

每条方法皆有效 总有一款适合你

随时随地做自己的保健医生

胜过求医 的132种养生法

SHENGGUO QIUYI DE 132ZHONG YANGSHENGFA

编著/王强虎

防衰宜早 防病宜先
则能享千年 充分享受人生之乐趣



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



shengguoqiuyide 132zhong
yangshengfa

胜过求医的 132 种 养生法

编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP) 数据

胜过求医的 132 种养生法 / 王强虎编著. — 北京: 人民军医出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5091-3142-8

I. 胜… II. 王… III. ①保健—普及读物②养生(中医)—普及读物
IV. R161-49 R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 189873 号

策划编辑: 崔晓荣 **文字编辑:** 海湘珍 **责任审读:** 吴铁双
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.75 **字数:** 156 千字

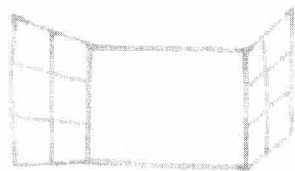
版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

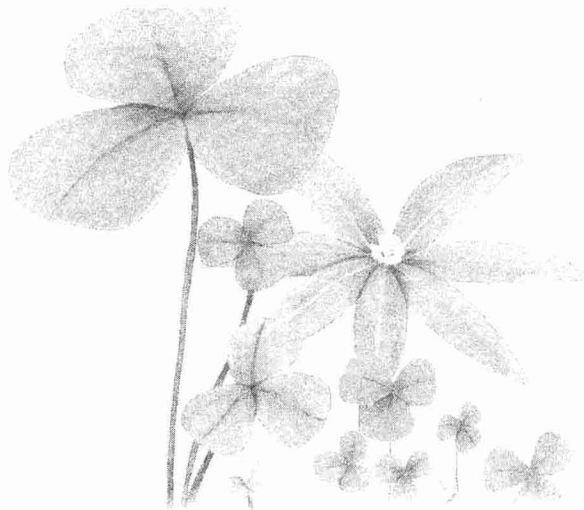
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书是一本介绍自我治疗和自我保健的科普读物，内容融汇古今行之有效的保健方法，涉及运动、按摩、心理、起居、饮食等五个部分，在讲解具体方法的同时，举例或以典故说明疗效。读者在具体应用时可根据自己的实际情况加以选择，最终摸索出一套适合自己，且有良好效果的养生方法。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点，对读者研习、实践养生之道有很好的帮助和指导作用。

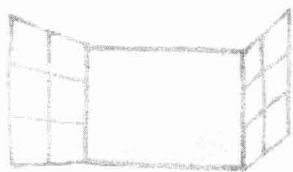




前 言

保健对人体大有裨益，这一点已成为共识，但是保健的关键问题却在于能否“得法”，也就是说能否找到适合个人身体状况并能产生明显效果的方法。保健的方法汗牛充栋，学也学不完，但真正完全适合自己的只是少数，其中最重要的问题，就是要掌握个体的内在因素。

人类的寿命，根据科学的推论，大约可活到120岁。但由于在儿童时期失于护养，青壮之年又不知保养，本来可以避免的疾病也不断发生，种种原因积累起来，就减少了应该活到的年岁。人有男女老少之别，生活习惯的差异，只有从个体出发，定出合适于自身的保健方法，才能立竿见影。因人而异的关键有两条，一条是你的这些行为习惯是否科学、合理、实用；另一条是要适合自己。只有适合自己的，才是最好的。比如数年前我因体质欠佳，常感精神疲倦，就想到了要加强身体锻炼，但没有完全照搬书本上的方法，而是根据个人的体力和爱好，选择步行快走，每天不拘何时快走1小时。冬日走后浑身发暖，夏日走后身有微汗，这样便感神清气爽，体健身轻，体力增加。

