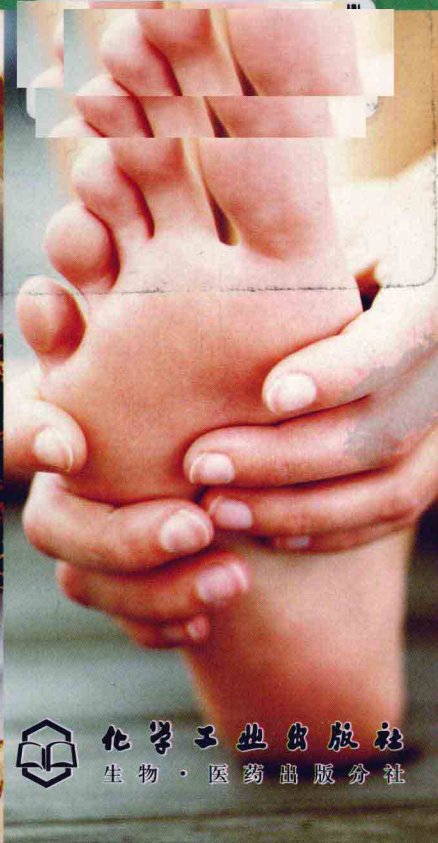


超简单的 自然养生法

朱仰琴 编著

人体自有复原的能力，
要学会运用自然的方法，唤醒并增强我们体内的自愈能力。

100种常见病症与
1500多种自然疗法DIY的介绍与运用



化学工业出版社
生物·医药出版分社

图说自然养生法 (CIP)

超简单的 自然养生法

朱仰琴 编著



化学工业出版社
生物·医药出版分社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单的自然养生法/朱仰琴编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.12
ISBN 978-7-122-06991-7

I. 超… II. 朱… III. 自然疗法 IV. R454.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第197233号

原书名: 自然療法百科 作者: 朱仰琴

本书中文简体版由台湾晨星出版有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-0721

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 顾淑云

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城 青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张21 字数440千字 2010年2月北京第1版第1次印刷

图书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究



foreword

前言

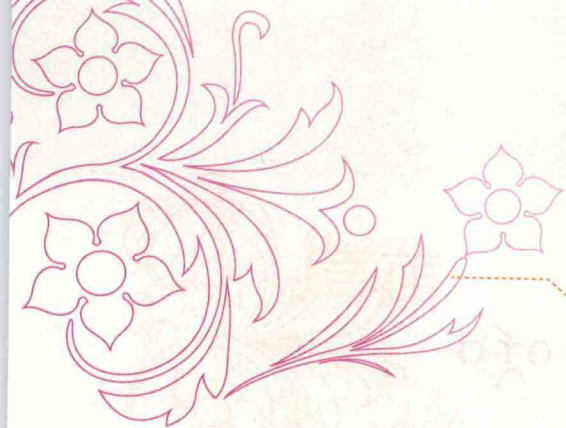


疾病的来临，总是无法预料，例如突然的疼痛、身体不适，到底要不要去看医生？有没有在家里就可以减轻，甚至就能治好的方法呢？本书就是把一些常见疾病的症状与可以自行调理的方法，向读者进行详细地解说，并且告诉读者发病的原因，以及什么情况下需要去看医生、如何预防疾病等基本常识，可以让读者居家自行调理疾病，也可以让读者防病于未然，是读者医疗护理的良伴。

本书选取自然疗法，注重从饮食、生活模式、运动、按摩等各方面改善身体状况，希望透过良好的预防模式，达到强身健体的目的，将人的身心视为一体，并从每个人的生活方式进行调理，进而有效保持长久健康。本书对疾病以及相关的各种自然疗法，都做了详细介绍，可以使读者对症阅读参考。

本书首先对自然自愈疗法做了系统介绍，解决读者对“为什么要使用自然疗法”的疑惑，并提出要求自己的健康守则。其次，是告诉读者关于食品、营养素、精油、香叶草、中药，以及家庭急救箱等家庭必备用品的用处。其三，是介绍按摩、足底反射、刮痧和瑜伽四种常用的自然保健法。最后，用很大的篇幅详细讲解常见的100种疾病的自然疗法。读者可以根据自身的情况，选择查阅，并利用本书提出的方法，有效解决生活中的困扰。

