

韩明媚 / 编著

让自己免受病痛折磨、不花冤枉钱

给大忙人

看的

养生技巧

给大忙人看的养生技巧



让你一生节约
55.6万元健康医疗费用!



新世界出版社
NEW WORLD PRESS


给大忙人

看的

养生技巧

给大忙人看的
养生技巧

韩明媚 / 编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的养生技巧/韩明媚编著. —北京:新世界出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5104-0878-6

I. ①给… II. ①韩… III. ①养生(中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046450号

给大忙人看的养生技巧

编 著	韩明媚	插 图	棒棒堂
责 任 编 辑	刘丽刚		
责 任 印 制	李一鸣	黄厚清	
出 版 发 行	新世界出版社		
社 址	北京市西城区百万庄大街24号(100037)		
发 行 部	(010) 6899 5968	(010) 6899 8733(传真)	
总 编 室	(010) 6899 5424	(010) 6832 6679(传真)	
本社中文网址	http://www.nwp.cn		
本社英文网址	http://www.newworld-press.com		
版 权 部	+8610 6899 6306		
版权部电子信箱	frank@nwp.com.cn		
印 刷	北京中印联印务有限公司		
经 销	新华书店		
开 本	787×1092	1/16	
字 数	200千字	印张: 14.75	
版 次	2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5104-0878-6		
定 价	29.80元		

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638



前 言

在互联网上输入“自杀”、“健康”等关键字，你会惊讶地发现，死神的临近、亚健康的吞噬并非是空穴来风——

2001年底中国科学院研究员、博士生导师、国家重大基础研究项目首席科学家助理胡可心，因肝癌病逝，年仅38岁，

2002年，国际著名影星张国荣因怀疑患有精神抑郁症跳楼自杀，终年42岁；

2005年8月18日，著名小品表演艺术家、喜剧演员高秀敏因心脏病突发而猝死，终年46岁；

2006年，5月28日，华为公司深圳分公司一名为胡新宇的员工因过度劳累死亡，年仅25岁；

2007年，7月18日，华为公司深圳分公司一名为张锐的员工因压力过大自缢，年仅26岁；

2008年2月26日中午，华为公司成都软件园又有一名为李栋兵的员工跳楼自杀身亡，年仅25岁；

《中国青年报》曾经就中国企业员工的健康状况调查发现，竟然有50%多的“忙人”处于“亚健康状态”。

……

早衰，甚至过劳死的事件不止一次地见诸报端。在过去的几年中，青岛啤酒前总裁彭作义、地产巨子汤臣集团汤君年、爱立信中国前总裁杨迈、均瑶集团董事长王均瑶……这些“大忙人”相继因疾病发作逝世。

近乎上万条的事实报导，都在告诉我们：健康问题已经不再是年龄的问题，它已经以咄咄逼人的气势向中年人、青年人逼近！

生命消失感叹之余，这些人才的死亡还导致企业因为新旧交接期间不稳定而生产率下降，也让社会失去了他们的管理理念、丰富经验等宝贵财富。

我们每天都在关注疾病，为了完成工作，我们可以熬夜、可以吃那些毫无营养的快餐、可以喝酒抽烟……

可是，我们到底为健康做了些什么？

每个“大忙人”似乎都是因为忙、累、没时间去管理健康，可是没曾想过，这些借口其实正是变相的慢性自杀！是我们把自己的身体当做了垃圾桶、当做了超负荷运转的机器，我们甚至还给疾病创造了滋生的“舒适”环境！甚至还不断给疾病输送“营养”。

遗憾的是，随着职位的升迁、存款数字的增多、事业的蒸蒸日上，这些成功“大忙人”们的健康却一路负债，最终不堪重负，过早地停泊在人生的终点。

正是在此立场上，本书摒弃那些艰深的养生知识、抛开那些厚重的养生宝典，编集几百种保健小知识、技巧，让你一看即懂、一学即会，让你站着养生、走着养生、坐着养生、吃着养生、睡着养生……轻轻松松做个健康的养生“大忙人”，一册在手，养生不愁！





