齿松发疏、柔弱多病的老太婆。那么，面对大自然从根本上说来不可逆转的规律，我们是只能束手待毙呢？还是可以有所作为呢？

行之有效的健身锻炼可以增强体质，从而延缓衰老的过程。科学研究表明，人的年岁不可变更，但生理年龄可以有30年的变数。就是说，当你50岁的时候，你的外表和内部生理系统可以是65岁的，也可以是35岁的。这取决于你本人的生活经历、心理素质、个人性格、健身养生等因素。尤其健身养生在延缓人寿衰老过程中起很重要的作用。

健身养生须得法。健身、养生对人有好处，这一点已成为共识。问题的关键在于能否“得法”，就是能否找到适合个人身体状况并能产生明显效果的方法。

本书的编者查阅了大量中外书刊，编辑汇总了多种已被证明是行之有效的健身及养生的方法，以及一些有关的道理和知识，洋的、土的、古的、新的，……虽不敢自称为什么“养生益寿大全”，但也差不多应有尽有。

需要强调的是，健身及养生是一件讲求效果而不是以方法论成败的事情。方法是为我所用的，因而可以不拘一格。读者可根据自己的实际情况，参考选用本书所提供的各种方法，并根据自己的需要，加以取舍修正，摸索出一套适合自己的、效果良好的健身、养生方法。

一位哲人曾意味深长地给出过这样一个公式：

美满人生 = 健康 + 爱 + 金钱

在美满人生的三要素中，身心健康应该是第一重要的，只有对那些拥有健康的人说来，生活才会在他面前提供无数种可能，反之，没有了健康的身体，财富会黯然失色，爱情也将残缺不全。

由此，追求健康是天经地义的事，而帮助人们去追求健康，则可能是功德无量的事。本书的编者正是基于这样的考虑，才做了这项工作。但愿我们的工作能给读者朋友们带来有益的启发和指导。

编者

一九九四年五月

目 录

运动养生	持之以恒	(1)
跑步健身	循序渐进	(4)
每天遛腿	健身增岁	(6)
常练腿脚	抗衰防老	(9)
常爬楼梯	益寿健体	(12)
逆反运动	健身防病	(14)
低限五项	保持健康	(17)
三一二法	养生奇葩	(20)
龙形六部	保健脊柱	(22)
晃海转脖	舒筋活络	(24)
揉七疗法	身体康佳	(26)
兜肾铁裆	健身壮阳	(28)
十六口禅	祛病延年	(30)
揉腹之功	强身祛病	(33)
熨烙按摩	气血调和	(37)
按摩耳廓	功效诸多	(39)
按摩保健	感冒无患	(41)
头部保健	每日操练	(43)
发宜多栉	疏通气血	(46)
齿宜常叩	延年益寿	(47)

目宜常运	耳宜常弹		(48)
动手动脚	强身健脑		(50)
双脚负重	强腿防病		(52)
毛巾热渴	保健良法		(54)
导引保健	功简效验		(56)
练太极拳	达无极境		(58)
气功健身	养精蓄神		(61)
站桩练功	调整机能		(66)
舒股瑜伽	健身良法		(69)
腹部发音	防病强身		(71)
五分三调	消除疲劳		(73)
反曲活动	按摩劳官		(75)
揉擦丹田	按摩关元		(77)
拍打健身	病体回春		(78)
按摩脚心	益寿健身		(81)
冷水刷浴	百病回避		(83)
日光沐浴	增强体质		(85)
冷水擦澡	血管体操		(87)
掌中乾坤	疏络健身		(89)
滚轮健身	壮体强筋		(91)
风筝健身	壮体益心		(94)
常骑单车	自得其乐		(97)
静默养生	寓动于静		(99)
静坐养生	祛邪扶正		(101)
少私寡欲	静养心神		(103)
保肾养精	强体防病		(105)

沉默是金	静以修身	(107)
保护胃气	防病健体	(109)
保护肝脏	体健寿长	(111)
调节心理	转移情绪	(114)
克悲制怒	排忧解难	(116)
心胸宽广	乐观开朗	(118)
小事检点	防微杜渐	(120)
适度紧张	有益健康	(123)
笑口常开	少病少灾	(125)
遗忘不快	身心舒坦	(128)
勤奋用脑	身健寿高	(130)
老来尚俏	长寿之道	(132)
信念长存	健康之门	(134)
阿Q精神	泄怨养身	(138)
家和友良	体健寿长	(141)
爷祖学孙	鹤发童心	(143)
音乐养心	长寿健身	(146)
寄情方寸	有益身心	(148)
垂钓养性	陶情治病	(150)
怡心修性	养花健身	(152)
书法常练	专注凝神	(155)
赋闲串门	健身益神	(156)
暗示作用	健身祛病	(158)
病弱毋虑	长寿契机	(160)
自我调息	祛病健体	(162)
断食养生	辟谷调整	(165)

