

好生活百事通系列

小病不求人

提升自愈力、增强体质才是健康之正道

- 察言观色知健康，揭示利用人体自愈力指导不生病的真谛
- 生病是人体自我调整的表象，传统疗法效如桴鼓
- 小病不求人，自诊自疗一点通

龚 仆 编著



化学工业出版社

好生活百事通系列

小病不求人

龚 仆 编著



化学工业出版社

·北京·

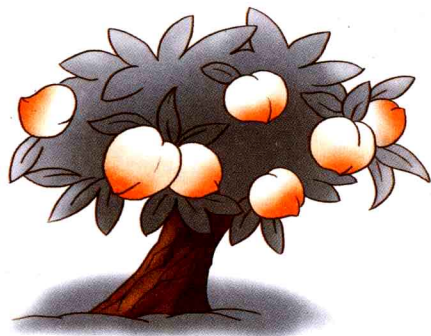
→ 秋季

秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来；万物收，是指万物成熟，到了收获之时。从秋季的气候特点来看，由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”，而相应改变。因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，也就是说，秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务，以适应自然界阴气渐生而旺的规律，从而为来年阳气生发打基础，不应耗精而伤阴气。

九月 由于秋季天气干燥，对人体的肌肤很不利，这时可多喝些水，吃些滋阴润燥的食物，如秋梨膏等，同时，最好用乳剂洗浴。

十月 立秋后，天气转凉，此时，最好到医院做一次每年例行的全面体检，以便及早发现病情隐患并及时治疗，为身体安全过冬做好准备。

十一月 秋季易诱发潜伏的老病，但也是进补强身的最佳时机，这时可食用热量较高、富含营养的食物。同时，应当减少夜生活。



→ 冬季

冷冻虫伏，是自然界万物闭藏的季节，人体的阳气也要潜藏于内。因此，冬季养生的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为根本，由于阳气的闭藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。冬季时节，肾脏功能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，将会使新陈代谢失调而发病。

十二月 在家中应经常用热水泡泡脚，修剪脚趾甲，并用润肤霜擦抹表皮及老茧。

一月 选一项感兴趣的体育运动，如慢跑、健身操、打网球、骑自行车或做健身器械锻炼，每星期做3次，这样能增强人的心肺功能，使全身关节灵活起来。

二月 适当地晒晒太阳，能使人感到心情愉快。阳光还能增强食欲，促进睡眠，防止骨质疏松。



有点病就吃药？错！提升自愈力、增强体质才是健康之正道。本书在指导读者走出生病就吃药的误区，树立疾病靠预防、生病少吃药的观点的同时，对人体各部位的功能及其保养进行了分析，并以此为主线，介绍了各器官、组织最常见的“小病”的防治办法，如感冒、头痛、胸痛、胃痛、腹泻、落枕、脱发、痔等。每种小病均从病症常识、自诊、病因分析、治疗方案、预防方案等方面来进行说明。全书内容丰富、资料新颖、图文并茂、通俗易懂、方法实用、操作简单，非常适合大众自我防病治病的需要。很适宜个人和家庭使用，可谓一书在手，小病无忧。

图书在版编目(CIP)数据

小病不求人 / 龚仆编著. —北京：化学工业出版社，2012.2

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-122-12861-4

I.小… II.龚… III.常见病—诊疗 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第238854号

责任编辑：梁虹 万仁英 肖志明 杨骏翼 责任校对：边涛

装帧设计：瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/24 印张 9 字数 200千字

2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：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：29.80元

版权所有 违者必究

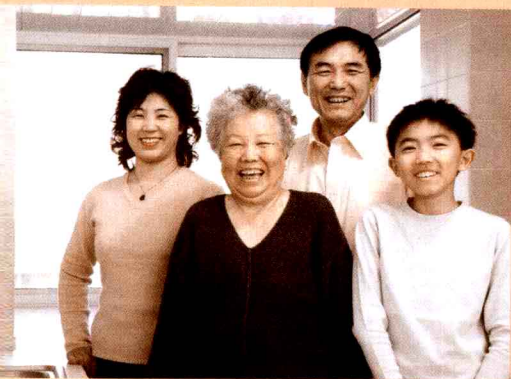
前言

人人都希望健康一身轻。人们对医疗保健的要求越来越高，渴望回归自然，掌握安全可靠又无副作用的医疗方法。然而，总有一些人由于不善养生导致生病，生病后又不懂保养，滥用抗生素、胡乱进补的大有人在，即便是一些健康人也陷入了这样的误区。一些渴望健康又缺少常识的中老年人，有了小毛病也急得不得了，无论大病小病都往医院跑。做不必要的检查、治疗甚至住院，这样似乎使人感到放心，但同时也增加了一些不必要的不适和痛苦，何必呢？