第一章 解除疲劳小动作

对于不同的人 and 不同情况，疲劳可以表现在不同的部位上，除全身乏力外，有四肢怠惰、腰腿酸软、精神不振、视力疲劳、阳痿早泄、反应迟钝等等，疲劳既可出现在健康人身上，也是很多疾病出现的某一个症状。因此，长久的疲劳既是一些疾患的原因，其本身也可能是某种疾患的一种反映，换言之，疲劳可能蕴藏着某种疾患。

所以，千万别小看了疲劳，学会下面这些技巧，做一个轻松健康的上班族吧！

1. 打打哈欠，为身体加入清新剂	2
2. 学做小猫，伸伸懒腰	3
3. 扩胸运动，提高工作效率	5
4. 和太阳玩游戏	6
5. 深呼吸	7
6. 正确坐姿赶走乏气	9
7. 张弛结合，疲劳无影	11
8. 梳梳头发赶走疲劳	12
9. 搓搓耳朵，神清气爽	13
10. 太阳穴，缓解疲劳	15
11. 涌泉穴，提神醒脑	16
12. 让半身浴驱除你的疲惫感	17
13. 古埃及人保持体力的秘方	18

第二章 减缓颈椎压力的妙招

随着生活节奏的加快，长时间伏案工作以及使用电脑、驾车、用高枕、睡软床等诸多因素，都使人长时间保持单一姿势，肌肉韧带疲劳，从而加速了颈椎疾病的发生。

生活中，人们常常嚷嚷颈椎疼，却很少拿它当回事，也不刻意保护颈椎。专家指出，“万病之源，起于颈椎”，如果保护不好颈椎，整个身体都会生病。

所以从现在开始，学会下面保护颈椎的方法，切断疾病来源，还自己一个健康的体魄！

1. 一看就会的3招颈背酸痛消除法	22
2. 颈椎疼痛就去放风筝吧	23
3. 颈椎病要多搓搓脖子	24
4. 改善腰部力量得要倒着走	25
5. 舒展肩背学学蜘蛛侠——爬墙法	26
6. 别让颈背对着空调吹	27
7. 不可小觑的睡觉姿势	29
8. 好枕头能保护你的颈椎	30
9. 走路姿势决定颈椎健康	31
10. 健康脊椎也会“挑”衣服	34

第三章 快速缓解头痛的秘诀

现代人的生活工作压力都很大，头痛似乎成为司空见惯的事情，吃点药也能缓解，可是这都是治标不治本的方法。很多头痛是某些全身性疾病的伴随症状，频频发作，痛苦的还是自己。

所以，学会一些非药物的快速缓解头痛的方法势在必行，现在就开始行动吧！

1. 散散步，吹吹风	38
2. 躺下来休息一会儿	40
3. 让头部舒畅的手指运动	40
4. 闻苹果香味祛头痛烦恼	43
5. 梳理痛点	44
6. 热水浸手	45
7. 冷敷“冻结”头痛	46
8. 头缠毛巾法	47
9. 按摩头部的穴位	47
10. 绿茶缓解法	49

第四章 护理眼睛的有效方法

眼睛，被人喻为“心灵的窗户”。它是五官之首，是人的重要器官，对于人们的工作、学习和生活均至关重要。人人都希望自己有双明亮而有神的眼睛，而保护好自已的眼睛，除了日常膳食的调理外，学会一些护眼方法也很重要。

1. 保护视力从熨目开始 52
2. 8种一学就会的养眼法 53
3. 让你的眼珠子转起来吧 56
4. 让眼皮浮肿来得快去得也快 57
5. 缓和眼睑松弛现象的瑜伽法 58
6. 眼睛红肿快速解救法 59
7. 快速赶走黑眼圈 60
8. 眼部假性皱纹快速消除法 61
9. 去除眼袋5招瑜伽法 62
10. 眼部焕发神采的瑜伽法 63

