

健康新策略

【一本关于人体健康、瘦身秘诀的书籍】

Health



另类健康法

高溥超◎主编



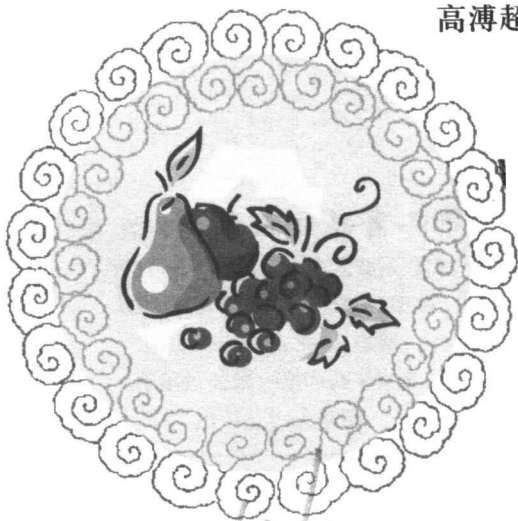
中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

【一本关于人

书籍】

另类健康法

高溥超◎主编



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:徐海鸿

封面设计:李栋设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

另类健康法/高溥超主编. - 北京:中华工商联合出版社,2004
ISBN 7-80193-204-8

I. 另… II. 高… III. 体育锻炼-方法 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124161 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

787 × 1092 毫米 1/24 印张:7.125 46 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-204-8/Z·61

定 价:24.00 元

主 编 高溥超

总 策 划 高桐宣

副 主 编 于俊荣 汪淑玲

编 者 魏淑敏 于万忠 贾国民

高肃华 王占龙 李迎春

于连军 王增辉

插 图 吴慧斌 刘 畅 吴英俊

王宣懿 席海军 刘俊峰

电脑制作 时 捷 苏 宁

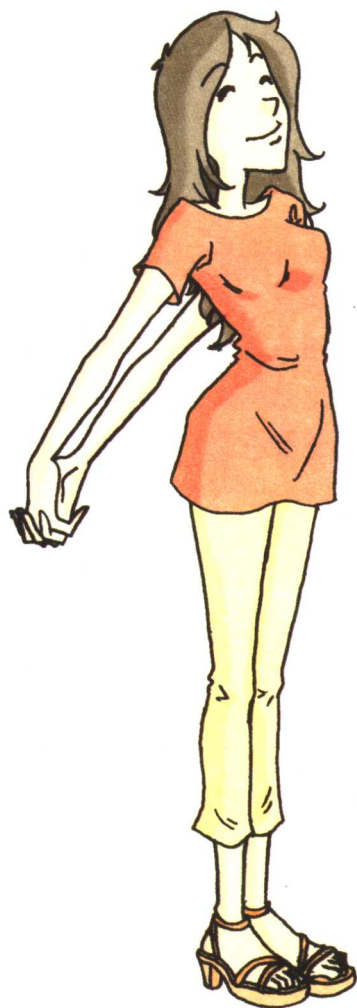


目 录

概述	(2)
1. 踏石健身术	(4)
2. 肢体写字健身法	(10)
3. 反序运动三法	(14)
4. 海水中散步瘦身法	(25)
5. 吹气球减肥法	(29)
6. 自身对抗锻炼法	(32)
7. 踏板运动锻炼法	(37)
8. 自我拍打健康法	(43)
9. 调息减压健康法	(48)
10. 生物钟健康法	(52)
11. 耳穴压豆健康法	(55)
12. 色彩健康法	(60)
13. 书画健康法	(67)



- 14. 干毛巾擦背健康法 (72)
- 15. 开怀一笑健康法 (76)
- 16. 心理暗示健康法 (81)
- 17. 香味健康法 (87)
- 18. 园艺健康法 (92)
- 19. 森林浴 (98)
- 20. 沐浴按摩法 (104)
- 21. 游戏健康法 (110)
- 22. 爬楼梯健康法 (113)
- 23. 果菜汁健康法 (119)
- 24. 胶带锻炼法 (127)
- 25. 隐形健康法 (135)
- 26. 室内攀岩运动健康法 (139)
- 27. 仿生健康法 (148)
- 28. 手指运动健康法 (151)
- 29. 头脑健康法 (158)
- 30. 哈欠健康法 (160)





