

现代保健·新法

时尚 · 个性 · 休闲 · 便捷 · 灵验 · 实惠

主编 薛建国

江苏科学技术出版社



现代保健·新法

时尚 · 个性 · 休闲 · 便捷 · 灵验 · 实惠

主 编	薛建国			
副主编	朱义豪	林 峰	龚秀琴	
编 著	薛建国	朱义豪	林 峰	龚秀琴
	赵 惠	朱敏为	衣素梅	张元兴
	高 萍	李红彩	任海燕	

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代保健新法 / 薛建国主编; 朱义豪等编著. --南京:
江苏科学技术出版社, 2004. 9

ISBN 7-5345-4352-5

I. 现... II. ①薛... ②朱... III. 保健—方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086846 号

现代保健新法

主 编 薛建国
责任编辑 沈 志

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 无锡春远印刷厂

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 11.25
字 数 280 000
版 次 2004 年 9 月第 1 版
印 次 2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—4 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-4352-5/R·826
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

现代社会是一个充满竞争的社会。面对竞争，适者生存。要做事业的成功者，首先必须拥有一个健康的身体。只有身体健康，才能适应激烈的竞争，才能在竞争中获得事业的成功，才能成为真正的强者。保持和维护健康应该成为每一个现代人终生不变的追求。一则广为流传的“10 000 000”的比喻，很形象地说明了这个道理。有人把人的综合素质和生命价值比作一长串的阿拉伯数字（即一千万）。由最末的位数向前，每个“0”分别代表人的专业、学识、智商、情商、阅历、敬业精神、品行，而最高位数“1”则代表人的健康。由于“1”的存在，后面的每一个“0”才能呈现出十倍、百倍、千倍、万倍……的意义。如果没有前面的“1”，即没有健康，后面的“0”再多亦没有意义。在保证“1”的前提下追求更多的“0”，是生活中智者、适者的选择。如果没有健康的身体，事业、成就、财富、友谊、婚姻、家庭、幸福等，都将付诸东流。所以，健康的身体是幸福生活的基础，是事业成功的保证。那么，我们该如何远离疾病、拥有健康呢？方法很多，但原则只有一个：未病先防，既病防变。

在几千年的历史长河中，历代医家、养生家经过不断实践，总结出了许多丰富多彩而又行之有效的保健方法。这些方法确能起到强身健体、祛病延年的作用，历来深受人们的喜爱。但是也应看到，现代社会的生活方式正在向一些传统的养生方法提出挑战，如果能让现代人完全按照古人设计的一招一式来养生保健，显然有些不现实。出于这样的考虑，本书力求将传统养生方法中的精华与现代生活方式完美地结合起来，同时借鉴海外发达国家流行的时尚保健方法，为现代人的养生保健出谋划策。

本书很少涉及高深的养生理论，不刻意强调教科书般的系统

性,直接介绍养生保健的具体方法 200 余种。在方法选择上力求内容丰富,切实有效,针对性强,通俗易懂,简便可行,新颖实用。这些方法分别适用于不同的群体,主要包括忙人(没有整块时间养生的人)、懒人(不愿主动花时间养生的人)、胖人(形体肥胖的人)、老人(离退休人员)、病人(常见慢性病康复期患者),具有个性化、时尚化、休闲化的特点。这些养生保健方法大多操作十分简便,有的就地取材,有的因地制宜,有的见缝插针,可以融入到日常生活的举手投足之间。只要养成了习惯,就可以使人在不经意间获益。

打开本书,您可以有针对性地阅读其中您最关注的问题,当然也可以从头至尾地读下去。健康是一个整体概念,保健是一项系统工程。不同人群所选择的保健方法只是各有侧重而已,并非是不可通用的。所以,能够自始至终地读完本书自然是最佳的选择。读完以后,您可以好好地思忖一下,根据自己的实际情况选择一些与您的个性和日常生活习惯相吻合的健身方式,因地制宜、因时制宜地去实施。只要长期能坚持下去,就能获得健康的体魄。

在本书的撰写过程中参考引用了有关专家的观点和方法,并得到了江苏科学技术出版社的大力支持。在此,表示最衷心的感谢。

由于我们的编写水平有限,加之实践经验不足,书中缺点和错误在所难免,恳请各位专家、读者不吝赐教。同时希望本书的出版,能对广大读者的健康有所助益。衷心恭祝广大读者身心健康,事业有成。