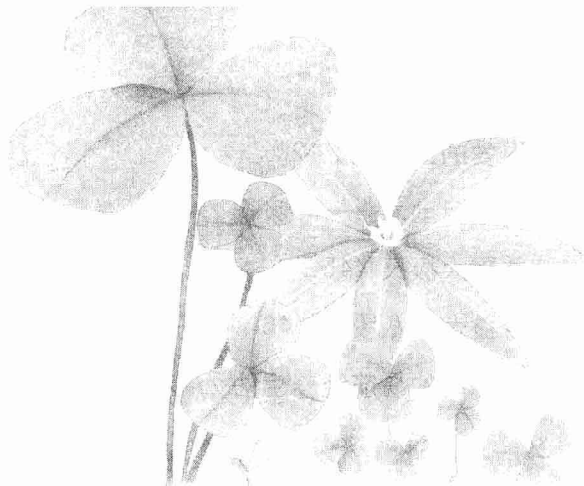


当然，保健也有普遍规律，如“七分饱”对任何人都适应。吃饭要掌握“七分饱”，但有时因考虑食量太少会导致营养不良，就在三餐之外增加一些点心。其中一件最为重要的，即忌冷饮和生冷瓜果，冷食进入胃中总是耗伤脾胃阳气，对脾胃虚寒者尤为不宜。需要说明的是，人体衰老是自然规律，是不可抗拒的，如果能及早防范，总比老态龙钟时才急求长寿之术要好得多。防病宜先的道理人所共知，但做起来就很不容易，防衰宜早，防病宜先，则能享天年，充分享尽人生之乐趣。

基于这种想法，我在书中向广大读者较为详细地介绍了100余种实用的保健方法，读者可根据自己的实际情况加以取舍，最终摸索出一套适合自己的保健方法。本书是一部全面反映自我治疗和自我保健的科普读物，不仅适合一般大众的自我学习，也可作为基层医护人员的参考读物。

王强虎

2009年5月于西安



目 录

一、生命在于运动 / 1

- 跑步是运动保健之王 / 1
- 迈开大步走，能活九十九 / 5
- 多种方式行走 / 7
- 倒跨步保健法 / 7
- 倒立可健脑 / 8
- 退步行走防腰痛 / 10
- 甩手治顽疾 / 11
- 悬垂锻炼促活力 / 13
- 爬行锻炼抗衰老 / 15
- 腰背体操强筋骨 / 18
- 赤脚行走促平衡 / 18
- 踏石锻炼促睡眠 / 21
- 跳绳运动通经络 / 22
- 放风筝可消除眼疲劳 / 23
- 水中慢跑减肥有奇效 / 24
- 奇妙的仿生保健法 / 25
- 反脊柱操祛病保健 / 26
- 爬山能增心肺功能 / 26
- 能锻炼下肢的爬楼梯运动 / 27
- 能调和气血的保健球运动 / 28
- 能滑利关节的跳舞 / 29
- 垂钓动静两相宜 / 29
- 踢毽子能健腿治病 / 31
- 游泳是最好的全身运动 / 33
- 屈膝团滚防治腰背痛 / 34
- 自我端肩保健法 / 35
- 休闲娱乐的保龄球运动 / 35
- 躺着也能健身——手跑 / 37

- 倒吊好处一大箩 /37
- 愈跑愈白皙——沙上跑 /38
- 小小空竹抖出健康生活 /39
- 负氧离子大吸收——雨中行 /40
- 能陶冶性情的弈棋 /41
- 能增强免疫力的金鸡独立 /41
- 广受喜爱的太极拳 /42
- 心肺锻炼运动术——呼吸操 /44
- 健脾益胃太极尺 /45
- 能强身益寿的八段锦 /46
- 慢性病患者的易筋经养生法 /48

