



一日

# 养生

## 的智慧

刘士勋 著

受	美	健	生
益	满	康	命
终	生	养	艺
身	活	生	朮



中国书店



一日

# 养生

## 的智慧

刘士勋 著

生命艺术  
健康养生  
美满生活  
受益终身



中国书店

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一日养生的智慧 / 刘士勋著. —北京: 中国书店, 2010.1

ISBN 978-7-80663-778-4

I. 一… II. 刘… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第241189号

## 一日养生的智慧

作 者: 刘士勋

---

责任编辑: 刘文娟

出 版: 中国书店

社 址: 北京市宣武区琉璃厂东街115号

邮 编: 100050

电 话: 010-63017857

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 710 × 1000mm 1/16

印 张: 13.625

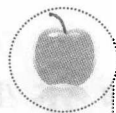
版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN978-7-80663-778-4

定 价: 26.80元

---

本版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。



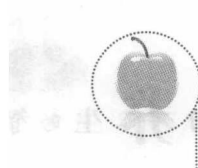
# 目 录

---

- 一、早晨起床开始抓健康/1
- 二、别忘喝一杯白开水/10
- 三、热闹的健身乐园/17
- 四、洗漱时不可少的运动/25
- 五、一顿丰盛的早餐/36
- 六、走路的健康学问大/43
- 七、打发公交车上的时光/52
- 八、坐电梯上楼吗/63
- 九、面对电脑是我的工作/70
- 十、领导对我发脾气了/79
- 十一、办公室喝水的学问大/86
- 十二、喜欢餐前吃个苹果/94

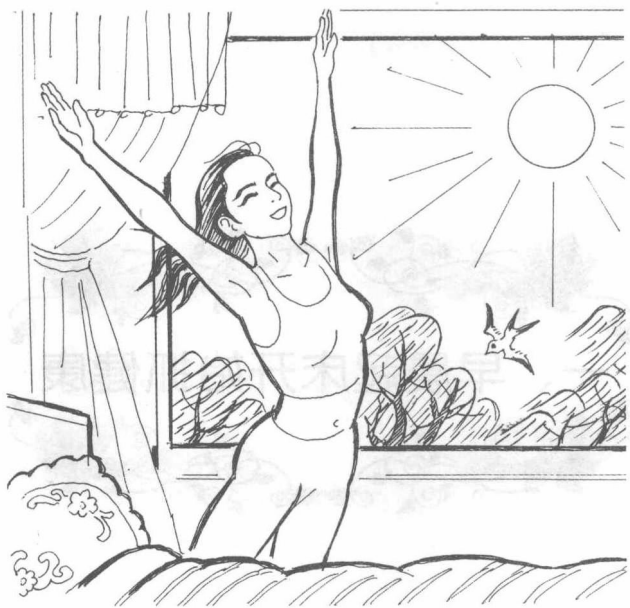
- 十三、与领导共进午餐/102
- 十四、小张还在等着我/113
- 十五、午饭后打一小盹儿/123
- 十六、身体疲乏了怎么办/129
- 十七、公司免费的下午茶/140
- 十八、走在回家的路上/145
- 十九、回家的第一件事/154
- 二十、姗姗来迟的晚餐/163
- 二十一、溜达来的夫妻和睦/169
- 二十二、看电视时不要闲着/177
- 二十三、洗一洗睡觉吧/185
- 二十四、养生离不开性/193
- 二十五、最后的养生寄语/205





一、早晨起床开始抓健康

天已经大亮了，每天兢兢业业“工作”的太阳早就升起来了，它的光照进卧室，让躺在床上的我感到微微的暖意。夏天的太阳来得比哪个季节都早，这就是大自然的规律与魅力所在。



我没有睁开眼，但我的第六感告诉我，已经是6点了，是该起床的时间了。人一旦每天定点起床，形成生物钟，到那时会自然醒来。这也是一种规律，算是人对自然界的一种适应吧。

尽管已经很清醒了，但我还是没有起床的意思，我要在床上继续待上几分钟，来一次小小的赖床。许多人也有赖床的习惯，四脚朝天躺着，拥衾而眠，追求的是享受，一种对床的依恋，我的赖床与他人不同，追求的是养生，是保健，赖得聪明，赖得科学。