薛建国

2004 年 8 月于南京中医药大学

目 录

忙人篇

忙人隐形操	(3)	私车族健身法	(29)
忙人健身法	(4)	驾驶员保健法	(30)
动作养生法	(5)	旅途保健法	(31)
一日三梳法	(7)	乘飞机保健操	(32)
一日三揉法	(9)	形体保健法	(33)
一日五搓法	(9)	音乐健身法	(34)
见缝插针健身法	(11)	减压健身法	(36)
三分钟保健操	(11)	减压散步法	(40)
三分钟健身法	(13)	缓解紧张伸展操	(41)
五分钟健身操	(14)	嬉笑健身法	(44)
白领健身操	(15)	居家生活伸展操	(45)
桌边保健操	(16)	家庭主妇健身操	(45)
眼睛保健法	(17)	购物放松操	(46)
卧室健身法	(18)	踏格健身操	(47)
办公室健身法	(19)	等候健身法	(48)
铅笔健身操	(21)	吼叫健身法	(49)
图书健身操	(22)	呼吸健身操	(50)
网虫健身操	(23)	旋转健身法	(51)
电脑族饮食法	(24)	广告时间健身法	(52)
坐式保健操	(28)	圆凳健身操	(54)

毛巾保健操	(55)	梳浴健身法	(60)
蒸毛巾保健法	(55)	仰卧起坐法	(61)
毛巾卷保健法	(56)	三分钟健臀法	(63)
毛巾结保健法	(57)	擦胸摩背法	(63)
时尚保健浴	(58)	早晚按摩法	(64)

懒人篇

懒人健身操	(69)	手指旋转法	(93)
大脑保健法	(69)	扳指保健法	(94)
美发保健法	(71)	腿部保健操	(96)
指梳健脑法	(72)	摇膝保健操	(96)
张嘴健脑法	(73)	盘坐保健法	(97)
单侧健脑操	(74)	提肛健身法	(98)
手指健脑操	(75)	强健筋骨法	(99)
鬼脸健身法	(76)	足浴健身法	(99)
嗓音保健法	(76)	顿足健身法	(100)
运舌保健法	(78)	赤脚踩石法	(101)
踮脚健身法	(79)	简易舍宾操	(102)
揉捏外耳法	(80)	晨起促醒操	(105)
摩耳健肾法	(81)	晨起保健法	(106)
摩鼻洗鼻法	(82)	跳绳健身法	(108)
颈椎保健操	(83)	爬山健身法	(109)
强身健心操	(85)	爬山健体操	(111)
散步健心法	(86)	骑车健身法	(112)
趣味健胸操	(87)	爬行保健法	(114)
强肾健身操	(88)	倒走保健法	(116)
背肌保健操	(89)	倒立保健法	(117)
脊柱保健操	(90)	欧式健美操	(119)
腕指保健操	(92)	沙发健身操	(120)

旅游健身操	(121)	情侣健身操	(128)
女性爱肌锻炼法	(122)	电视保健操	(129)
男性爱肌锻炼法	(123)	空写健身法	(130)
自然定律操	(124)	性格调适法	(131)
皮筋强身操	(126)		

胖人篇

膳食瘦身法	(135)	穴位埋线瘦身法	(165)
心理减肥法	(137)	循经减肥法	(166)
循环周期减肥法	(138)	腹部减肥法	(167)
减肥降脂药膳方	(139)	腰臀减肥法	(168)
减肥降脂茶	(142)	腿部减肥法	(169)
豆腐减肥法	(144)	阴部减肥法	(170)
控制体重散步法	(146)	摩足减肥法	(171)
步行减肥法	(146)	快热减肥法	(172)
日行千步法	(148)	一刻钟瘦身操	(174)
爬楼减肥法	(149)	生活小节瘦身法	(175)
洗澡减肥法	(150)	室内减肥法	(176)
沐浴瘦身操	(151)	瑜伽减肥法	(178)
温水浴瘦身法	(152)	金鸡独立操	(180)
热水浴瘦身法	(153)	赛尼可轻盈操	(181)
桑那浴瘦身法	(154)	呼吸减肥法	(182)
将军肚减肥法	(156)	木棒减肥操	(183)
小胖墩减肥法	(157)	一小时站立法	(184)
小胖墩瘦身操	(159)	弯腰拾豆法	(185)
臀部减肥操	(160)	束发减肥法	(186)
指压减肥法	(162)	全饥饿减肥法	(187)
刺激手穴减肥法	(163)	擦舌瘦身法	(188)
耳压瘦身法	(164)	水中漫步法	(189)