摄食适量	平衡营养	(168)
盐糖少进	淡食健身	(172)
营养宜备	饮食宜慎	(174)
吃饭慢吞	赛过人参	(176)
多食硬果	健脑强身	(178)
食饮花粉	益寿健身	(181)
巧选菜肴	抗衰防老	(183)
充磁保健	改善循环	(187)
顺时养生	动力定型	(190)
起居宜时	劳逸宜均	(193)
科学运时	衰老延迟	(195)
巧于安眠	身体康健	(199)
仰卧而眠	通畅舒坦	(202)
早点上床	皮肤健康	(204)
卧姿适宜	养生疗疾	(206)
趁空打盹	健体养神	(208)
夫妻同床	有益健康	(210)
提肛常行	肛肠无病	(212)
腹中常清	方得长生	(214)
便宜禁口	健齿长寿	(216)
身要常冲	洗澡养生	(218)
香汤沐浴	洁身疗疾	(220)
会阴晚洗	防衰健体	(222)
睡前洗脚	赛吃补药	(224)
晨饮人尿	健身良药	(226)
晨饮凉水	冲肠洗胃	(228)

食盐疗法	减肥美发·····	(230)
沐空气浴	心旷神怡·····	(232)

○ 运动养生 持之以恒

人到老年，机体结构以及生理方面都发生了不同程度的变化，如：肺组织萎缩、纤维化，肺活量逐渐减少，青年人每分钟可输入千升氧到组织，70岁老人则减少一半，还会出现肺气肿，呼吸功能减低；再如：心肌萎缩，血管壁硬化狭窄，功能降低，心搏出量比青年人减少40%，负荷增加；神经及肌肉组织反应渐变迟钝，大脑重量减轻，记忆力降低，关节软骨变性，易于疲劳，65岁老年人的握力仅为青年人的80%，活动受限等；老人脑的重量减轻，与20岁成年人比较减少180克左右，神经细胞有脂褐质沉着，大脑皮质萎缩，大脑细胞逐渐减少，70岁以上老人的脑细胞比青年人减少20%以上；老人的脑血流量较青年人减少17%；运动神经和感觉神经的传导速度减慢，一般自40—50岁开始减慢，到80—90岁时比青年人减慢五分之一至三分之一。这时，运动对于防衰老，防治老年病来说更显得至关重要。

生命在于运动，没有运动也就没有生命，缺乏运动的生命也只能是缺乏前途的生命。

现代科学技术的进步，生活条件的改善，机械化与自动化程度的提高，交通与交际工具的改进，虽极大地推动了社会文明，然而对人体本身也客观地造成不少消极的不良后果。活动减少，体力衰退，生活节律加快，精神负担日趋加重，使人体功能大大减退。一些老年常见病如：高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病，免疫系统的疾病，癌肿，以及老年性痴呆等精神性疾病大大增加。

目前普遍认为，预防上述疾病的最好良药莫过于健身、养生。老年人代谢率较低，健身运动有助于中枢神经系统和内分泌功能的调节，改善全身的代谢过程，活跃细胞氧化过程，促进血液循环和改善呼吸功能，从而大大提高人体抵御疾病的能力。

运动使生命增强活力。法国 18 世纪著名医生蒂索说得对，“运动就其作用而言，几乎可以替代任何药物，而世上一切药品都不能替代它的作用。”人且不说，动物亦是如此，运动可以延长寿命，野兔平均活 15 年，而家兔才能活 4—6 年。猎狗活 27 年，而看家狗只活 13 年。野象活 200 年，而被俘后关进动物园的象只活 80 年左右。野生动物寿命较长的原因在于它们为了生存，为了获得食物，逃避敌人，不得不进行强烈的体力活动，因此野生动物比饲养的动物活得长。人类也同样，经常从事合理的体育活动和劳动锻炼的人，往往长寿，有科学家认为，正常老年，即所谓生理上的老年是从 100 岁以上开始的。一些人活到 120—150 岁，甚至年岁更高，仍然精力充沛，活动自如，健康如常，就是明证。

运动对老年人有极大的预防衰老和保健作用，但是要根据老年人的生理解剖特点，进行适度的劳动和体育锻炼，运

动量由小到大缓慢增加,而且不应做快速度和重体力的活动,选择运动项目要慎重,避免造成不良后果。一般可以清晨放松慢跑,清扫庭院内外,做操,打太极拳,跳老年健身舞,适度做家务劳动等。因为老年人的身体状况差异很大,志趣也不同,所以也不能统一要求。但运动必须持之以恒才有效果,每天运动的时间要足够,运动后也要有充分的休息。

