



人生百岁
不是梦
丛书

上海体育学院

老教授谈

运动与按摩保健



上海市老教授协会
上海市老年基金会

编



上海社会科学院出版社



韦俊文 韦国健·编著

上海体育学院

老教授谈

运动与按摩保健



上海市老教授协会
上海市老年基金会

编



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海体育学院老教授谈运动与按摩保健/上海市老教授协会,上海市老年基金会编. —上海:上海社会科学院出版社,2009

ISBN 978-7-80745-569-1

I. 上… II. ①上…②上… III. 老年人-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163728 号

上海体育学院老教授谈运动与按摩保健(人生百岁不是梦丛书之二)

编 者:上海市老教授协会 上海市老年基金会

编 著:韦俊文 韦国健

特约编辑:宋旭辉 胡 同

责任编辑:唐云松 汝 东

封面设计:郑 义

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海社会科学院印刷厂

开 本:890×1240 毫米 1/32 开

印 张:7

插 页:2

字 数:155 千字

版 次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80745-569-1/R·006

定价:17.00 元

版权所有 翻印必究

总 序

上海市副市长 沈晓明

现在呈现在广大读者面前的《人生百岁不是梦》丛书，系由上海市老教授协会、上海市老年基金会主编，汇集了众多老教授的心血。书中的内容很丰富，涉及人们，特别是中老年朋友在实践“人生百岁不是梦”追求中，如何在日常生活中进行医疗保健、运动保健、营养保健和心理保健等方面的内容。这些科普知识，如能为大家采用，将对提高生活质量乃至生命质量有所裨益，因此也颇值得一读。

老教授是我们的宝贵财富，他们长期耕耘在教育科研一线上，为国家和上海的教育科研事业发展，为城市的进步，作出了重大贡献。我曾在教育系统工作，作为他们的后辈，我深知，老教授们最宝贵的财富就是他们的知识。现在，许多老教授虽然已经离开了任职岗位，但他们仍期望以自己的学识和经验为社会作出贡献。他们著书立说，通过编写丛书，宣传科普，把自己的知识留给下一代，继续造福社会，为人民的健康幸福再尽自己的力量。因此，我十分支持，也十分乐意向大家推荐此书。

最后，我还要感谢为编写此书而日夜辛劳的老教授们；我也希望本书的读者，能够品味欣赏，从中受益。

前 言

我们都是体育工作者，为了让人们能够幸福、健康，充满活力地生活，我们一直在努力倡导健康的生活方式。我们从大学时候起直到现在，天天出操锻炼身体。这么多年来，无论是在学习工作中，还是在生活中，我们深感健康的重要性。为使“每个人都能够健康愉快地生活”，我们在日常生活中摸索出了《老年健身操》、《自我按摩体操》、《导引十八拍》及合编的《练功十八法》、《醋蛋治百病》等多种健身方法。退休后，我们在促进人们的健康事业中做得更多，将我们几十年亲身实践的经验编写了《疾病的自我防治》、《健康长寿靠自己》、《健康法宝》、《健康是金》等著作。这些理论与方法简单易懂易行，人人适宜。

多年的经验告诉我们：最好的保健医生是自己。因为，人体只要适量的运动，就能获益匪浅。我们人体的所有器官，包括掌管人体呼吸、循环、消化、排泄等内脏器官，只要参与运动，并能长期坚持，我们的体质就会有明显地提高与改善。

人到中年，身体的新陈代谢速度就会减慢，能量的生成与消耗的速度也随之减慢。随着年龄的增长，人体的基础代谢值呈现下降的趋势。到了中老年以后，人体细胞再生、修复的速度也会减慢，一些无用的代谢产物容易堆积在体内。比如，