一些急性人早晨起床非常麻利，眼睛一睁，双手一扶床，身体一挺，人就起来了，整个动作作用不了几秒钟，人就从睡梦中清醒过来。





急性的人起床效率高，可是从养生的角度来看，伤身。

你想，经过一整夜的休息，人体各项机能都处于低活动期，血液、神经都不活泛，心、肝、脾、胃、肾等五脏六腑也都处于休眠状态，与人白天活动时比起来强度小的多。人如果早晨醒来马上站起来，血液流动骤然加速，就会对心脑血管壁形成一定的冲击压迫，弄不好还会造成伤害。这种伤害是无形的，人的肉眼是看不到的，但是累积到一定程度，特别是随着人年龄的增长和一些外在的因素催化，极可能病变。勿以恶小而为之，实在不假！

说到早晨立刻起床的危害，老汽车司机最容易理解。他们每次发动汽车，从来都不是立刻开车就走，而是让马达静静地工作三四十秒后才出发。用他们的话来讲，这叫“预热”。人体与汽车是同样的道理，也需要预热！

起床也是门学问，要讲究方法，分三步走：

第一步：早晨睡醒后，不要马上起来，要躺上半分钟。

第二步：从床上起身，再坐半分钟。

第三步：下床，靠床边站立半分钟。

接下来，那就是可以活动了。起床三步曲，肢体一动一伸，贵在让机体缓冲到能正常“运转”的状态。

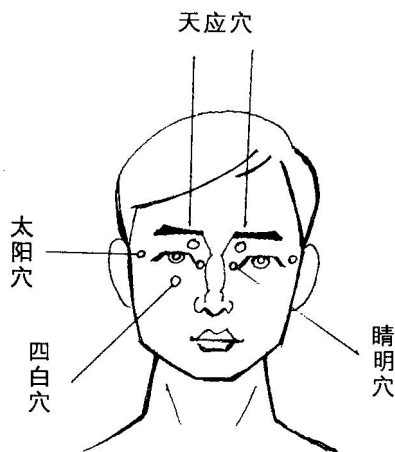
以上这种方法，算是静养，只能化解不科学晨起带来的危害，别无害处。另外，还有一种动养的方法，即做三个小动作，积极辅助养生，全身获益。这也是我每天必做的“早课”。

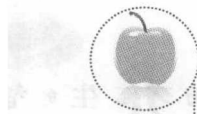
### 动作一：按摩眼睛

睡醒后，不要马上睁开眼睛，更不要起床，而是要全身放松，用两双手按摩眼睛周围的穴位。



1. 揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴。天应穴在眉头下面，眼眶外上角处，用大拇指揉压，有微痛感，要的就是这种效果。
2. 挤按睛明穴：鼻根部紧挨两眼内眦处即是睛明穴，用一只手的拇指和食指合拢到一定的距离，分别按在左右眼的穴位处，先向下按，然后再向上挤。
3. 揉四白穴：四白穴在面颊中央，眼眶下缘正中直下一横指处，左右手同时按摩两侧。
4. 按太阳穴：太阳穴平日人们总是提到，在眉梢和外眼角的中间向后一横指处。用拇指轻轻按压至有微痛感。
5. 刮眼眶：上面四处穴位按摩完，便可用弯曲的食指第二节内侧面轻刮眼眶一圈，由内上→外上→外下→内下，使眼眶周围的攒竹鱼腰、丝竹空、瞳子寥、球后、承泣等穴位都得到按摩。





按摩眼睛的好处是非常大的。如果你有近视眼的话，可以让近视的程度不再加剧。如果眼睛没有毛病，也可以起到保健的作用。很多人到50岁左右的时候，眼睛便开始“花”了，而且一年比一年厉害。眼睛花了是非常不方便的，哪怕你去银行填张单据，都要求助于年轻人，让他给你指点填写的位置，或者需要随身装着一副老花镜，口袋里鼓鼓囊囊的。但是，如果你每天早晨花两三分钟在床上做眼睛保健操，坚持下来的话，到老年你的眼睛不仅不会花，还会很有神。