概 述

本书是一本关于人体健康、瘦身类疗法的书籍，书中介绍了室内外几十种健康法，并具体地分析了各类健康法的操作方法、对人体的作用及注意事项，以供人们挑选进行练习。

本书集科学性、实用性、幽默性于一体，文字简约，图文并茂，并通俗易懂，符合读图时代的需求，适合家庭大众阅读。





1. 踏石健身术

踏石健身术在我国古代就有记载。据说，是我国古代人在赤足行走、奔跑、舞蹈时，偶然发现这类活动会刺激足部穴位，进而产生健身之效。后来，人们将其归入足疗范围。近年来，此术才传到欧美，很快受到了健身者的青睐。据报道，欧美一些国家还专门在公园、住宅区草坪旁特意铺设上鹅卵石路，以便人们在闲暇之余赤足踏石行走、慢跑等锻炼身体。

“踏石运动为什么能健身？”或许一些人会提出这样的疑问。其实，这一点用祖国医学“足疗”的理论能很清楚地加以解释。祖国医学认为，每人足部都存在反射区，踏石时，鹅卵石刺激人的足部反射区，能起到促进神经反射、改善血液循环、舒筋活络、调节脏腑功能的作用。

(1) 促进人的神经反射



踏石运动实质上是石子对人的足部某些敏感点所施加的一种物理刺激，这种物理刺激形成了一系列的反射活动。踏石运动时，当人的脚与鹅卵石接触时，石子可刺激足部的反射区，通过神经反射活动，启动机体内的调节机制，激发机体器官组织的潜能，如肌肉放松自如、新陈代谢速度加快，促使各腺体分泌各种激素加入血液循环，使整个免疫系统得到加强，充分发挥机体本身的防病、治病的自卫能力。

(2) 改善人体血液循环

有关专家研究发现，踏石运动不仅能促进血液循环，而且能改善血液循环。这是因为踏石运动，能刺激足部的组织，使流经足部血液的速度加快，血流量增加，使足部的末梢血液循环得以增加，从而使全身血液循环也得到明显的改善。踏石运动时，鹅卵石刺激足部血管，能排除血管阻塞，使血液循环畅通。一般来说，双足末梢循环不良，可能是有一些代谢终产物在这里沉积，尤其是在人体某个器官发生病理变化时，使相对的足部反射区的末梢循环更为不良，较易产生沉积。这些沉积又使末梢血液循环进一步恶化。而



踏石可揉碎并驱散这些沉积，使循环畅通，并通过血液循环将这些运输到排泄器官排出体外。与足部反射区相对，脏腑器官的功能也可得到改善。

在鹅卵石的刺激下，人的骨骼肌能产生有节律的收缩和舒张，有助于静脉的回流。因为在人体静脉血管内，有一片片瓣膜，像活塞一样，使静脉内的血液向心脏方向流动而不能倒流。肌肉收缩时，静脉受挤压，使静脉内的血液流回心脏；肌肉舒张时，静脉内的压力降低，血液从周围毛细血管流入静脉。

因此，骨骼肌和静脉内的瓣膜对静脉血液的回流起着“泵”的作用。如果肌肉一直处于紧张状态，此“泵”的功能受损，静脉将持续受压，阻碍血液的回流。通过踏石运动，可使肌肉放松，使之有节律性地舒张收缩，有利于静脉血液的回流。

(3) 舒筋活络、调节脏腑

祖国医学认为，经络是人体内经脉与络脉的总称。经络在内属于脏腑，在外属于肢节，是运行全身气血、联络脏腑、沟通上下内外的通道。



它将人体连接成进行正常生命活动的有机整体。

足部远离躯体，但通过经络的联系与内在的脏腑保持着密切的联系。总计有 76 个穴位平均分布在双足上。足部穴位与足部反射区的位置多相同，足部经络与足部反射区的意义亦基本相同。如涌泉穴就在足底的肾反射区内。

踏石运动刺激足部反射区，能起到舒通经络、调节脏腑功能、防病治病的作用。

足部反射区排列规律及相互关系：当双足逐渐并拢时，恰似一个屈腿盘坐的人体。足的内侧构成足弓，宛如一条长长的脊柱，分别是胸椎、腰椎、骶骨反射区。足的外侧，自上而下分别是肩、肘、膝反射区。足的拇指腹面是大脑反射区。一般来说，左侧脏腑器官的反射区在左足，右侧器官的反射区在右足。足底前中部是肺、心、脾、胃、肠、肝、胆反射区，足跟部是生殖腺、膀胱、前列腺、肛门等反射区。