一些胆固醇和无机盐会在动脉血管壁上堆积起来,造成动脉硬化,影响动脉向全身输送氧气和营养物质,加速机体的老化。如果动脉血管硬化到一定程度,血管就会变脆、变硬,容易破裂,易引起脑中风等疾病;如果血管内的胆固醇和无机盐堆积过多,血管就会被堵塞起来,容易形成脑血栓、心肌梗死等病症。有人也许认为这说得太悬了,是不是有些夸大其事,但这是客观存在的事实。

因为,人体每时每刻都在进行着新陈代谢,发生着各种各样的生理心理反应,不仅需要合理营养,更需要适当锻炼。我们只有适当地锻炼身体,才会使人体的各种生理心理功能都处于最佳状态。所以,人一到中老年,千万不要使身体长期处于一种闲置的状态。

人体的解剖生理构造是非常适合做全身运动的,然而利用这生理条件,在实际生活中能够坚持进行全身锻炼的人却并不多。即使锻炼,也大多是进行四肢运动,对内脏特别是消化器官的锻炼不但不会,也知之甚少。正因为如此,许多人一过中年,身体就会出现一系列诸如体力不支,容易困乏、早衰等衰老征兆。

其实,要想使身体保持永久的活力,保持年轻的容颜,就必须保证能量的生成(合理饮食)与消耗(适量运动)这二者之间的平衡。如果想健康长寿,那么就请大家坚持每天做一次或两次拳操,并早晚各做一次自我按摩健身,把自身固有的自我保健系统功能充分地发挥出来,这样,健康长寿则不请自来。

自我按摩是我们祖先留给我们的一份宝贵的财富。它既

是自身锻炼胳膊肌肉力量的方法,又是健身和防治疾病的手段。方法简单,人人适用,不用花钱,也没有副作用,更不受时间场地的限制,却可为我们身体健康带来福音。为此,我们向大家建议学点中医经络学,学会做自己的保健医生,让自我保健伴你健康长寿,让生命充满活力,生活充满乐趣。

书籍是人类进步的阶梯,也是学术发展的桥梁。我们衷心期望各位读者在健康事业中进行交流,并能得到大家的不吝赐教。与此同时,对给予我们大力支持与帮助的上海市老教授协会,以及上海老年大学校长江晨清教授、翟造成教授,魏良蜀、刘雅玲等先生表示衷心的感谢。

韦俊文 韦国健

2009年7月于上海

目 录

有了健康，就有一切

- 1 / 身体健康有哪些标准？
- 2 / 什么是健商与健商文化？
- 3 / 什么是亚健康状态？
- 4 / 什么叫健康意识？
- 5 / 为什么说知识就是健康？
- 6 / 为什么说健康行为是一件终身大事？
- 7 / 什么是 21 世纪人类健康的“新起点”？
- 9 / 为什么说身体健康要靠自己？

自我保健的最终目的

- 12 / 何谓自我保健？
- 12 / 自我保健系统功能有哪些内容？
- 14 / 为什么说最好的医生是自己？
- 16 / 何谓体质？
- 17 / 你属于哪种体质？
- 18 / 怎样依据个人的体质锻炼身体？

运动的本质、形式及其适宜的时间和空间

- 21 / 为什么说运动就是为人类预防疾病而设计的？

- 22 / 什么是有氧运动？
- 23 / 什么是适量运动？
- 23 / 运动量多少对人体健康才算合适？
- 25 / 运动锻炼中要注意哪些事项？
- 26 / 老年人参加锻炼有哪些要求？
- 28 / 什么时间锻炼身体最合适？
- 29 / 怎样的环境适宜于老年人的晨练？
- 30 / 为什么每天早起前后出去锻炼身体要测脉搏？
- 32 / 人为什么必须每天坚持运动呢？
- 34 / 为什么说最好的药物是时间？