哟，不好意思，忘记告诉你按摩眼睛穴位的数量。每处穴位宜先顺时针，做圆周运动10遍，再逆时针按摩，做10遍。

## 动作二：按摩鼻子

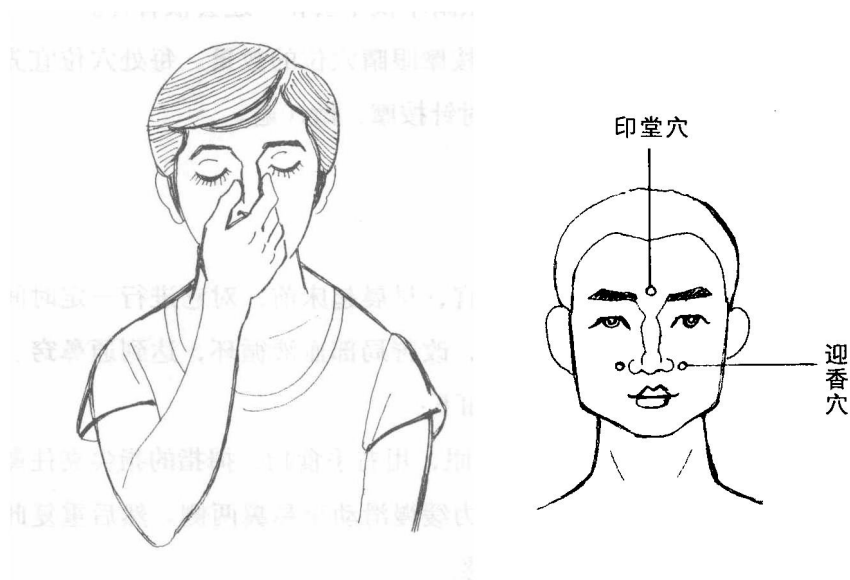
鼻子是人面部一个特殊的器官，早晨起床前，对它进行一定时间的按摩，可以促进鼻部血液循环，改善局部血液循环，达到通鼻窍、增强体质的作用。具体按摩方法如下：

1. 静静地躺在床上，紧闭双眼，用右手食指、拇指的指尖夹住鼻根两侧，由上而下，两指尖微用力缓慢滑动至鼻翼两侧。然后重复此动作20次，直至整个鼻梁有微热感。

2. 按摩迎香穴：迎香穴位于鼻子的两旁，鼻唇沟中。用手指肚轻轻揉按，做顺时针和逆时针圆周运动，分别做10次。迎香，迎来香气的意思。一些人患有感冒，出现鼻塞症状，嗅觉出现问题，不能闻出香臭来，通过点揉迎香穴会有所改善。

3. 按摩印堂穴：印堂穴人们都比较熟悉，它位于两眉头连线中点。用拇指、食指或者中指的指肚按住印堂穴位，连续做20次的圆周运动。按摩此处可以增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力，能刺激嗅细胞，使嗅觉灵敏。

按摩鼻子的作用来得非常迅速，在按摩过程中便会有反应，感觉鼻腔有热胀感，通气顺畅。坚持这一养生动作，可以治疗过敏性鼻炎，减轻鼻痒、鼻塞等现象。在秋季来临时，冷空气会对鼻黏膜产生刺激，常伴随伤风、感冒、流鼻涕等症状，早晨起床前做几分钟的按摩鼻子动作，这些不适会自然而然地消失呢。



当然，鼻子属于娇气的器官。对它进行保健时按摩力度一定要掌握好，按压由轻渐重。按摩做到局部红、热即可。一些患有鼻部疾病的人，如鼻部痈疔、鼻息肉、鼻部肿瘤、鼻出血时，不宜按摩鼻翼。