第五章 舒缓肠胃不适的秘诀

一个念头，很可能会导致不良的结果。在日常生活中，你知道该如何让自己的肠胃更健康吗？有什么方法可以快速有效的察觉肠胃发生了不良变化？遇到意外，你该如何在第一时间解决呢？

我们的心情在灿烂阳光下会变得格外舒畅，我们的肠胃也需要有“阳光”来唤醒它的活力。把肠胃当做孩子一样去照顾，每天只需一点点，健康就能陪伴你一生。

1. 每天早晨一杯淡盐水 66
2. 缓解肠胃炎简单有效的按摩法 67
3. 一学就会的按摩法为肠胃添动力 68
4. 腹式呼吸法还肠胃一个干净的空间 69

5. 大笑让消化更顺畅	70
6. 肠道好管家——益生菌	70
7. 动动脚指头就能健胃	72
8. 合谷、足三里帮你通肠胃	72
9. 咽口水，助消化	73
10. 打打嗝排排气	74
11. 解除便秘三法	75
12. 背部撞墙促消化	76

第六章 轻松甩开心血管疾病

据世界心脏联盟分析预计，到2020年，全球心血管病死亡人数将高达2500万人，心肌梗死和脑卒中将从目前死因排行榜的第5位和第6位上升至第1位和第4位。其中1900万发生在发展中国家。也就是说到了那时候全球心血管病死亡率将增加50%。

多么可怕的数字啊！

其实如果所有的人对心血管疾病及高血压、肥胖、缺乏运动、营养失衡、吸烟等危险因素投入足够的关注，管住嘴、迈开腿，养成良好的饮食和生活习惯，心血管疾病是可以预防的。

1. 伸伸懒腰，换来心肺好健康	80
2. 撻胸防治心脏病和咳喘症	80
3. 爬楼法有益心血管疾病	81
4. 摇头晃脑、耸肩，降低脑血管疾病	82
5. 下蹲起立有利于增强心脏动力	83
6. 消除心肺疾患从扩胸做起	84
7. 适合高血压患者的三种健身法	85
8. 气功疗法对高血压有用吗？	85
9. 听听音乐让血压降下去	86
10. 高血压患者该怎么听音乐？	87

11. 心脏病患者要多冥思静坐	88
12. 心脏病患者不宜清晨锻炼	88
13. 冠心病患者的4种简单健身法	89
14. 降低胆固醇的够脚和挺身运动	89
15. 治疗低血压的运动	90
16. 治疗贫血的倒立法	91
17. 橄榄油一到, 心血管病全跑掉	93
18. 动脉硬化交给红葡萄酒	94

第七章 逃离亚健康的魔爪

亚健康现在还没有明确的医学指标来诊断, 因此易被人们所忽视。一般来说, 如果你没有什么明显的病症, 但又长时间处于以下的一种或几种状态中, 那就要注意亚健康已向你发出警报了: 失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸, 抵抗力差、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意这些症状。学学本章的保健知识, 一定帮你消除亚健康的隐患!

1. 笑一笑, 健康到	98
2. 行走是人类最好的补药	99
3. 仰卧起坐, 甩掉难言的妇科病	101
4. 晒晒脚丫子给内脏添活力	102
5. 拍拍打打, 强身健体	102
6. 跳绳踢毽百病消	104
7. 练习平衡绕圈走路	105
8. 简易3式帮你告别鼠标手	107
9. 跪着也能赶走疾病	109
10. 叩叩牙齿, 健康就来	109
11. 有耳病就捂耳朵	110

12. 扭扭腰防百病.....	111
13. 细嚼慢咽祛百病.....	112
14. 踮踮脚就能益肾.....	114
15. 防治肾虚最便宜的方法——搓腰、脚心法.....	115
16. 揉揉鼻子赶跑感冒和鼻炎.....	116
17. 捶捶背就能调和五脏六腑.....	116
18. 裸睡的好处.....	117
19. 迅速入睡的方法.....	118
20. 青春常驻只需一个西红柿.....	120
21. “不吃地瓜的人是傻瓜”.....	121
22. 看粪便，知健康.....	123
23. 红嘴绿鹦哥的妙用.....	125