二、畅通气血常按摩 /54

- 头部按摩健脑益智 /54
- 足底按摩强身健体 /55
- 鼻部按摩通窍醒目 /57
- 左右拍耳促进生理平衡 /58
- 轻松捶背激发阳气 /59
- 梳头疏通头部经络 /59
- 常做浴面脸色润 /61
- 日常运目增视力 /61
- 暖背升阳通经脉 /62
- 摩胸擦胸增免疫 /63
- 日常摩腹强腰健肾防便秘 /64
- 防治肛肠疾病的撮提谷道法 /64
- 常摇四肢活气血 /65
- 干沐皮肤筋骨活血 /66
- 常搓足心镇静安神 /66
- 唾液健脾助消化 /67
- 常叩齿坚牙固齿 /68
- 鸣天鼓健耳强肾 /69
- 捏脊按摩平衡阴阳 /69
- 拳砸命门震动四官 /70
- 推背通经调和脏腑 /71
- 常按腋窝宽胸宁神 /72
- 摩腹健胃强身减肥 /73
- 按压眉头舒缓压力 /73
- 健肺体操成就健康 /74
- 赤脚搓圆木气血畅通 /75
- 健肾固精按关元 /76
- 久坐伤腰的按摩术 /78
- 治疗肩周炎的手爬墙运动 /78
- 按揉睛明穴可增强视力 /79
- 腹式呼吸延年益寿 /80

三、愉悦是心理健康的源泉 / 81

- | | |
|---------------|---------------------|
| 释疑解惑治心病 / 18 | 助人为乐博爱宽厚 / 100 |
| 移情易性疏泄情绪 / 82 | 胸怀大志坚忍不拔 / 101 |
| 启发诱导释顾虑 / 87 | 笑一笑，十年少 / 102 |
| 情志制约法 / 88 | 静坐冥想梳理情绪 / 103 |
| 心理“脱敏”法 / 93 | 知足就是长寿药 / 104 |
| 心理暗示法 / 94 | 陶冶性情的音乐疗法 / 106 |
| 随情从欲法 / 96 | 清新馥郁的园艺利于健康 / 108 |
| 内观静养法 / 97 | 书画是无声的诗，律动的音乐 / 108 |
| 心态平衡生活知足 / 98 | 养鸟怡情促健康 / 111 |
| 调节精神愉悦身心 / 99 | |

四、起居有常保健康 / 113

- | | |
|------------------|------------------|
| 正襟危坐可防腰痛 / 113 | 杀菌健美皮肤的盐浴 / 133 |
| 时髦的低温保健法 / 114 | 海水浴成就健康新概念 / 134 |
| 踮脚小便——补肾强精 / 115 | 焕发精神的桑拿浴 / 135 |
| 作息合理，精力充沛 / 116 | 成就意志力的冷水浴 / 136 |
| 炼精化气生精固本 / 117 | 温通经脉的日光浴 / 139 |
| 倒阳散火滋水化热 / 118 | 保健治病的沙浴 / 141 |
| 健康的性生活 / 119 | 胜湿补脾的泥浴 / 142 |
| 性保健要顺应四时 / 127 | 想长寿肠须清好 / 143 |
| 独卧静养宁心安神 / 129 | 保健防病顺应自然 / 144 |
| 促进健康的森林浴 / 129 | 防病益寿的出汗排毒法 / 144 |
| 保健疗病的矿泉浴 / 132 | |



五、食物是最好的医药 / 146

- 饥饿排毒保健法 / 146
- 正确食醋保健法 / 147
- 每日多喝水有益于健康 / 148
- 日常素食保健法 / 150
- 五味调和阴阳平衡 / 151
- 老年人膳食有讲究 / 152
- 男女饮食有所不同 / 153
- 四季膳食宜有不同 / 153
- 药膳保健强身健体、延年益寿 / 155
- 饮食方式保健术 / 156
- 酒是健康的双刃剑 / 157
- 饮茶清心提神 / 160
- 正确饮水保健宜与忌 / 162
- 关注日常用盐健康 / 164
- 一日三餐保健术 / 166
- 食后保健要讲科学 / 167
- 健康不忘饮食忌口 / 169
- 饮食讲卫生，健康又无病 / 170
- 中老年人宜常吃蜂蜜 / 171
- 食用味精要适量 / 173
- 四季进补宜分人 / 173
- 食糖寒热不一样，不同人群宜选择 / 176