### 动作三：揉腹功

当你按摩完鼻翼后，就要做揉肚腹这种养生运动了。

揉腹是非常古老的养生方法，据说是从少林寺武术的《易筋经》





上传下来的。坚持不断地练习，能让人内元充沛，健康长寿自然也就不在话下了。因此有人又给其取一雅号，名曰仙人揉腹功。

人做什么事都要问个为什么，这才能进步。揉腹为什么能养生呢？它还有什么作用呢？你必须说出个子丑寅卯，才能让人信服。

祖国古医学认为，人体分阴阳，阴阳相济，百病不生。人体的组织结构中，背为阳，腹为阴。腹部是五脏六腑所居之处，有肝、脾、胃、胆、大肠、小肠、肾、膀胱等脏器分布，因而腹部被喻为“五脏六腑之官城，阴阳气血之发源”。这么重要的一个部位，适当按摩它，自然能令各脏器受益，促进它们良好运转，阴阳调和、气血顺畅无阻。

另外，人体腹部也是经络的交汇点，有许多重要的穴位。如丹田穴，位于肚脐下3寸，腹中线上。按摩它能固肾培精，增加元气。另外，还有大巨、大赫、中极等穴位，功用都非同小可。穴位沟通着经络，经络又营养着五脏六腑。所以按摩腹部能锻炼身体各大脏器，激活它们的潜能。

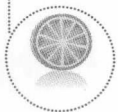
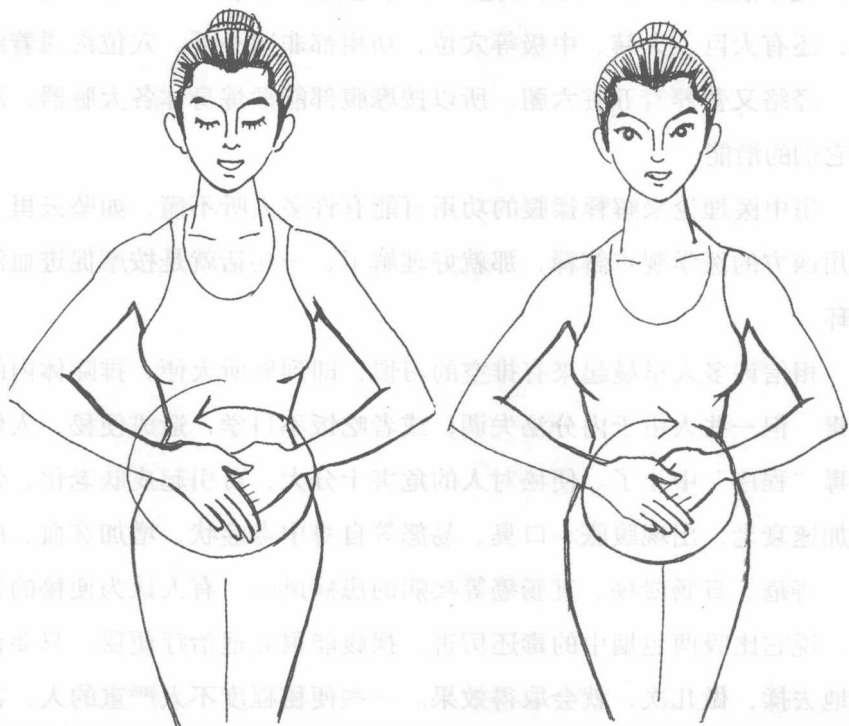
用中医理论来解释揉腹的功用可能有许多人听不懂，如坠云里。若用西方的医学观点解释，那就好理解了，一句话就是按摩促进血液循环。

相信许多人早晨起来有排空的习惯，即到厕所大便，排除体内的积毒。但一些人由于内分泌失调，或者吃饭不科学，造成便秘，人体排毒“程序”中止了。便秘对人的危害十分大，可引起皮肤老化，使人加速衰老，出现腹胀、口臭、易怒等自身中毒症状，增加贫血、肛裂、痔疮、直肠溃疡、直肠癌等疾病的患病风险。有人认为便秘的害处，说它比吸两包烟中的毒还厉害。揉腹能很好地治疗便秘，只要认真地去揉，做几次，就会取得效果。一些便秘程度不太严重的人，甚