本书所列出的100种常见病症，都有详细的症状说明，患者可以阅读症状说明，结合自身的发病表现，对自己的身体状况做简易的自我对照，但本书只是提供参考，并不能因此替代专业的诊断治疗。



在开始介绍每种病症时，先列出“何时求医”的判断方法，主要是为了提醒患者到什么时候不该坚持自行在家使用自然疗法，而是要向医生求助。如果患者对自己的病症心存疑虑，就应该先请医生做检查，如果没有大碍或经过治疗病况稳定后，再用自然疗法进行调理。每种疾病最后，明确列出了预防的方法；所有的疾病都可以防患于未然，只要读者用心爱惜自己的身体，并参照书上建议的步骤去做，就能够有效地预防疾病，达到强身健体的目标。

现代人越来越注重健康、健美，因此需要在日常生活中不断加强保健，保持身心健康。平时要注意饮食营养均衡、经常运动，并懂得舒缓心理压力。同时，也要注意改善人际关系，保持生活环境健康，戒除吸烟、喝酒等不良生活习惯。依照这些方法保养身体，就能促进心情愉快，保持积极向上的心态，从而使得身体各部分，包括血管、神经系统、消化道，甚至是产生激素的腺体都会健康运转，生机盎然。健康的生活模式，对于每个人都非常重要，能够增强身体的免疫力，抵抗感染甚至癌症。因此，平时一定要规范自己的生活习惯，加强保健。

本书所提供的资料，是医学知识的汇集，并不能代替专业医生的诊断与治疗。本书的作者不推荐任何形式的自我诊断、自行治疗和用药；传统的自然疗法虽然一直与西方的疗法并行不悖，但却不能互相取代。

朱仰琴

目录 contents

第1章 自然自愈疗法 /1

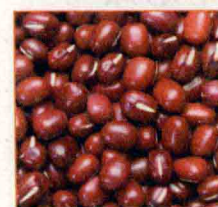
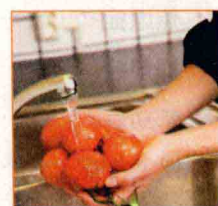
- ★ 为什么要用自然疗法.....2
- ★ 自我要求的健康守则.....2
- ★ 健康的生活.....5
- ★ 健康的运动.....7
- ★ 远离健康危险因子.....10
- ★ 排毒一身轻.....13

第2章 家庭必备品 /16

- ★ 常见且好用的食材.....17
- ★ 内涵丰富的中药.....29
- ★ 疗效与香味兼具的香草.....34
- ★ 妙用无穷的精油.....40
- ★ 不可或缺的营养素.....45
- ★ 随手可得的保健用品.....50

第3章 自然保健法 /53

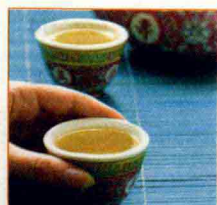
- ★ 足底反射疗法.....54
- ★ 按摩疗法.....56
- ★ 刮痧疗法.....59
- ★ 瑜伽疗法.....62





第4章 病症自愈疗法 /65

★ 失眠·····	66	★ 牙周病·····	105
★ 抽搐或痉挛·····	70	★ 牙痛·····	108
★ 神经痛·····	72	★ 中耳炎·····	110
★ 头晕·····	75	★ 耳鸣·····	113
★ 记忆力减退·····	77	★ 水泡·····	115
★ 偏头痛·····	79	★ 水痘·····	117
★ 头痛·····	82	★ 皮肤炎·····	119
★ 焦虑症·····	83	★ 皮肤干燥·····	121
★ 抑郁症·····	86	★ 指（趾）甲异常·····	124
★ 晕动病·····	89	★ 疣·····	126
★ 慢性疼痛·····	92	★ 足癣·····	129
★ 青光眼·····	95	★ 皮肤癣·····	130
★ 白内障·····	98	★ 黑眼圈·····	132
★ 口臭·····	101	★ 过敏·····	135
★ 口腔溃疡·····	102	★ 痤疮·····	138