若了解了以上足部排列及与脏腑的关系，可进行有针对性的锻炼则效果更佳。

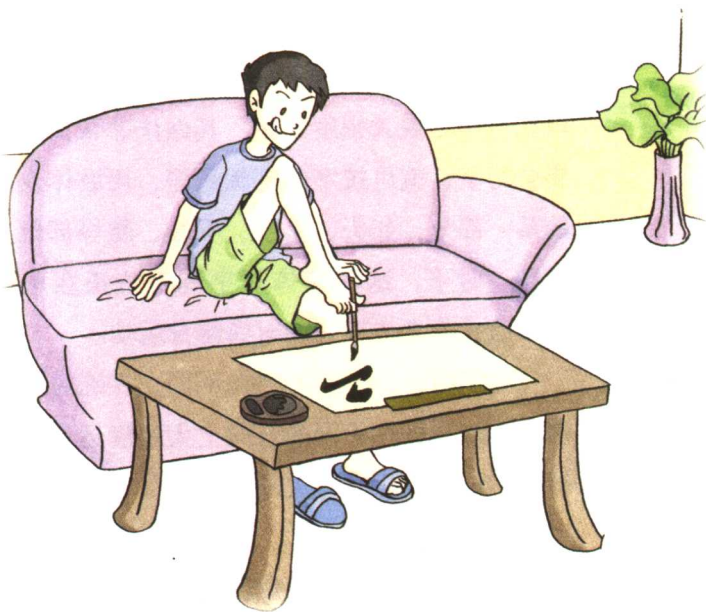
如从事脑力劳动的人，在进行踏石运动时，应尽量做五个脚趾抓地行走，这样可以刺激大多



足部反射区，起到健脑益智、消除大脑疲劳的作用。而患有生殖系统疾病或痔疮的人，踏石时多注意脚跟着地，则对治愈上述疾病有较好的疗效。

踏石运动的锻炼方法为：

春秋季节，脱鞋赤足（可穿袜子）在鹅卵石合成的小路上行走或慢跑。每次 15 分钟，每日早、晚各一次。





2. 肢体写字健身法

所谓肢体写字健身法，即利用人体的某些部位在空中尽最大幅度写字。其做法非常简单，只要会写字，就可按字的笔画顺序，用肢体及躯体的某一部分，如头、上肢、下肢、腰等部位进行健身。时下，这种肢体写字健身法正在风行京城，已成为老少皆宜的时尚健身运动。

写字时，由于字的结构不同，在练习的过程中，人的肢体在不同的方向上大幅度运动，从而导致与该部位运动有关的肌肉参与运动，起到了锻炼肌肉的作用。

肢体写字健身法锻炼应按一定的顺序，一般是由下肢到上肢，由躯干到四肢。还可配合呼吸节奏进行，根据字的笔画不同进行呼或吸。一般是由左至右及上提的笔画可吸气，由上至下的笔画可呼气。如写“大”字时，其呼吸节奏是“深



吸、呼、呼”。肢体写字的速度以中速为宜。锻炼时可根据年龄、性别、职业、所患疾病的不同来选择重点锻炼的肢体及躯体。如有颈椎病的职业女性，宜用头在空中写字，以起到健脑和防治颈椎病的作用；老年男性若患有腰肌劳损引起腰部疼痛，可用腰部转动写字，以锻炼腰部肌肉，达到活血强身的目的。

练习肢体写字健身，运动强度适中，活动 15 分钟，心率在 90 ~ 100 次，运动后 3 分钟即可恢复到正常水平。职业女性及学生不会影响工作和学习。同时由于它要求肢体活动，指挥肢体运动的大脑也会锻炼，使大脑的疲劳迅速消除。另据报道，肢体运动使肌糖原分解进入血液，提高了血糖浓度，给大脑补充了营养，使人的注意力和记忆力也都得到了增强。

另外，肢体写字健身运动具有简便易学，不受场地、时间限制，不用任何器械，经济实用，无年龄、性别、职业限制，适合全民健身锻炼的特点。但需注意的是，血压高、眩晕、脑血栓病人及孕妇不宜采用该健身运动，以防跌倒对躯体造成伤害。