俗话说得好，病人怕的是病多，医者怕的是治病方法少。从老百姓的角度看，掌握治病的方法越多，治病的效果就越好。如果将预防和治疗的方法都掌握了，治疗与调养相结合，药物治疗与食物辅疗相结合，保健养生的工作岂不就做好了。

要知道，很多疾病均是由小病灶或小病症发展而来的。倘若人们能掌握一些自查、自诊、自测常见病的常识，就能避免或减缓慢性病的出现，避免疾病延误治疗导致的身体痛苦和病情的恶化。而且，人体自身就有一套防病机制，这就是人体的自愈能力和免疫系统。人体的自愈能力是指人体自我恢复的能力，这是人体自身的一种保护性力量，没有哪一种药物可以替代。我们的免疫系统时刻处于备战状态，能够准确、迅速地识别、消灭和清理异物、外来病原微生物等。

我们都知道，是药三分毒，药物在缓解身体不适症状的同时，所产生的副作用也不可忽视。其实我们的身体自身就有非常强大的自愈力，如一般的感冒1周左右，即使不吃药病也会痊愈。如果我们一发现自己有点儿头疼脑热就吃药，那么自身的自愈能力就会被搁置，久而久之，人体的自愈能力就会衰退，



甚至丧失。所以，我们在遇到小痛小病时能不自己乱吃药就尽量不要吃，由于用药不科学而引起疾病，这种现象早已屡见不鲜。如果到不得不吃时，那么一定要在医生的指导下用药，不可自己凭着“经验”随意用药。其实，药物只是人体战胜疾病的一种武器，真正的灵丹妙药还是自己的主动健康观念。对于健康来说，轻松愉悦的精神状态、良好的生活方式、适当的体育锻炼，比任何昂贵的药品都更为重要。

健康的人和生病的人想的总是不一样。健康的人总是会以负责的态度去维护健康，以明智的方式治疗疾病。

毋庸置疑，只要没有大的问题，对常见的小病小痛，您尽可以把医生作为保健顾问，自己来当“家庭医生”。您应有这样的自信：依靠身体的自愈力，努力增强体质，努力运用有效的保健方法，解决自己身上常常出现的无关紧要的小毛病，甚至是一些慢性的病痛。随本书试试看，您会发现自己完全可以成为自我保健的“好大夫”。