参考文献 / 178



一、生命在于运动

运动是人类保持健康生活必要的手段。运动可以提高身体新陈代谢，使各器官充满活力，运动能推迟衰老，尤其是对心血管系统有益。适度的运动，可以使生活和工作充满朝气，使生命充满活力和乐趣；运动可以帮助人建立生活规律，提高睡眠质量，保证充足的休息，提高工作效率；运动可以提高人体的适应和代偿功能，增加对疾病的抵抗力。总之，运动可以使人健全体魄、防病防老、延长寿命，正因为如此，才有人说：“运动是健康的源泉”。

跑步是运动保健之王

跑步是一项最经济、最有效的有氧运动，它无须正规的场地，无须昂贵的器材，您只要拥有一双运动鞋就可以了。长跑的好处更是众所周知的，既不需要任何运动设施，又不需要特殊技术指导，所以参加跑步的中老年人越来越多。目前，世界上正出现一种“跑步热”，美国目前每4人当中就有1个人在坚持每天跑步。跑步可以减肥，增强心肺功能，降低血脂，促进血液循环，扩张血管，降低血压，减少高血压合并心、脑、肾病变的发病率。

1. 跑步的原则

(1) 凡是参加健身跑步的人，都应注意坚持经常和循序渐进，特别要注意控制运动量。此外，必须做到持之以恒，这点尤为重要。因为有时跑步的愿望会突然消失，这就需要坚持。当然，如果有病时不要跑步，而在其他情况下则应克服“惰性”，坚持锻炼。跑步不要幻想在短期内取得理想结果，只有经常锻炼才会提高锻炼水平。如果1周只跑1次，跑的距



离再长也没有多少益处。因为在中断跑步的6天里，身体组织已将跑步带来的好处消耗得一干二净。因此，1周内跑步不得少于3次。平常缺乏锻炼的人，一旦开始经常性锻炼后，往往运动过量，这样会导致不良后果。

(2) 在锻炼初期，跑步的速度以没有不舒服的感觉为限度，跑完的距离以没有吃力的感觉为宜。跑步后可能出现下肢肌肉酸痛，这是正常反应，坚持锻炼几天后这种现象就会消失。平常不运动的老年人跑步应从低强度的运动开始。

为确定自己锻炼水平的等级，参加跑步锻炼3~4个月后可进行一些测验，测验时以12分钟跑完的距离为计算等级的起点。

30~39岁年龄组的人，12分钟跑完的距离达不到1.5~1.8千米，说明锻炼水平较差；如能达到1.8~2.6千米，说明锻炼水平为良好；如能超过2.6千米，即达到优秀锻炼水平。

40~47岁年龄组的人，锻炼水平较差者每12分钟跑完的距离为1.6千米以内；良好者为1.7~2.4千米；优秀者为2.5千米以上。

50岁以上的人，较差、良好和优秀者每12分钟跑完的距离则分别为1.5千米以内、1.6~2.4千米和2.5千米以上。

一般来说，跑步5分钟后脉搏跳动不应超过每分钟120次，跑步10分钟后脉搏跳动不应超过每分钟100次。如果脉率过速，必须减小运动量。

(3) 跑步的强度：跑步运动应有一定的限度，这是因为人体生命活动是一个矛盾的过程，运动可以促进体内血液循环，改善多种组织器官的功能，增强抗病能力，加速代谢物的排泄，增强一些抗动脉硬化的物质，使抗衰老的物质数量明显增加。运动还会使体内氧消耗量急剧增加，产生大量活性氧，这是促进人体衰老的主要物质，科学家经过对运动员长期跟踪观察后，发现剧烈的、长期的大运动量，只会导致组织器官的损伤，加速衰老，因此中老年人跑步运动必须是适度的。

(4) 跑步因人而异：不同的体能状况、健康

条件，跑步要采取不同的方式。对老年人而言，以安全有效的运动来增进身体功能并提高活动能力，是老年人锻炼的主要目的。美国运动医学会对健康成年人维持或增强体能的建议如下：运动频率每周3~5次。运动时间每次至少持续15分钟以上、60分钟以内，可依强度及体能状况来调整。运动强度应为最大心率的55%~90%（最大心率=220-年龄）。