交叉运动法	(190)	趣味瘦身法	(192)
唱歌减肥法	(191)		

老人篇

回春养生功	(197)	美颜保健操	(229)
抗衰老七招数	(198)	颈部保健操	(230)
四步健身法	(199)	刺激背部抗衰老	(231)
定步八式健身法	(200)	防止驼背操	(232)
十步抗衰老	(201)	健腰锻炼法	(233)
趣味步行法	(203)	室内健腰操	(234)
阳台跑步操	(204)	仿鸟转腰操	(236)
甩手健身法	(205)	护膝保健法	(237)
助性抗衰老	(206)	滑利膝部保健操	(238)
平压运动法	(207)	手腕足踝保健法	(240)
仰躺抗衰老	(208)	健足抗衰老	(241)
俯仰屈伸法	(209)	仿鹅养生操	(242)
挺拔身姿操	(210)	仿猿养生操	(243)
舒筋活络操	(211)	动物走姿法	(244)
经络锻炼法	(212)	夫妻趣味健身法	(245)
调气养生法	(214)	刺激涌泉法	(246)
养生扇舞操	(216)	艾灸关元法	(247)
健身圈锻炼法	(217)	训练记忆抗衰老	(248)
壮骨八步操	(218)	想像放松法	(249)
延年八段锦	(219)	缩唇呼吸法	(250)
强身健体易筋经	(221)	养护肺脏法	(251)
老花眼保健法	(223)	健肺呼吸操	(252)
保持听力按摩法	(225)	肺活量锻炼法	(253)
口部按摩抗衰老	(226)	防春困刺激法	(254)
护牙健齿法	(227)	消暑保健浴	(256)

手足养护法	(257)	益肾固本法	(268)
气血调养法	(258)	通便抗衰药膳方	(269)
宁神养心法	(259)	补益中气药膳方	(270)
安神益智法	(261)	暖胃抗衰药膳方	(271)
宣肺降气法	(263)	健肾壮阳药膳方	(273)
健脾和胃法	(264)	固肾缩尿药膳方	(274)
疏肝利胆法	(266)		

病人篇

防感冒保健操	(277)	痛风食疗法	(308)
慢性支气管炎康复操	(278)	更年期综合征康复操	(310)
哮喘康复操	(279)	更年期口腔保健操	(312)
高血压康复操	(281)	神经衰弱康复操	(313)
高血压按摩法	(282)	震颤麻痹康复操	(314)
低血压康复法	(284)	老年性痴呆康复法	(316)
冠心病康复操	(285)	吞咽障碍康复操	(317)
心血管病康复操	(286)	颈椎病康复操	(319)
中风初级康复操	(288)	肩周炎康复操	(321)
中风中级康复操	(289)	脊柱侧弯矫正操	(323)
中风高级康复操	(291)	急性腰扭伤康复操	(324)
中风偏瘫坐位操	(292)	慢性腰肌劳损康复操	(325)
偏瘫步行锻炼法	(294)	腰椎间盘突出症康复操	(327)
胃下垂康复操	(294)	小腿抽筋康复操	(328)
习惯性便秘康复操	(296)	下肢静脉曲张康复操	(330)
脂肪肝食疗法	(297)	孕期健身操	(332)
糖尿病食疗法	(299)	孕妇护胎操	(334)
糖尿病初级康复操	(302)	产妇康复操	(337)
糖尿病中级康复操	(304)	慢性盆腔炎康复操	(338)
糖尿病高级康复操	(306)	性功能低下康复法	(339)

阳痿康复法	(341)	前列腺增生症康复法	(345)
慢性前列腺炎康复法	(342)	亚健康康复操	(346)
慢性前列腺炎食疗法	(343)		

忙人篇

这里讲的“忙人”是指那些工作比较忙碌,没有整块时间用来养生的人。随着现代生活节奏的加快,都市白领、成功一族,工作起来像陀螺,每天不停地高速运转,而对待自己的健康,他们却往往是最吝啬时间的。不知不觉中,这些人成了“亚健康”状态最喜欢“关照”的人群,真可谓“年轻时拼命挣钱,年老了拿钱买命”。其实,他们并非完全不懂得养生保健的好处,关键是没有时间。他们经常抱怨说:“整天忙!忙!忙!哪有那么多时间去健身房、运动场?”但是,忙碌不是放弃养生保健的理由,养生保健也未必都要去健身房、运动场。很多人好胜心特强,误以为事业成功的关键只在于不眠不休、夜以继日地工作、学习,误以为可以通过透支健康来换取事业的成功。但结果发现,自己精力不济、常常失误,每遇关键的时刻常会感到力不从心、表现不佳,根本无法达到原本追求的目标。有的人虽勉强到达终点但已失去了宝贵的健康,并不能算是真正的成功。他们的教训在于,很少以对待工作和事业的严