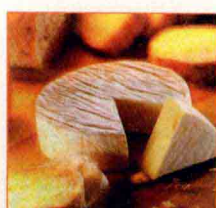
★ 褥疮	141
★ 静脉曲张	143
★ 荨麻疹	145
★ 湿疹	147
★ 疖	149
★ 晒伤	151
★ 割伤、擦伤、创伤	153
★ 烧烫伤	155
★ 头皮屑	157
★ 脱发	160
★ 打喷嚏	162
★ 鼾病	165
★ 鼻出血	167
★ 鼻窦炎	169
★ 气喘(哮喘)	171



★ 喉咙痛	176
★ 咳嗽	178
★ 流行性感冒	180
★ 感冒	184
★ 肺气肿	186
★ 心肌梗死	189
★ 心律失常	192
★ 心绞痛	195
★ 高血压病	197
★ 贫血	200
★ 糖尿病	203
★ 肥胖	207
★ 衰老	209
★ 呕吐	212
★ 恶心	215



★ 饮食异常	217	★ 阳痿	273
★ 食物中毒	219	★ 关节炎	275
★ 胀气与胀痛	221	★ 痛风	278
★ 消化不良	224	★ 骨质疏松症	281
★ 胃溃疡	227	★ 风湿热	283
★ 便秘	230	★ 网球肘	285
★ 大肠激躁症	234	★ 扭伤与拉伤	287
★ 腹泻	236	★ 肌肉痉挛	289
★ 痔	239	★ 颈肩酸痛	291
★ 肝炎	242	★ 背痛	295
★ 胆结石	245	★ 疲劳	297
★ 月经异常	247	★ 手脚冰冷	300
★ 子宫内膜异位症	251	★ 中暑	303
★ 阴道疾病	254	★ 打嗝	306
★ 不孕不育	256	★ 戒烟	309
★ 乳房疾病	258	★ 宿醉	312
★ 泌尿道感染	261	★ 时差反应	314
★ 尿失禁	264	★ 体臭	317
★ 肾脏病	266	★ 长牙	318
★ 膀胱炎	268		
★ 前列腺疾病	271	附录 家庭必备调味品妙用	321



第1章 自然自愈疗法



自然疗法起源于西方替代医学，所谓自然疗法，就是运用各种自然的手段预防和治理疾病。具体而言，自然疗法是将人的身心视为一体，并针对每个人的生活模式进行个性化调理，即应用与人类生活有直接关系的物质与方法，如食物、空气、水、阳光、体操、睡眠、休息，以及有益于健康的精神因素（如希望、信仰等），来保持和恢复健康的一种科学方法。

自然疗法是以人体健康为核心，强调维持身体健康和预防疾病。自然疗法的哲学指导思想是：深信人体拥有自愈能力，在进行医疗的过程中，尽量避免使用任何可能削弱人体自愈能力的医疗手段，不能忽视人体的自愈能力，更不能用各种疗法取而代之。因此，自然疗法的最高指导原则是：教育患者运用健康的生活模式，增强人体的自愈能力，采用自然和无毒的方法治疗和预防疾病。

为什么要用自然疗法

自然疗法重视身、心之间的关系。大量研究显示，懂得缓解情绪压力、态度乐观的患者，无论罹患什么病症，都比较不容易被病魔击倒。使用自然疗法，就会发现人体原本就具有自愈能力，透过自然疗法来唤醒或者增强体内的自我愈合能力，就更容易战胜病魔。

使用自然疗法，就是注重使用天然药物在家中自行调理，讲究个人饮食及其生活习惯。与西医疗法比较，自然疗法较为平和，方法容易学习、操作，并能用于预防和保健，减少求医就诊的需求；而更重要的是自然疗法着重于保持整个人身心的健康，而不是单单专注于缓解个别症状。

自然疗法强调生活模式与健康有密切的关系，要保持身心健康，必须注意饮食的营养均衡，经常运动，并懂得缓解心理压力。此外，改善人际关系、保持生活环境健康、戒除吸烟等不良习惯也很重要，因为健康的生活模式，不仅能增强免疫力，还能抵抗细菌、病毒感染，甚至降低癌症的发生概率。