生活中体能的保养

- 36 / 为什么说人类最好的运动是步行？
- 38 / 经常按摩耳朵有哪些好处？
- 38 / 什么是 30 分钟健身法？
- 39 / 撞墙角、撞树能防治内脏器官的疾病吗？
- 40 / 爬行有益于心脏健康吗？
- 41 / 你了解人体交替运动的好处吗？
- 42 / 床上怎样练习健身操？
- 45 / 为什么说有规律生活才能健康长寿？
- 46 / 怎样做到有规律生活？
- 50 / 怎样进行手、足部的自我保健？
- 52 / 三一二经络锻炼法是怎么回事？
- 54 / 健康安全防范你能做到“八个不”吗？

保护大脑功能的健身法

- 56 / 三个半分钟能预防心脑血管危险因素的发生?
- 56 / 洗脸刷牙时怎样美容和保健?
- 57 / 保护大脑功能有哪些健身法?
- 58 / 为什么说梳头能保护大脑的健康?

静心养神的健身法

- 61 / 怎样静坐养心神?
- 61 / 怎样练习身心放松功?
- 63 / 学会自我放松给健康带来哪些好处?
- 63 / 为什么说自我保健的根本是心态平衡?

提升免疫功能的健身法

- 65 / 拍胸、捏腋窝、股窝等能增强人体的免疫功能吗?
- 66 / 淋巴系统有什么免疫功能?
- 67 / 为什么说体温的微小变化都能关乎健康?
- 69 / 怎样练站桩补肾经能量?

养气血、提高肠胃功能和提高性功能的健身法

- 70 / 敲胆经有什么用处?
- 71 / 睡眠有哪些好处?
- 72 / 击拍手臂内侧的心包经有什么好处?
- 73 / 深呼吸(慢呼吸)为什么能让人延年益寿?
- 74 / 揉腹、推腹能保护胃肠道的健康吗?

- 75 / 痔疮是怎样被摩掉的？
- 76 / 怎样提高男性性功能的运动保健？
- 77 / 夫妻互助按摩于身体有哪些益处？
- 78 / 女性如何保护自己妇科健康？

经穴的定位和防治疾病

- 81 / 手三阴经
- 84 / 手三阳经
- 88 / 足三阴经
- 92 / 足三阳经
- 100 / 任脉·督脉
- 104 / 手部反射点
- 109 / 手部反射区
- 117 / 足部反射点
- 121 / 足部反射区

自我按摩的保健作用与方法

- 132 / 何谓自我按摩？
- 133 / 自我按摩有哪些保健作用？
- 135 / 自我按摩有哪些基本要求？
- 136 / 怎样运用经穴自我按摩的手法？
- 137 / 为什么说持久地自我按摩才有防治疾病的效果？
- 138 / 自我按摩该注意些什么？
- 139 / 哪些人不宜自我按摩保健与治疗？
- 140 / 什么叫阿是穴和反阿是穴按摩？

常见病的自我保健

141 / 神经系统疾病的自我保健

神经衰弱、头痛、失眠、中风后遗症

148 / 运动系统疾病的自我保健

颈椎病、落枕、肩周炎、腰痛、足跟痛

157 / 感官系统疾病的自我保健

近视、远视、耳鸣、鼻炎、牙痛

164 / 呼吸系统疾病的自我保健

感冒、慢性支气管炎、哮喘、咳嗽

172 / 血液循环系统疾病的自我保健

冠心病、动脉硬化症、高血压病、高血脂症、贫血

180 / 代谢综合征的自我保健

糖尿病、肥胖症、痛风、更年期综合征

187 / 消化系统疾病的自我保健

胃痛、肝炎、胆结石、肠炎、腹泻、便秘、痔疮

199 / 泌尿系统、妇科及皮肤疾病的自我保健

慢性肾炎、前列腺疾病、尿失禁、月经不调、痛经、皮肤瘙痒症、湿疹

有了健康，就有一切

身体健康有哪些标准？

世界卫生组织最近制定的健康标准是：

快食 快食不是叫你狼吞虎咽，吃快餐，而是指吃饭不挑食，不偏食，食欲颇佳。如果出现持续性无食欲状态，则意味着胃肠和肝脏可能有毛病。

快眠 上床后能较快地入睡，深睡眠时间较长，醒后头脑清醒，精神饱满。若是长时间不能入睡，或睡眠时间过长，醒后头昏，感觉不畅，则意味着生理与心理的病态反应。所以，神经系统兴奋与抑制过程之间的协调，内脏器官无病理反应，是快眠的重要保证。