体力运动是如此,大脑的运动对老年人也是非常重要的,它不仅促进老年人长寿,也能提高长寿质量。据科学家估计,人的一生中大脑竟能储存 1000 亿个信息单位。此外,人脑细胞在平常并非全被利用,未被利用的大脑细胞据测定高达 90% 以上。人类的聪明才智取决于脑细胞的素质,而素质的提高,首先要肯于用脑和勤于用脑,有的老年人怕老了用脑会得神经衰弱,整天不学无术,无所事事,这样倒会有害于脑,久而久之,长期不用脑,脑细胞缺乏刺激与锻炼,反应迟钝,再加上老年血管硬化,易得老年性痴呆。人在 40 岁以后,记忆力衰退,但老年不一定智衰。老年人中有不少人的思维能力、学习能力都是相当高的,这说明关键在于体力和脑力的锻炼。

○ 跑步健身 循序渐进

最简便易行的健身锻炼是跑步。近年来，长跑运动在国内外颇为盛行，可谓老少咸宜，雅俗共赏。

长跑对增强心和肺的功能特别有好处。在美国，甚至有人主张以“强迫跑动”来治疗心脏疾患。长跑可使人获得大量的氧，因此也可以治愈轻微的神衰弱症。有的人把跑步比作欣赏音乐，因为两者都可以使神经系统兴奋，给人带来乐趣。坚持长期长跑还是防止身体超重和治疗肥胖症的有效方法之一。

长跑健身须有目标、有计划，循序渐进，方能有效。开始长跑时，可把如下几种方法都试试，选择其中一种或几种对自己最合适的方法。

1. 慢速放松跑

快慢程度可根据本人的体质来定，老年人和体弱者一般比走步稍快些。最大负荷强度不应使心率超过 $180 - \text{年龄}$ ，如：60 岁的老人不能超过 $180 - 60 = 120$ （次/分）。

跑步时，呼吸要深、长、细、缓、有节奏，像打太极拳

一样出汗而不气喘。呼吸的节奏可为两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸。呼吸时，要尽量用腹或深呼吸，吸气时鼓腹，呼气时尽量吐尽。跑步时，步伐要轻快，全身肌肉放松，双臂自然摆动。

运动量以每天 20 到 30 分钟为宜，刚开始锻炼时可跑得距离短一些。每周可练 5 到 6 次，也可隔天跑一次。重要的是要坚持下去。

2. 变速跑

这是慢跑与中跑相交替进行的一种跑法。中速跑较慢跑的速度快，因此上体前倾幅度比慢跑要大，摆臂的幅度和频率也大，运动强度当然也大。做变速跑时，可根据自己的情况随时改变速度，并不断增加中速跑的距离。

3. 原地跑

这是一种不受场地、气候、设备等条件限制的锻炼方法。初学者以慢跑姿势进行为好。开始时，一般跑 50—100 复步，锻炼 4 到 6 个月后，可增加到 560—800 复步。做原地跑时，可以用加大动作难度的方法来控制运动量，如高抬腿跑，就可以加大运动强度。

4. 定时跑

定时跑有两种：一是限定时间而不限定速度和距离；二是既限定时间，也限定距离，如必须在 6 分钟内跑完 800 米，以后随着水平的提高不断缩短时间，从而加快速度。这种跑步方法对提高锻炼者，尤其是中老年人的耐力和体力大有好处。

○ 每天遛腿 健身增岁

散步是最简便易行的健身运动。散步可促进人体的新陈代谢，增加人体能量的消耗。散步对脑力劳动者尤其有益，轻快的步行可以缓和神经肌肉的紧张，同时，由于散步时全身血液循环加快，使脑血流量增加，神经细胞的营养得到改善，因而对恢复大脑皮层的功能特别有利。

作为一种锻炼方法，散步也应讲究姿势动作。正确的姿势应该是：抬头挺胸，眼平视前方，腹部稍内收，臀部肌肉保持紧张，双腿交替前摆，自然放松，两臂随之摆动，并配合以有节奏的呼吸。散步时，衣服不宜穿得太多，但若时值冬季，则又须注意保暖。鞋、袜应当舒适合脚。散步的地点，应该选择河边、湖边，树木多、人少、空气新鲜的地方，道路宜平坦，如遇高低不平的地方，不妨减慢速度，以免跌倒或扭伤。速度最好相对均匀，不可时快时慢，或走走停停，并预先测好距离，采取适宜的运动量。

如下各种散步的方法供参考。

1. 普通散步法