乍看之下，读者可能会觉得自然疗法与正统的西医之间，似乎不相容，但现今全球医界有不少西医乐于见到病患在接受临床治疗的同时，也采用一些自然疗法改善身心状况。相同的，许多著名的自然疗法治疗师也认为，小毛病可以用自然疗法来调理，但也不能轻视病情，有需要时，仍必须请正统的西医诊断治疗。换句话说，选择自然疗法并不代表要将高科技的现代医学放弃不用，而是要为自己拓展另一条通向健康的道路。

自我要求的健康守则

现代人无形中不断虐待自己身体，如生活作息不正常、错误的生活习惯和长久累积的疲劳，导致百病丛生。事实上，个人的健康，都是需要长期保健的，吃合适的食物，选用正确的加工与烹调方式，注意维生素、矿物质等重点营养素的补充，同时避

免或减少不好成分的摄取，遵守少油、少糖、少盐的养生概念，久而久之，就能找回身体的均衡状态，增强自体免疫力。

■ 健康的饮食

饮食是人类生存的基础，是维持生命正常活动和保持人体正常发育的基本条件。俗话说：“民以食为天”，可见饮食的重要性。

■ 选择优良食物

食物为我们提供能量，以维持身体的活动能力。食物不但提供了身体生长发育和修复、补充所需的各种营养素，也有助于人体制造激素与神经传导物质，让人体功能保持正常运作。

要保证食物能在身体里发挥良好的作用，就必须选对食物。首先，应该考虑哪种食物对身体较好。例如含较多脂肪的畜肉，对健康的帮助就没有鱼肉好。全谷类食物、新鲜的蔬菜和水果，都是最佳的选择，应该多吃。

其次，应该尽量选择栽种的时候不用杀虫剂、生长激素和抗生素的有机食材，还要选择加工最少的食物，因为其中所含的营养成分损耗得相对较少。

如果选择有机食材，就应该保留所有可以食用的部分；至于其他不是有机栽培的蔬菜、水果，外皮、外层叶子要小心清洗干净，避免任何可能残留的杀虫剂、锄草剂等农药，以防对身体造成危害；为了保留食材的营养成分，应在烹调之前才开始洗切食材，以避免营养成分流失。

烹调时，每次都应该用新鲜的油品，而且蔬菜、水果都不宜煮得太久，煎炒动作要快、不能烧焦，以免破坏其中的维生素和矿物质；尤其是煎、炸后的食品，要尽量避免隔夜食用。

■ 合理营养

人类为了维持生命与健康，必须每天从食物中获取人体所必需的各种营养物质。以往大多数人重视营养不良的危害，认为营养不足会导致体弱多病，影响人体健康；但对于营养过度、营养不均衡的危害，却认识不足。

举个简单的例子来说，以往人们认为丰腴的体型代表富贵、福相，是营养好的象征和健康的标志，但实际上，肥胖却是汲取过多热量、脂肪导致营养不均衡的结果。肥胖有许多危害，例如活动能力降低等，还与高血压病、高脂血症、冠心病等心血管疾病以及糖尿病的发生有着密切的关系。因此，讲究营养的同时，也要兼顾合理



▲ 均衡的饮食才能吸收各种营养素，维持身体所需



▲ 烹调用油最好选择富含不饱和脂肪酸的好油，如茶油、芝麻油等

的营养搭配原则，也就是说每天由食物摄入的营养物质要适度，既不能缺乏，也不能过度。

合理的营养，指的是膳食营养在满足人体需要方面，能合乎要求，例如营养素种类齐全，数量充足，能够满足人体维持各种器官活动的需要。合理的营养能促进人体的正常生理活动，改善人体的健康状况，并增强人体的抗病能力，提升免疫力。

当然，由于人们的生活环境不同，饮食习惯、健康状况等也有一定的差异，对营养的要求也各不相同。在实际生活中，只有根据合理营养的基本要求，按照个人的性别、年龄、劳动状况、健康情形等方面综合考虑，安排好每日膳食，才能真正达到合理膳食的要求。