快便 能快速流畅地排泄大小便，感觉轻松，在精神上有一种良好的感觉，且便后没有疲劳感。

快语 说话流利，头脑清醒，思维敏捷，无词不达意现象，宗气十足，心肺功能正常。

快行 行动自如、协调，迈步轻松、有劲，转体敏捷，动作反应快速、灵活等，这些都说明躯体活动状态良好。“人老腿先衰”，许多疾病可导致行动衰弱。当内脏有病时腿就有沉重感的反应。此外，心情焦虑、精神压抑等情感反应，则往往有四肢乏力、行动缓慢的表现。

良好的个性 性格温柔，言行举止，得到公众的认可，能够很好地适应各种环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，

意志持久,感情丰富,热爱生活和人生,乐观豁达,胸襟宽广,以良好的处世态度看问题,办事都能以现实为基础等等。

良好的人际关系 言谈举止恰到好处,能正确对待别人,与人相处和睦,平易近人,交际广,知心朋友多,众人都乐于向你倾诉喜与乐。

什么是健商与健商文化?

在当代的信息社会里,好像什么东西都可以用数字来衡量或代替它。像智商是智力的商数,情商是情感的商数,以及《穷爸爸、富爸爸》一书中,让我们认识了财商等等。加拿大籍华人医学专家谢华真教授提出了健商。顾名思义,健商是健康的商数,是反映一个人的健康意识、健康知识、健康行为等的一个标准,是评价一个人身体健康与否的一种工具。健商像智商、情商等一样,是个人身体健康的特征之一,是可以定量化的数据来衡量人体健康的水平。每个人的健商都不同,其成因也各异,它不是由先天因素决定的,而是通过学习、教育、意志和情感的培训而获得、改善和提高的。因此,我们认为健商是健康这个抽象概念的具体化,能使我们对自身的健康有个完整的了解。

健商是一种自行评价健康的简便方法,也是提高健康意识、健康知识与健康行为的一种措施。在自我测试与评价身体健康的水平时,首先要确立构成健康的因素是哪些,即健康的指数有哪些,然后拟定一个适合自身体质状况的方案,最后制订出能显著地改善身体健康的实施计划,并付诸行动。一旦我们了解自己的健商,知道了该怎样去应用和利用它时,我们也就掌握了自身健康长寿的秘诀。更重要的是,我们了解与掌握了健商,不管

哪个年龄段的人,身体状况如何,生命质量都将大大提高。这就是我们需要懂得健商的理由。

健商文化泛指健康知识。在健康知识中,将所有保护身体健康体系中之精华融合在一起,让人们自己主宰、管理、调适自己的健康。这是一个非常重大的变革。尽管现代的医学技术出现了惊人的进步,但是我们当前的医疗体系仍然是不尽如人意,保健体制面临困境,“看病难,看病贵”、“因病致贫”等等现象的客观存在。当前医院仍然未能有效地治疗一些非传染性的慢性疾病,如高血压、糖尿病、痛风、心脏病、癌症,所有这些现象与问题应该怎样来解决?

上世纪末世界卫生组织倡导的《自我保健医学》,也许能逐步地解决这些难题。关键是人们对健康的认识要有一个质的转变。人人有了坚强的健康意识,才能让人们自己管理好自己的身体健康。

什么是亚健康状态?