CONTENTS 目录

Part 1

人体是个大药库 / 1

开发人体的自愈力 / 2

休息 / 2

营养 / 2

运动 / 3

心态 / 3

你也可以做自己的医生 / 4

食物是最好的医药 / 5

中草药是大自然赐给我们的礼物 / 6

让体内“河流”畅通无阻 / 7

健康是一种生活节律 / 8

体检，防患于未然 / 9

什么时候做体检 / 9

体检时未发现问题，是不是万无一失了 / 9

不要盲目相信体检结果 / 9

中老年人应定期做检查 / 9

改善体质，增强抗御疾病的能力 / 11

锻炼造就强壮的体魄 / 11

饮食改造先天虚弱的体质 / 11

重视日常起居的疾病防治 / 12

动静结合，协调平衡 / 12

科学进补，增强体质 / 13



Part 2

放松头脑防早衰 / 15

头部 / 16

感冒 / 17

宿醉 / 19

头痛 / 20

眩晕 / 22

晕动病 / 23

中暑 / 24

大脑 / 26

神经衰弱 / 27

失眠 / 28

脑卒中 / 30

疲劳 / 32

噩梦与预兆梦 / 34

抑郁症 / 36

健忘 / 38

焦虑症 / 39

空虚 / 40



Part 3

五官养好，身体减龄 / 41

鼻 / 42

鼻窦炎 / 43

过敏性鼻炎 / 44

鼻出血 / 45

打鼾 / 46

眼 / 47

近视 / 48

青光眼 / 50

口腔 / 51

口腔溃疡 / 52

口臭 / 53

扁桃体炎 / 54

牙 / 55

龋齿 / 56

牙龈出血 / 57

拔牙 / 58

耳 / 59

耳鸣 / 60

中耳炎 / 61

面部 / 62

流行性腮腺炎 / 63

面神经痉挛 / 64

Part 4

喉颈肩枢纽要顺畅 / 65

喉 / 66

甲亢 / 67

慢性咽炎 / 68

颈 / 69

颈椎病 / 70

落枕 / 71

肩 / 72

肩周炎 / 73

颈肩综合征 / 74

Part 5

做人要有“好心胸” / 75

肺部 / 76

支气管炎 / 77

肺炎 / 78

咳嗽 / 80

哮喘 / 81

心脏与血管 / 82

心脏病 / 83

贫血 / 84

高血压病 / 85

低血压 / 87

乳房 / 88

乳腺增生 / 89

缺乳 / 90

急性化脓性乳腺炎 / 91

肝 / 92

肝炎 / 93

脂肪肝 / 94

胆囊 / 95

胆结石 / 96

Part 6

挺起脊梁，撑起健康 / 97

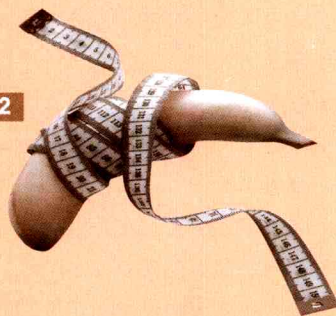
脊椎与背部 / 98

背痛 / 99

坐骨神经痛 / 101

腰 / 102

腰痛 / 103



腰椎间盘突出 / 104

臀 / 106

痔 / 107

便血 / 108

Part 7 呵护好腹部和阴部 / 109

肠胃 / 110

呃逆 / 111

食欲不振 / 112

消化不良 / 113

胃肠胀气 / 114

便秘 / 115

胃下垂 / 116

腹泻 / 117

胃炎 / 118

肠炎 / 120

阑尾炎 / 121

消化性溃疡 / 122

疝 / 123

肾与膀胱 / 124

不孕不育 / 125

阳痿 / 126

前列腺炎 / 127

早泄 / 129