■ 均衡饮食，汲取足够营养

人类进食，不只是为了填饱肚子，也是为了取得合理、足够的营养，以便维持身体功能正常运作，因此，在吃东西时，应该注意以下几点。

- ① 膳食中的热量和各种营养素，必须能满足人体生理和劳动的双重需要；也就是说膳食中必须含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、微量元素、水和膳食纤维等人体必需的营养素，而且要保持各种营养素之间的数量平衡，避免有的缺乏、有的过剩。因此，选择食物时，应做到多样化。因为任何一种天然食物，都不能提供人体所必需的全部营养素，所以多样化的食物是保证膳食平衡的必要条件。
- ② 合理的饮食制度。三餐定时定量，不仅要遵守食物种类的均衡原则，每一餐的分量也要斟酌，可采取早餐吃好、中餐吃饱、晚餐少吃的原则。
- ③ 适当的烹调方法。要以利于食物的消化吸收，而且保有良好的食品感官特性（也就是“色、香、味”俱全，能刺激食欲）为原则。老年人的膳食宜嫩、软，容易消化，一般来说，因为老年人新陈代谢差，油腻食物应有限制。
- ④ 食品必须确保卫生、无毒。

■ 健康饮食金字塔（从顶层到底层）

从小，老师就教导何谓健康的饮食概念，但往往因为工作、生活忙碌而忽略，尤其是随着时代进步，怎么吃才健康的观念也一变再变，所以人们在日常生活中得花点时间注意。

- (1) 糖：甜食的热量很高，甜品中也含矿物质，所以想要在食物中增加一点甜味，最好选用天然产制的枫树糖浆、蜂蜜或是蔗糖，但尽量少吃，可以避免的时候就不要使用。
- (2) 脂肪：脂肪不是不好，其中含有的脂肪酸，是构成细胞不可或缺的物质，而吸收脂溶性的维生素也需要脂肪维持运作功能，因此，不能不摄取脂肪。但每天摄取的脂肪量也不能超过所有饮食热量的30%，包括烹饪用油和隐藏在其他食物中的脂肪。植物脂肪，如蔬菜、坚果、种子、用全谷类所榨取的植物油和鱼类的脂肪，则远比肉、蛋黄及乳制品中所含的脂肪有益于健康。

(3) 蛋白质：细胞生长、修复、身体产生抗体、分泌激素的时候，都需要蛋白质。每人每天可以摄取两份富含蛋白质的食物，如禽肉、鱼肉、蛋类、低脂肪的乳制品、瘦肉、坚果、豆类或豆制品等。

(4) 蔬果：包括根、茎、叶、果实和豆荚。每人每天可以摄取五份蔬菜和两份水果。蔬菜与水果对人体健康的重要性，无须过度强调，在“肚子”允许的范围之内，多吃这两大类对身体最有益处的食物。同时，每天要尽可能地食用不同颜色的蔬果，因为蔬果含有的不同色素，会对身体有不同好处。



▲ 不同的食物各含有不同的营养素

(5) 碳水化合物：非精致淀粉类食物，可以提供身体所需要的能量、维生素及矿物质。这些淀粉类食物包括：米饭、全谷类食物、豆类、根茎类、香蕉、玉米片等。

健康的生活

要善待生命，乐观地对待生活。凡事从正面思考，量力而行，认识自己的长处和短处，不要勉强做超乎本身能力的工作。处理工作的时候，应将工作的重要次序安排好，相信自己，并尽最大能力完成每一项工作，从工作中发掘自己的潜能，体现自己的人生价值。

保持良好以及健康的生活模式，均衡饮食、作息定时、适量运动，都有助于身心健康。多参与有益身心的活动，不但可以充实自己的生活内容，而且对松弛身心很有帮助。

生活态度

人类文明越进步、生活步调就越紧凑，各种与身心有关的疾病似乎也变得越来越。日常生活中一些琐碎的问题，如家庭冲突、交通堵塞、繁重的工作等，都足以形成精神压力。长期处于精神紧张焦虑的情况下，常会诱发冠心病、高血压病等各种疾病。因此，保持良好的生活态度，以积极乐观的态度面对生活，一切问题都会迎刃而解。培养良好的生活态度可以从以下几点做起。