第八章 魔法美颜瘦身术——女士篇

女人是水，女人似花，无论是晶莹通透的水，还是灿烂似阳的花，女人爱美、爱健康的心永远都不会变。拥有一张美丽不老的脸庞，一副魔鬼身材是每个女人的心之所向。不用那些繁杂的美容工序。不用刻意节食，学会下面这些技巧、方法，你就能每天变美一点点！

☆ 容光焕发的快速招法

1. 5分钟魔法美脸术.....	128
2. 磨牙、舌转操使唇部线条变清晰.....	131
3. 青春再现6步法.....	132
4. 鬼脸小动作赶跑脸部皱纹.....	132
5. 推拉、按压消除脸部皱纹.....	133
6. 减少颈部皱纹按摩法.....	134
7. 去除酒糟鼻和草莓鼻.....	136

8. 赶走头皮屑的小妙招	136
9. 防止脱发按摩有方	137
10. 叩脑袋美发根	137
☆ 明星瘦脸法	
1. “压”走双下巴	138
2. 嘴巴动一动下巴就能缩一缩	139
3. 转转舌头就能瘦脸	139
4. 张张嘴就能让脸蛋缩水	140
5. 格子间瘦脸法：狮子式、梦露式、吹奏式	140
☆ 手指窈窕术	
1. 拔拔指头就能消肿	142
2. 拉引手指纤细操	143
3. 让手指关节柔软一些	144
4. 手背减肥法	144
☆ 赶走腹部赘肉	
1. 座椅上的瘦腹法	145
2. 早间起床减腹操	147
3. 熨衣、做饭、洗碗减腹法	147
4. 看电视休闲瘦腹法	148
5. 吹气球消肚腩	148
6. 公交车上也能瘦腹	149
☆ 远离大象腿	
1. 按摩消去腿部浮肿	150
2. 4个穴位决定你的美腿	150
3. 大象腿苗条术	151
4. 边洗澡边瘦腿	152

5. 跟凳子跳舞.....	153
☆ 甩掉臀部赘肉	154
1. 3种丑臀变形术.....	154
2. 甩甩腿轻松搞定肥PP	155
3. 让臀部“走”起来	156
4. “猛虎下山”、“河蚌开门”式美臀法	157
5. 抬抬腿，臀部就能变紧俏	158
6. 踢踢腿，臀部线条更美丽	160
7. 越扭越漂亮.....	161
8. 睡觉前一定要做的美臀操	161
9. 拖地时别忘了美臀	162
10. 抬起膝盖来美臀	163
11. 压压腿，让肥PP变紧俏	163
☆ 告别虎背熊腰	164
1. 学小猫伸懒腰.....	164
2. 用矿泉水瓶来美背	165
3. 拉毛巾的美背法.....	166
4. 巧用橡皮筋来美背	166
5. 懒达人的毛巾美背操	167
6. 拿着书本来美背.....	168
7. 坐着来美背.....	169
8. “夹”出美丽蝴蝶背	171
☆ 日常保健小知识	171
1. 3个小细节让OL更爱护身体	171
2. 上一天班做一天“懒动作”	172
3. 背包族要当心“挎包病”	174

4. 乳腺疾病检测法	174
5. 八大黄金原则缓解乳房疼痛	176
6. 7方法摆脱内分泌失调、做平衡美女	177
7. 超有效的痛经简便疗法	179

第九章 健康活力保健法——男士篇

男人是山，男人是钢，可是再挺的山，再硬的钢也会受到风吹日晒的腐蚀。永远保持健康活力，是每个男人的梦想和追求。如果讨厌复杂的食疗，厌恶纷繁的医学治疗，那就了解本章保健知识，从现在开始你就可以换一种方式抵达健康彼岸了！