膀胱炎 / 130

尿失禁 / 131

胰 / 132

胰腺炎 / 133

糖尿病 / 134

卵巢与子宫 / 136

卵巢问题 / 137

子宫内膜异位 / 138

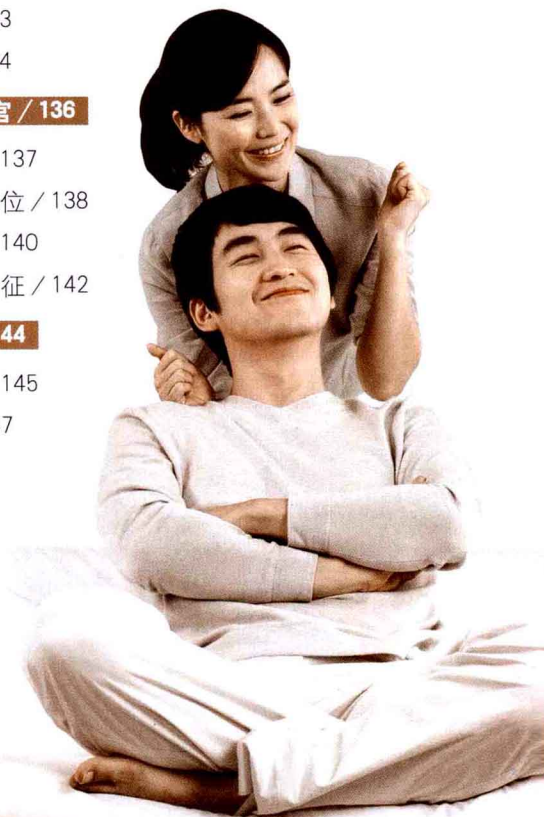
月经失调 / 140

更年期综合征 / 142

前后阴 / 144

尿路感染 / 145

阴道炎 / 147



Part 8

健身之首要 是壮骨 / 149

骨骼 / 150

骨质疏松 / 151

骨刺 / 153

关节 / 155

关节炎 / 156

肘关节脱位 / 158

膝关节问题 / 159

踝关节扭伤 / 160

Part 9

四肢灵活更有生命力 / 161

手 / 162

网球肘 / 163

腕关节脱位 / 164

腿 / 165

静脉曲张 / 166

下肢水肿 / 168

脚 / 169

足癣 / 170

抽筋 / 172

腱鞘炎 / 174

鸡眼 / 175

脚疱 / 176

Part 10

养护“皮毛” 塑容颜 / 177

皮肤 / 178

湿疹 / 179

皮炎 / 180

冻疮 / 182

痤疮 / 184

烧伤 / 186

割伤 / 188

蚊虫叮咬 / 190

蛇咬伤 / 192

头发 / 193

脱发 / 194

白发 / 196

附录A 了解健康保险，为健康添一份保障 / 197

附录B 家庭常见急症急救常识表 / 202

附录C 身体生物作息表 / 204

附录D 如何装备家庭小药箱 / 205

附录E 每月养生全程方案 / 206



Part

1

人体是个大药库

XIAOBING BUQIUREN

现代人对医疗保健的要求越来越高，渴望“回归自然”，掌握安全可靠又无副作用的医疗方法。但是，人多医院少、看病候诊时间长、就医难的状况，适应不了现代人惜时如金的快节奏生活。即使国家在医改工作方面不断取得进展，人们还是希望少吃药。这就需要开发人体的自愈力，不用吃药就能祛除各种疼痛和不适。古代中医学家曾经说过，病人怕的是病多，医者怕的是治病方法少。掌握治病方法越多，治病的效果就越好。



开发人体的自愈力

RENTI SHIGE DAYAOKU

日常生活中，很多人都有养宠物（小猫、小狗）的习惯，当它们生病时，会不吃不喝，趴着不动，其实这是它们在用节食的方法为自己治病——减少体力消耗。身体在消化食物的过程中，需要消耗自身体能，节食可以减少体能消耗，把有限的体能用在抗病上，这样一来，就达到了配合自愈力来给自己治病的目的。

作为“高级动物”的人，自然也具备自愈能力。一旦生病，我们会感到没有食欲，不想吃东西，这就是运用自愈力来为自己治病的体现。因此，当遇到感冒、发热等小毛病时，我们不妨试试减少食物摄入量，多喝水和果汁，这样身体康复的速度会大大加快。自愈力虽然是天生的，但同时也可以被激发出来。下面，简要介绍4种增进人体自愈力的方法。

→ 休息

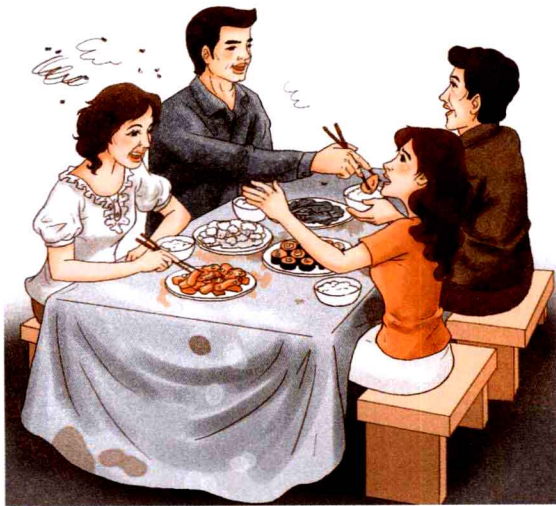
身体劳累时，休息是最有效的恢复体能的方法。俗话说：“三分治，七分养。”说的就是“养”的重要作用，这种“养”包括充足的休息以及有规律的生活。

芝加哥大学研究人员发现，每天只睡4个小时的人，血液中抵御流感的抗体比睡了7.5~8.5小时的人少一半。这是因为睡眠不佳与免疫系统功能降低以及抵抗病菌的杀手细胞减少有关。