过去许多人总以为没病就是健康。即使身体不太舒服,去医院就诊后也没有查出器质性的毛病,就认为没事了。然而一些不舒服的感觉,如经常感到乏力、头昏、头痛、胸闷、心慌、气急、情绪低落、失眠、心情烦躁、深感疲劳等现象始终存在,身体处在一种似病非病的状态。按照现代的看法,这种状态就是亚健康状态。它是临界于健康与疾病之间的一种状态。健康与疾病是相对的,在它们之间不可能划出一条界线作为绝对的区别。与此同时,健康与疾病都是一个范畴较广的概念,是对人体功能状态的粗略判断。一般来说,疾病和健康是可以相互转化的,没有绝对的永恒

的健康或疾病可言。当我们自我感觉良好、精神抖擞、气色红润时,如果不注重身体锻炼,不坚持健康的生活方式,不制约自己的不良生活习惯,肆意妄为,过度疲劳等,则很有可能走向疾病的深渊。相反,我们患病时及时就医,注意健康的生活方式,加强饮食调养和锻炼身体,注意与寻找疾病的诱因,那么疾病很快会得到治疗,并能很快恢复健康。

怎样使亚健康变为健康?首先要寻找原因,然后采取相应的措施。如果是工作量大或工作压力过重,那么就应适当减轻工作量或转移工作目标。若是心理负担过大,则应平衡心态或调整期望值。积极参加体育锻炼是消除亚健康状态的积极办法,或天天自我保健按摩,梳头梳身等。此外,注意劳逸结合,保持良好的心态等等。如果上述措施不能奏效的话,那么就该及时求医问药,或找心理医生进行心理治疗。对于亚健康状态,我们的观点是积极预防,决不能等到发展成疾病时再去预防和治疗。

应对亚健康状态,还有一个转变观念的问题:关注健康,不是贪生怕死。如果能给这部“机器”经常保养的话,它就能运转得更久。长期运转而又缺乏维修与保养的机器,终究是要垮的、散架的。所以身体健康是工作、学习和生活幸福的根本保证。我们要永远珍惜和爱护自己的身体健康。

什么叫健康意识?

要想提高健商值,首先人人要有强烈的健康意识。什么是健康意识?它是对健康价值的认识,以及能否获取与保持身体健康的信心与决心。有了这种意识,使我们能够从客观现实中,引出正确的概念、思想、计划等来指导自己的行动,使行动具有目的

性、方向性和预见性。可见,树立健康意识对每个人的健康来说都是首要的。没有健康的意识,怎能有健康的行为呢?现在很多人明知体育锻炼对健康是有益的,可就是不见行动,“雷声大,雨点小”。可以说是没有一点健康意识的表现与反应。具有正确健康意识的人会认识到,健康是人生第一财富,是事业和幸福的保证,它是人类活动的基础。试问:健康在你的脑袋中究竟占多大的比重?它在生活中处在一个什么地位?因为健康的行为是由健康意识来支配的。据我们了解,现代大约有80%~90%人的健康意识还处于低水平的状态,甚至完全没有;10%左右的人有健康意识,并在日常工作和生活中付诸行动,所以他们的身体是健康的。但大多数人还是凭着旧的习惯势力,处在一个不知防患于未然的状态。有点伤风感冒就上医院,宁肯花大钱求医问药,也不愿意进行自我保护健康和防治疾病。还有一个保健的误区是,把自己的健康寄托于医生,或购买高档的营养保健品等,而不是通过自己的努力在心理、饮食和身体等方面保护和管理自己的身体健康。因此,除了关心与管理自身的整体健康外,目前迫在眉睫的就是应着重实施自我保健。在实施自我保健过程中建立与完善健康意识和健康的生活方式,可使身体获得最佳的功能状态。

为什么说知识就是健康?

进行自我保健需要懂得有关的健康知识,这是人人获取健康本身的需求。知识就是健康。它不像其他一些知识,你可以不需要,但健康知识是男女老少都需要。如果没有健康知识,或不懂得掌握健康知识,那么在人的一生中会遇到很多麻烦,很多简单