- (1) 相信自己：乐观的态度可以让免疫系统维持正常状态，尤其是面对巨大压力的情形下，更应该保持乐观积极的心态。坚定自己的信心，相信自己能把想要做的事情做得最好。
- (2) 放松心情：心情不能放松的人，想法比较悲观，稍不如意就会感到心烦，严重时，还会影响健康。要放松心情，必须放下许多价值观，如名利等。可以尝试从清理抽屉开始，把久已不用的东西马上送走，衣服物品也是，甚至延伸到别的东西，就能活得简单、轻松。
- (3) 正常的人际关系：任何人都有情绪波动的时候，但要记得发脾气只会让事情变得更糟，让彼此的关系更加恶化。人不能单独生活，需要家人、朋友互相的帮助和鼓励，用心真诚的对待身边的每一个人，将会有意外的惊喜。
- (4) 健康的生活习惯：平时生活中要注意培养良好的生活习惯，戒烟、戒酒、远离毒品；适量做运动、饮食营养均衡、定时作息、多参与有利身心的活动、培养静心的嗜好（如下棋、听音乐、爬山、种花等）。

■ 睡眠正常

内分泌系统控制人体的代谢作用，如果睡眠质量不好，内分泌在代谢身体废物时，产生的毒素量相对增加，会使体质变酸，因此，经常熬夜的人，罹患慢性疾病的概率要比有吸烟、喝酒等坏习惯的人都要来得高。所以每天尽量要在晚上11点之前睡觉，并努力维护良好的睡眠质量。

人们普遍认为，每天睡8小时最为适当，如果睡眠时间不到8小时，就视为睡眠不足。其实这种说法是没有根据的，因为睡眠时间是因人而异的。基本上，每个人的体质、年龄、睡眠环境都有差异。即使晚上睡不足，如果身体健康，日常工作正常，便不用强迫自己睡够8小时，如果强迫自己每天睡8小时，反而可能导致失眠。

■ 如何睡好觉

睡觉是每个人都会做的事，不过，也别把这件事视为理所当然，睡不着觉的失眠患者，或睡眠品质不佳、睡着了却比不睡还累的人越来越多，因此，想睡好觉，还是有秘诀的。

- (1) 布置睡眠环境：合适的亮度，以不妨碍睡眠的光线为准。适当的温度和湿度，合适的寝具，都应该以自己感觉舒适为准。
- (2) 固定时间入睡：养成在固定时间就寝的习惯，安排好自己的工作生活，每晚大概10时左右就寝，尽量不要超过11点。
- (3) 保持愉快的心情：心理因素是造成失眠的最主要的因素之一，要使精神松弛下来，才可以自然入睡，越想强迫自己睡着，越会造成失眠。如果心中有很多不安的情绪，心情紧张，是不会很快安静入睡的。就寝时应该放松心情，才可以安然进入美好的睡眠状态。
- (4) 运用腹式呼吸：我们一般的呼吸利用的是肺，是浅、短的呼吸，而腹式呼吸则

是深、沉的呼吸。具体做法是：吸气的时候，鼻子吸气嘴闭气，将腹部充满气，而肺部则不充气；吐气的时候则相反，用嘴部吐气而不从鼻子吐气，气一定要吐到尽头。

- (5) 睡前2小时不要进食：睡眠和饮食的关系密切，睡前进食，会导致失眠或者引发噩梦。睡前应该避免进食刺激脑神经作用的食物和饮料，最好是在睡前2~3小时就完全停止一切饮食。
- (6) 学习裸睡：裸睡的好处包括血液循环通畅、新陈代谢速度加快、增强免疫功能、避免内衣造成的细菌衍生、消除疲劳、松弛肌肉、身心舒畅等。
- (7) 睡前泡澡：睡前泡澡，以放松身心为目的，充分享受沐浴的乐趣，不仅可以舒缓神经，还可补充身体能量。

■ 睡眠的好处

最新的研究显示，当人们睡眠不足时，会累积所谓的“睡眠债”，久而久之，会削弱人的智力。良好的睡眠，对人体大有裨益。

- (1) 消除疲劳：良好的睡眠可以使身体获取到充分的休息，平衡疲劳的状态。
- (2) 增强抵抗力：睡觉的时候，身体从食物中获取的营养素可以大量转化为身体所需的能量，增强身体的抵抗力。
- (3) 储存活动的能量：睡眠也可以提高人体对病菌的抵抗能力。