有规律地作息，合理安排一日三餐，养成良好的生活习惯，对维持人身体健康是十分重要的。一个人如果不因循阴阳四时的规律好好规划和约束自己的生活习惯，就容易生病。

→ 营养

营养在中医里也叫做“水谷精微”，意思是食物消化后能被人体吸收的、对人体有益的精华部分。传统中医认为：药补不如食补。可见营养对身体非常重要，尤其对处于恢复中的人体更为重要。



✎ 吃好一日三餐，从食物中摄取天然营养，给身体充电，提升身体的自愈力

→ 运动

运动能辅助治疗很多疾病，尤其是慢性病。但有一点需要特别注意，那就是要选择适合自己以及特定病情的运动方法。

现代人，尤其是上班族，每天乘车或开车上下班，到办公室后一坐下来除了上厕所外就不轻易站起来，下班后又坐到电视机前懒得再动……如果1周少于3次体育活动，每次活动少于20分钟，那很不幸，你已经加入了久坐生活方式的队伍中。

久坐的生活方式在不知不觉中给我们带来了诸多的健康问题。研究表明，久坐的生活方式是导致死亡和残疾的十大原因之一，其可增加几乎所有疾病的死亡率，增加患高血压病等心血管疾病、2型糖尿病、肥胖等疾病的危险性。

原因很容易理解：久坐不利于血液循环；坐姿长久固定，容易导致颈椎与腰椎疾病。女性还容易患上痔、慢性骨盆充血、痛经、内分泌失调等妇科病症。

尽管如此，只要我们能意识到久坐不动的危害性，并有意地远离这种不良的生活方式，还是有办法避免其带来的健康危害的。其中最好的方法就是进行规律而持续的锻炼，不管运动的强度如何。而要达到这个运动量很简单，比如坐公共汽车上下班时提前两站下车步行，或改骑自行车；上楼时不乘电梯，走楼梯；在电视播放广告时，站起来走动一下。锻炼的强度可以逐渐增加，如果原来一站路走15分钟的，可以逐渐加快到10分钟。

除了每周定期锻炼，还可利用一些上班空

暇时间，见缝插针、忙里偷闲地活动身体，如每小时工作1小时做5分钟的休闲运动，如伸伸腿，转转头，耸耸肩，扭扭腰，到走廊上走动一下等。

→ 心态

快乐宁静的心态是自愈能力的促进剂。人是身心统一的动物，人的整体由身体和心灵组成，缺一不可。身体是心灵的载体，心灵是身体的指挥。如果指挥系统出现问题或故障，身体的各个器官就很难平稳有序地工作。

每天拿出10~30分钟听听音乐，放松身心，小憩一会儿，可以培养好心情



人体自愈力的激发方法多种多样，比如中医常用的经络养生法，它是开发人体自愈潜能最突出的例子。正所谓“求医不如求己”，当你掌握了这些方法，你就可以避免或者减少疾病的发生，甚至可以从根源上祛除疾病，从而达到治病固本的目的。

总而言之，我们应读懂人体，重视挖掘人体自愈的潜能，灵活采取应对措施，量身打造适合自己的保健方案。



你也可以做自己的医生

RENTI SHIGE DAYAOKU

人体自愈的潜能是巨大的，可以说，没有哪位名医可以与人体的自愈力相媲美。最了解自己身体的人应该是自己，可是在现实生活中，人们宁愿相信那些冰冷的仪器，也不相信自己身体的敏感。据不完全统计，医院门诊的确诊率只有70%，可见，我们应该在对身体有充分认识的基础上，学会运用自己身体的自愈力来祛病健身。



有病调理，无病保健。优先使用副作用小的针灸、按摩等疗法，对于增强免疫力、祛除病情效果显著

人体本身是一个完善的智能系统，也是一个蕴藏着天然药物的宝库。

身体健康时，我们应该维持这块宝库的安全；一旦患病，我们要打开宝库，合理利用其中的良药。

人体的自愈力像人的某些潜质一样，需要被激发，这样它才能如日中天，大放异彩，有效抵抗疾病。

相反，如果弃它于不顾，只知道到处寻医问药、追着疾病跑，它就会变得越来越孱弱，被放逐于身体的角落。

日常生活中，我们难免得病，而且大多数是一些小病。如果一得病就去医院就诊，不仅会耗费大量的时间与金钱，而且很多时候会得不偿失。对于日常所患小病，我们完全可以利用人体