肃态度来对待自己的身体。我们在这里要提醒的是：健康是成功之源。请现代忙人记住这个不等式： $7+1>8$ ”。其含义是7小时的工作加上1个小时的健身活动，获得的工作效率要远远大于8个小时连续的紧张工作。如果您要想获得真正的成功，那么请您重视保健吧！无论您有多忙，还是应该好好地计划一下，寻找到一种或数种与您的个性、日常习惯相吻合的保健方法。在这里为您准备了一些简便易行、行之有效、用时不多的保健新法，供您在工作之余或在日常生活中见缝插针地进行。请您记住一句话：任何一点点的运动都比一点都不运动要强得多。即使您一周只能做1次或者每天只能挤出10分钟时间，那样也比什么都不做要好得多了。关键是您要去做，健康和事业一样是一点点积累起来的，不要因为忙碌而放弃养生，也不要等待“明天”的空闲。要把健身活动列入您的日常生活之中，就像每天洗脸、刷牙一样形成习惯。只有这样，您才能像步伐稳健的长跑选手，在踏上成功终点的一刹那，仍然保持最大的能量。

忙人隐形操

为了适应忙人的需要,健身专家设计了一套补充性的健身方法。这套练习没有固定的时间,也不需要离开工作岗位,甚至并排坐在一起的同事也不会觉察出您是在做操,因此被人们称之为“隐形体操”。隐形体操采用坐姿和站姿均可,在上班、乘车、排队买东西时都能进行,共有6节,每节1分钟。

具体方法

1. 坐在凳子上,两腿分开,抬起脚尖,同时用力缩踝部、小腿和大腿的肌肉,1分钟内重复做30~40次。
2. 坐姿,用力抬起脚跟,为了增强效果,最好将双手压在膝盖上,以增加一定的反作用力,1分钟内重复做30~40次。
3. 交替收缩和放松臀肌,速度同上。
4. 吸气收腹,并持续几秒钟,1分钟内重复做15~20次。
5. 缓慢地用力挺胸,使双肩向后张开,肩胛骨尽量收拢,1分钟内重复做25~30次。
6. 用力握拳,使整个手臂肌肉都使上劲,1分钟内重复做30~40次。

注意事项

练习整套动作需时约6分钟,最好每隔1小时进行1次。做这套操时虽然身体的各关节不直接参与活动,但可以使各部位肌肉处于工作状态,而这些部位(大腿、小腿、臀部、腹部、背部)通常是容易堆积脂肪的地方。

上述方法不一定全做,可根据自己的需要和各法的作用有选择地进行,如能长期坚持,定能收到良好的健身效果。

忙人健身法

有的人很忙,没有专门的时间和地点去做健身运动,下面教您几招随时随地都可进行的简易健身法。

具体方法

1. 做家务其实是一举两得的运动。使用吸尘器、擦窗户、洗浴缸等都可以锻炼您的肌肉。您还可以尝试可多消耗一点能量的方法,譬如擦窗户玻璃时顺便在洗窗拖把的把手上绑一些东西以增加重量。用吸尘器时膝盖弯曲、背脊挺直,这样可以锻炼大腿肌肉,而且不会腰酸背痛。