健康的运动

运动可以促进身体新陈代谢，消除压力并提升身体对疾病的抵抗力，还可以控制体重、保持骨骼、肌肉及关节的健康。研究也显示，规律的运动可以减少慢性病的危险性，并改善生活品质。不过，过度激烈的运动，却会危害人体健康；慢跑、伸展运动等，才是适合大多数民众从事的运动。

■ 慢跑

慢跑是最常见，而且是最简易的个人健身活动，适合各年龄段的民众，没有男女的区别，不需要任何器材或添购任何新配备，也没有场地或气候、时间的限制，只要有意愿，一件汗衫、一条运动裤、一双跑鞋，随时随地都可以从事慢跑。中国医学界的统计研究指出，长期有慢跑习惯的人，平均寿命要比没有慢跑习惯者长。

(1) 慢跑的好处

- ① 慢跑可使血流增快、血管弹性增强，具有活血化瘀、改善血液循环的作用。轻松的慢跑运动，能增强呼吸功能，可使肺活量增加，慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8~12倍。
- ② 慢跑运动可使心肌增厚、功能增强，具有锻炼、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动老人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁的年轻人的心脏无异。

- ③ 慢跑可控制体重，预防动脉粥样硬化，调整大脑皮质的兴奋和抑制过程，消除大脑疲劳。
- ④ 慢跑能改善视觉、记忆力。慢跑时双脚拍击地面可增强专注程度，并改善视觉、记忆力，因此慢跑对身体有益，至少有助于大脑健康。

(2) 慢跑的技巧

- ① 慢跑原则：慢跑速度应依个人体力而定，宜慢不宜快，以自然的步伐轻松地向前行进，以循序渐进、持之以恒为原则。
- ② 呼吸方法：慢跑时，全身肌肉要放松，呼吸要深长，缓缓而有节奏，可两步一呼、两步一吸，亦可三步一呼、三步一吸，宜用腹部深呼吸，吸气时鼓腹，呼气时收腹。尽量用鼻子呼吸，这样可有效地防止咽炎、气管炎。
- ③ 姿势要领：慢跑的姿式为眼视前方，上体略向前倾与地平面呈 85° 左右。肘关节前屈呈 90° 、平行置于体侧，双手握空拳，略为抬头挺胸，保持胸廓的正常扩张。双脚交替腾空、蹬地，脚掌离地约10厘米。跑动时，脚的前半部先着地，蹬地时，亦为前半部用力，而不能整个脚掌同时着地或用力，脚掌不应有擦地动作，否则会加大前进阻力，易使脚掌疲劳、碰伤甚至摔倒。

(3) 慢跑的注意事项

- ① 在运动前，应该舒展身体，做充分的准备活动。
- ② 刚开始练慢跑的时候，运动量要循序渐进，可以采取慢跑、步行交替的方式进行，距离不宜太长。等训练了一段日子后，身体逐渐适应了，就可减少步行，直到全部慢跑。
- ③ 跑步前脚掌先着地，后过度到全脚掌着地。
- ④ 习惯了慢跑之后，应找到身体不感疲劳的最佳跑步速度。运动后，应舒展身体，做充分的放松活动。
- ⑤ 运动后，要用热水洗澡或净身，不要用冷水。
- ⑥ 运动后心跳恢复到正常水准时才可饮水和进食。
- ⑦ 慢跑的运动量可以保持在每天20~40分钟。

■ 伸展运动

伸展运动可以缓解压力，也可以增加柔韧性，对人们的身体有很多益处。柔韧性降低在人们的日常生活中是经常发生的。比如，年龄的增大，结缔组织弹性下降，身体的柔韧性也会降低；如果柔韧性很差，即使是日常生活连续的活动也会导致肌肉组织和连接韧带缩短的后遗症，从而使身体更加僵化，肌肉发展不平衡，并限制活动范围。

下面是伸展运动的一些简单的动作及注意事项。

- (1) 腓肠肌（小腿肌肉）的伸展：双脚分开，与臀部同宽。向后伸展右腿至少30厘米，在左脚后方，同时双脚的脚尖都要朝正前方。保持骨盆收缩的姿势，以避