至在揉腹时可能就会有“便”意，去厕所的冲动。

揉腹养生，具体该怎么操作呢？

1. 平躺在床上，取仰卧姿势，双掌重叠放在肚脐部位，右手在上，左手在下，左撇子则反过来。
2. 双掌微微用力，底下的手掌贴住肚皮，带动肚皮，做顺时针的圆周按摩运动。不要只用手掌擦着肚皮走，这样的效果不佳。
3. 转速要慢而匀，每2~3秒转一圈即可。力度要均匀适中，以不产生痛感为度。
4. 揉腹时要集中精神，意在丹田。
5. 顺时针转50圈后，再逆时针转50圈。顺逆百圈即可。






需要提醒的是，揉腹并不是适合所有的人，如腹部有肿瘤的、胃穿孔的、胆囊炎的等人群不适合做揉腹运动。常人做的时候也一定要注意手法，循序渐进，由轻到重，自我舒适感为佳。

在揉腹的过程中，刺激的效应便会出现，腹部有温热感，热烘烘的，让人全身舒服；头脑与腹部感应，会“听见”肠鸣声，是胃肠蠕动，气血运行通畅的表现。清气上升，头脑轻松，赶走早晨起床时大脑的迷糊状态。这一养生动作长期坚持下来，面色气血红润，皮肤细腻，身体肥胖者，会消除腹部赘肉，身体逐渐变结实；身体羸弱者，吃饭越来越香，体重增加，越发强壮。

古代长寿的人大都深谙揉腹之道，并受益终生。让人扼腕叹息的是，文明发展到今天，许多人丢掉了古人的养生方法，去吃些所谓的保健品，花钱多不说，还看不到什么效果，严重的甚至还吃出些别的病来，反而搞垮了身体！

传统的好方法一定要继承，世人真应该好好反思了。



## 二、别忘喝一杯白开水





一夜的睡意退去，我悄悄地爬下床。

下床后做什么呢？一些人急着跑厕所，解决大小解，或者洗漱，不管做什么，在这些生活琐事之前，跟我学，先喝上一杯白开水。来到书桌边，端起昨晚准备好的水，一口口饮下，感觉好极了。



二、别忘喝一杯白开水

可不要小看了这一杯白开水，它的作用大着呢！

许多人睡前，是不敢大量饮水的，怕起夜影响睡眠。还有一个不敢饮水的原因，就是睡前饮水，如果肾脏功能不好，往往早晨起来时



眼泡有点水肿，人显得憔悴。人体经过一夜的消耗，睡觉、呼吸、皮肤和小便会失去大量的水分，加上睡前不敢饮水，早晨起来时人体水分就会短缺，各个系统供水不足，所以急待补充。一杯白开水饮下后，犹如早苗得雨。

一杯白开水除了满足身体补充水分的需要之外，还具有其他的作用。

水可以改善消化功能，预防多种消化系统疾病。清凉的白开水下肚，能够刺激肠胃蠕动，让人有去厕所大便的想法，这对一些便秘的人来讲，比吃一些药物还有效果。

人体经过一夜的休息，胆汁会在胆囊内不断地积聚，越来越浓。早晨起床后，喝进一杯白开水，当水流经胆囊时便会稀释胆汁，使带细菌的胆固醇结晶不易沉积，能预防胆结石及胆囊炎。白开水还能防止胆汁逆流入胃，减轻对胃的刺激，从而降低胃、十二指肠溃疡及慢性胃炎的发病率。

它可以排除体内的毒素，瘦身美容。人体就像一个大的化工厂，每时每刻都在发生化学反应，消耗身体内的能量供机体需要的同时，并产生一定的废弃物。这些垃圾在体内停留的时间越长对身体越有害，形成内毒。早晨喝一杯白开水后，可以很快排尿，通过泌尿系统排出体内的毒素。这一过程还会使“粉刺”类的小东西不会出现在人脸上了，起到美容的功效。另外，人在睡眠中，水分还在参与着代谢作用，当水分不足时，代谢便会下降，脂肪容易堆积，形成肥胖，所以，晨起喝杯水会让代谢效率提升，促进脂肪燃烧，有助于减肥。

许多人吃饭时口味重，摄入大量的盐分。少量的盐分对身体有益无害，但过量后问题就会出来，容易形成血管硬化。天长日久，高血压等疾病就来了。所以，清晨喝杯水，稀释血液浓度，可降低血压；