的自愈力来医治。

其实，激发、利用人体的自愈力并非难事。我们可以通过按摩来调理气血，治愈一些慢性病；可以通过推拿来开发体内的自愈力；可以利用唾液的神奇功效，为自身修复伤口和养颜美容；可以利用肌肤的更新代谢及屏障作用，自然阻挡外来细菌和病毒的侵害；可以通过控制吸烟来减少焦油和尼古丁对身体的损害；可以通过提高睡眠质量来为脏腑提供适宜的环境；我们还可以通过合理膳食，来为人体提供必需的能量与营养……

环境的改变是异常复杂的，因此我们无法控制生存的外部环境，但我们却有能力调节人体的内部环境。

认识、激发、利用人体的自愈力，做自己的医生，可让你收获一生的健康。

本书正是基于身体自愈系统的功能，针对人们日常生活中易患的各种疾病，从病因与自我疗养的角度出发，介绍多种治疗、保养以及预防的方法，简单易行，务实有效，长期坚持运用，不但可以祛病强身，还可以防病于未然，保证身体健健康康、平平安安。



食物是最好的医药

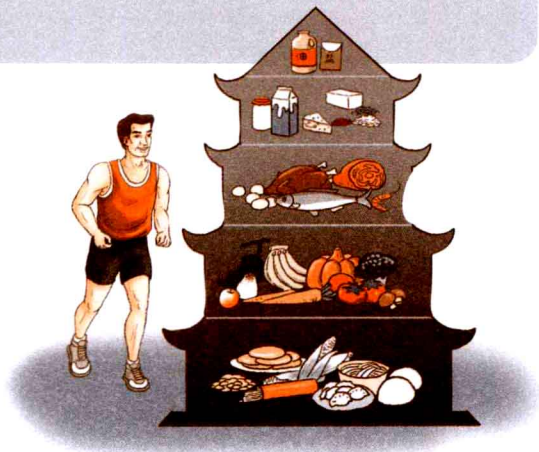
RENTI SHIGE DAYAOKU

饮食习惯对身体健康的影响大过其他任何习惯。医学研究表明，无论是我们日常所吃的普通食物，还是含有特定化学物质，有利于预防疾病、增进脏器功能的特别食物，它们的改善效果都非常好。

传统中医认为，健康的饮食习惯是身体康复的基础。几千年来，中医理论积累了大量的食疗知识与经验。而现代医学对食疗的大量研究，让人类进一步理解了食物在自我治愈中的功效。很突出的一个佐证是，1992年，美国农业部推出了“膳食指南金字塔”，经数次修订之后，推出了膳食圆盘指南，以强调均衡饮食的重要性，更好地引导人们按个人情况和需求安排饮食和生活习惯。主要强调以下4个方面的内容。

- ◎ **饮食多样性**：选择多种多样的健康食品。
- ◎ **饮食比例**：多吃水果、蔬菜、谷类和脱脂、低脂奶制品，少摄入饱和脂肪酸、蔗糖、胆固醇、盐和酒精。
- ◎ **适度进食**：饮食应注意适量。
- ◎ **运动**：经常保持运动状态。

很多种食物中的天然成分都具有祛除疾病、增进健康的功效。例如，蔓越橘富含儿茶酚胺、花青素、三萜化合物等抗氧化剂，因此对改善尿频和尿路感染有特殊功效。有些研究则发现，食用蔓越橘可以抑制幽门螺杆菌在口腔和胃内的生长，从而预防牙龈炎、龋齿、胃溃疡等症状。



注重食物的合理搭配，为身体补充能量并均衡营养，享受健康、快乐生活

可见，有膀胱或尿路病史的患者经常食用蔓越橘或其汁液，对改善症状有积极的作用。如果膀胱或尿路发生感染，每天喝4~6杯蔓越橘汁，辅以大量饮水和服用维生素C，就可以起到很好的作用。当然，如果感染症状仍然持续，就要及时到医院就诊。

合理的食谱和饮食习惯是健康生活的基础。我们要对自己的身体健康负责，用自我治愈的理念武装自己，首要条件就是应对食物的疗效作用有所了解。当然，在作出任何决定之前，你最好能够征求你的医生的建议。这是食疗的基本原则之一。