2. 永远选择楼梯,不要搭乘电梯或电扶梯。要想拥有结实的臀部,就用脚尖爬楼梯。

3. 把背脊挺直。既可锻炼背部和腹部的肌肉,又可保持姿势优美。

4. 快步走。快走 100 分钟可以消耗大量热量,相当于连续 7 小时 10 分钟站着烫衣服所消耗掉的热量。

5. 收缩臀部肌肉,每天重复几次。据说那些腿部漂亮的模特就是靠这一招来紧实臀部线条的。

6. 经常换穿高跟鞋和球鞋,这样可以锻炼小腿部位的所有肌肉。

7. 把车停远一点。您至少必须步行 2 分钟才能到达目的地。不要嫌麻烦,走路对您有好处。

8. 拎手提袋时,手臂和身体刻意保持距离,可以顺便锻炼肱二头肌和肱三头肌。

9. 遛狗 20 分钟。陪着狗狗跑步,甚至扔球让它去捡,这样可以锻炼您上半身的肌肉。

10. 搭乘汽车时,永远只站不坐。这是最基本的守则,也是最简单的运动方式。

11. 上街购物时,一整天都不搭乘任何交通工具。让眼睛享受欣赏橱窗的乐趣,脚下也不知不觉走了许多路,值得尝试。

12. 宁愿提两个篮子也不用推车。这是一边走路一边锻炼手

臂肌肉的绝佳方式。

13. 在两膝之间放一个小球并且夹紧,坐在办公桌前。做这个动作可以锻炼内转肌。

14. 上厕所时不要直接坐下去。离坐盆几厘米并保持平衡,可以锻炼大腿。

15. 随时随地收小腹,一天至少要做5~6次。

16. 使用离座位最远的复印机。即使您的工作必须整天粘在座位上,这样至少也可以让您多走几步。

17. 背贴着墙,膝盖弯曲,仿佛坐在椅子上。跟同事在走廊上打招呼时最好保持这种姿势。

18. 到海边、在泳池时,在水中走路。水冷一点更好,可以促进血液循环。尽量多下水嬉戏,不过请先做好热身运动。

19. 陪伴小孩骑脚踏车。孩子骑得慢,时速顶多2公里,所以不是叫您骑车陪他们,而是跟在他们身边跑步。

20. 躺在床上,把小婴儿举起再放下。小孩高兴,您也顺便锻炼手臂,父(母)子同乐乐趣多。

注意事项

上述方法都是结合日常生活、劳动进行的有意识的锻炼,其实只要留心,您还可以发现很多活动都有健身作用。寻找适合您自己特点的健身方法,并持之以恒,就会收到良好的健身效果。

动作养生法

这里收集了一些古今积累下来的既不受时间限制、又能收到显著效果的养生小动作,希望有意者能在百忙之中抽空练练。

具体方法

1. 握拳法:双手互擦,手指用力伸开,快速握拳,一展一松,直

至手心发热。有刺激末梢神经、振奋精神之功效。

2. 擦面法：将手心搓热平放在面部，以中指从鼻翼两侧的迎香穴处开始，由下而上擦到额部，然后向两侧分开，拂两颊而下。每日2次，每次20~30遍。能改善面部血液循环，使面色红润有光泽，达到预防感冒、醒脑美容之功效。

3. 叩齿法：放松神经、轻闭口唇，有节奏地叩击上下牙齿。一般先叩两侧臼齿30~40次，再叩门牙30~40次，最后舌舔牙周5圈，每日3~5遍。能促进牙齿周围的血液循环，取得固齿防病之功效。

4. 咽津法：叩齿后用舌尖舔口腔周围，等唾液丰盈后鼓漱5次，然后分3次吞入腹中，每日2次，每次5~10分钟。可以达到强身健胃、益寿延年的功效。

5. 拉耳法：两手分别上下捏拉两耳3~5分钟，然后捏耳垂3~5分钟。可刺激末梢神经，调节和改善身体各器官间的相互关系，收到强身健脑之奇效。

6. 搓耳郭：用食指、拇指相夹内耳郭，捏揉半分钟；再沿耳郭上下来回摩擦1分钟；最后将手掌压放在耳郭上，向前向后扫耳1分钟，使耳郭充血发热。由于耳朵上的穴位经络贯通全身各系统，通过搓耳刺激末梢神经，促进血液循环和组织代谢，调理人体脏腑机能，健脑补肾，明目聪耳，利于防治百病。

7. 揉眼眶：双手食、中指在两侧眼眶四周（包括太阳穴）按揉2分钟，再用拇指背横擦上眼皮36次。眼眶四周穴位很多，经常按摩可疏通眼部经络，缓解视力疲劳，防止眼袋出现，保护眼睛。

8. 干梳头：微展五指，以中指为中心，从头额部向后梳至枕部，3~9次。可使头发柔软，改善头部血液供应。

9. 擦大椎：首先用手捏颈项部大椎处3~5分钟，然后上下搓擦、直至发热。可抵御风寒，强身健体。

10. 推胸壁：右手掌放在右乳上方，手指斜向下，适度用力推擦至左下腹，推36次。再换左手同法推擦36次。此法是调节胸腺素的重要方法，能使“休眠”的胸腺细胞处于活跃状态，增加胸腺素分泌，提高机体免疫功能，强身健体，抗癌防衰老。若兼拍背则功效尤佳。