1. 男人自测健康看自己的脸	184
2. 看唇部泄露男人健康状况	185
3. 给手腕放松放松	186
4. 消除啤酒肚的妙招	186
5. 等车时的瘦腹法	187
6. 蹲蹲马步甩光大腿赘肉	188
7. 多做做腿脚保健操	188
8. 放松背部肌肉	190
9. 举起胳膊，告别肥背	190
10. 每天3分钟让你变型男	191
11. 防止脱发的4个技巧	192
12. 喝酒上脸可用蜂蜜缓解	193
13. 动动食指强精壮阳	194
14. 想要强肾就去走猫步吧	195
15. 男人释放压力的10个方法	196

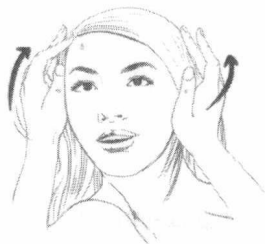
第十章 调控坏情绪的方法

在现实生活中，精神压力带给人的危害，比环境污染直接带给人的危害严重得多。俄罗斯科学院生态与进化研究所高级研究员西拉耶娃表示，在过度压力下，男性的胃、心脏和神经系统容易受损，但女性受到的伤害更严重。重压下的女性常大量吸烟、喝咖啡、焦虑、易怒、失眠等，容易导致不孕及其他严重的妇科疾病。所以排除精神毒素，如何控制好情绪变得尤为重要。

1. 控制情绪的13个秘诀 200
2. 调动五官一起来快乐 203
3. 听听音乐养养性情 205
4. 排除压力有绝招 206
5. 郊游扫除焦虑的魔法棒 208
6. 最时尚省钱的减压法——森林浴 209
7. 入眠三步法 210
8. 柑橘让睡眠更香甜 211
9. 排除抑郁的方法 212
10. 简单易行的精神排毒操 214
11. 种草养花培养好心情 216
12. 多喝水才能少忧郁 219



解除疲劳小动作



对于不同的人 and 不同情况，疲劳可以表现在不同的部位上，除全身乏力外，有四肢怠惰、腰腿酸软、精神不振、视力疲劳、阳痿早泄、反应迟钝等等，疲劳既可出现在健康人身上，也是很多疾病出现的某一个症状。因此，长久的疲劳既是一些疾患的原因，其本身也可能是某种疾患的一种反映，换言之，疲劳可能蕴藏着某种疾患。

所以，千万别小看了疲劳，学会下面这些技巧，做一个轻松健康的上班族吧！



1. 打打哈欠，为身体加入清新剂

开了一上午的会议或者伏案办公了半天，你是不是觉得头昏脑涨，有昏昏欲睡的感觉呢？

因为长时间的低头弯腰的坐姿，身体得不到舒展，再加上颈部向前弯曲，流入脑部的血液自然就不畅通了；血液循环受阻，大脑和内脏器官的活动更是会受到限制，新鲜血液供不应求，产生的废物又不能及时排出去，于是便产生了疲劳的现象。这时候的脑部活动能力也迟钝起来，工作效率自然很差。

怎么办呢？打打哈欠吧！

一个姿势坐久了你可以起来伸伸懒腰，将头后仰深深打一个美美的哈欠。可别小看了这个不雅的动作，这个哈欠对于工作疲劳的人来说可以促进血液的回流，帮助新陈代谢，使细胞获得更多的氧气。另外，打哈欠时会张口大大地吸一口气然后再快而短地呼气，就在这么短的时间内也可以有效地将胸中的废气吐出，并且增加血中氧气浓度，由于流入头部的血液增多，会使大脑得到比较充足的营养，对于大脑中枢有去除困倦感的作用，使人顿时感到清醒舒适。

在打哈欠的时候你可以特别留意下，是不是有“什么也看不见”，“什么也听不清”的感觉呢？其实这是因为在打哈欠的时候我们不自觉地闭上了双眼，所以就看不见什么了。另外，人们在打哈欠时，由于受拉紧软腭的肌肉的作用，此时，人就会有“什么也听不清”的感觉。

适当的时候打打哈欠对人体的生理活动大有裨益。当人进行深沉缓慢吸气时，血液中的氧气得到了补充；参加哈欠动作的口腔肌、面部肌和颈部肌肉的紧张活动，促使头部血管内的血流速度加快。这一切都使脑细胞的供血