中草药是大自然赐给我们的大礼

RENTI SHIGE DAYAOKU

自人类诞生那一刻起，草药就一直是人类文化和医药传统的重要组成部分。草药被人们用来防治一切病患，从感冒到溃疡，从寄生虫到失眠。有些草药（如枸杞子、大蒜、生姜等）还融进了我们的日常饮食。



中草药的传承已经有几千年的历史。古今中外的医疗实践者们编纂了大量的本草宗卷，借以记录草药的特性和使用方法。在这些医疗理论体系中，唯一延续至今的只有中草药理论。中国历朝历代编纂的本草记载着成千上万种草药和天然物质的疗效。

《神农本草经》是中国乃至全世界最早的草药著作，它以滋补祛疾、延年益寿为主旨，分上、中、下三品，详细介绍了360多种草药的性能和使用方法。其中，上品草药可以常服，强身延年；中品草药可以短期服用，补养祛疾；下品草药则药性峻猛，非为顽症恶疾不可轻易服用。

可以说，依靠草药保持健康，一直都是中国人修身养性的重要部分。中国最早的医者是道家的门徒，他们主张顺应自然，信奉的哲学思想是通过修身来追求精神和灵魂的化境。修身的境界要求头脑清楚镇定，思维深邃宽广，身体健康强壮，生活遵循天道。通过哲学思辨和研究，古代道家学派的思想家们对自然规律的运行有很深刻的见解，其医术也相当精湛。古代道家的门徒通过服用草药使自己身强体壮，从而可以忍受长时间的疲劳、饥渴和严寒，并在冥想和绝食的极端情况下仍能保持清醒的头脑。他们年老时仍精

神矍铄，丝毫不显老态，这应该归功于长期服用滋补草药。

现代的草药已经有类型多样而且方便使用的形态，除了人们熟悉的药茶外，还有胶囊、丸剂、片剂、糖果、口服液、饮料等。现在，普遍使用的草药有5000多种，如对使用草药或草药食品有任何疑问，可先向中医师咨询，以协助选择合适的中草药制品和服用方法。

对症用好中草药，
身体健康寿命长





让体内“河流”畅通无阻

RENTI SHIGE DAYAOKU

运动既是大自然的基本法则，也是人体内部的主旋律，人在睡觉的时候，心脏的搏动、血液的循环、胃肠的蠕动和神经系统的信号活动也一刻都没有停息。正是靠着这种无休无止的运动，人们才能工作与生活。体育锻炼、身心锻炼和穴位按摩都有助于维持人体内部能量的正常周转。

运动有利于人体维持正常的新陈代谢和能量周转，强化心血管系统和淋巴系统，增强人体的排毒、解毒功能；经常运动可以刺激肌肉、关节和韧带组织的自我修复和再生，增加机体的柔韧性，预防关节炎和气血郁结；适度的负重锻炼有助于维持骨骼密度，增强肌肉力量；心血管练习能增强心肌的收缩能力和节律性，增加精力和耐受力；锻炼也能消耗掉多余的血糖，从而预防肥胖并发症。

如果人类生来就整天坐着或是躺着，那人类的身体结构更应该像无脊椎动物。而且，假如人体内部体液和能量的周转发生滞塞，就会导致生理功能的紊乱，直至酿成疾病。缺少运动会导致人体内部的毒素大量积累，还会令人精神低

迷，意志消沉。

要保证身体、思维 and 精神的长期健康，必须维持人体内部能量的和谐周转。而通过体育锻炼、身心锻炼和穴位按摩等方式，有利于体内能量和物质的周转循环，增进机体的生命力，从而改善健康。

加强身体锻炼，从运动中寻找乐趣，能步行或骑车就不要开车，能走楼梯就不要乘电梯，定期清扫房间，培养栽种花草的爱好……只要你能养成以上良好习惯，你的身体就会健康很多。

此外，你不妨尝试一些更有乐趣的有氧运动：足球、篮球、跳绳、蹦蹦床、轮滑、跳舞、徒步、慢跑、骑行、滑雪、游泳、划船等。选择你最感兴趣的，并且要能做到每天坚持。

游泳等有氧运动有益于促进体内血液的畅通运行



人体是个大系统