(5) 老年人必须特别强调热身运动，肌力训练可依个人喜爱安排在有氧运动之前或之后。每次跑步运动前应先做操，以改善肌肉及关节活动，降低运动伤害的概率。

2. 跑步运动量计算 跑步时还要注意掌握跑步的最大运动量。最好是根据跑步时的最高脉搏数（最高心率）来掌握最大运动量。最大运动量因人而异，常用两种计算方法。

(1) 体力较好者：一般健康者，或虽有慢性病但体力尚好者，用于保持良好的心功能，预防心脏病。跑步时最高心率（次/分）=（按年龄预计的最高心率-静息时心率）×60%+静息时心率（表1-1）。

表1-1 跑步时最高心率

年龄(岁)	30~39	40~49	50~59	60~69
最高心率 (次/分)	182	178	167	164

例如：一个健康和体力中等、年龄48岁的人，静息时心率每分钟75次，按上述公式计算，则跑步时最高心率应为： $(178 - 75) \times 60\% + 75 = 137$ 。

(2) 体力一般者：慢性病患者，心肺功能稍差，长跑只是为了一般保健，跑步时最高心率（次/分） $170 - \text{年龄}$ 。据此，48岁的患者跑步时最高心率应为 $170 - 48 = 122$ 。

必须强调，所谓跑步时最高心率只供参考。运动量的大小，要根据各



人病情、锻炼基础等具体情况而定，同时要结合自我感觉灵活掌握。一般在长跑后自觉身体舒适，精力充沛，食欲增加，睡眠良好，即表示运动量合适。

3. 跑步适应范围

(1) 一般健康的中年人或老年人，为预防冠心病、高血压、高脂血症，或为了控制体重，或为了增进健康。

(2) 高脂血症患者、可疑冠心病患者，冠心病者症状控制后、早期轻度高血压患者，可谨慎应用保健跑作为治疗手段。

(3) 一般慢性病者，体力中等或较弱，为了增强体质，提高心肺功能，可进行保健长跑。

4. 跑步注意事项

(1) 遇有感冒、发热、腹泻或妇女月经期间均暂停跑步。在疾病的急性期不宜跑步。

(2) 长跑时呼吸应力求有节奏，一般二步一吸、二步一呼；或三步一吸，三步一呼，呼吸要自然，口鼻兼用。跑步最好早晨进行，可先做操，然后跑步。

(3) 慢性病在症状明显、功能代偿较差时，不宜跑步，尤其是肝病（肝硬化）、病变不稳定的肺结核、影响下肢活动功能的各种关节炎、未经控制的代谢疾病（如糖尿病、甲状腺功能亢进、黏液性水肿）、较严重的贫血（血红蛋白在10克以下）、有出血倾向的患者等。

(4) 慢性病患者练长跑时，要注意脉搏反应及症状的变化，定时到医院复查。

特别提醒

有慢性病的患者开始练习慢跑可以进行短距离慢跑，从50米开始，逐渐增至100米、150米、200米。速度一般按40秒100米，或30秒100米。
跑的次数：短距离慢跑可每天1次或隔天1次；

年龄稍大的可每隔2~3天跑1次，每次20~30分钟。跑的脚步最好能配合自己的呼吸，可向前跑二三步吸气，再跑二三步后呼气。

迈开大步走，能活九十九

世界卫生组织（WHO）提出：最好的运动是步行。这是因为人是直立行走的，人类的生理与解剖结构最适合步行。科学研究表明，适当有效的步行可以明显降低血脂，预防动脉粥样硬化，防止冠心病。步行对于高血脂、高血压、冠心病等患者来说，不仅是强身健体，更可以治疗疾病。步行是保健抗衰老的法宝，步行是惟一能坚持一生的有效锻炼方法，是一种最安全、最柔和的锻炼方式。步行锻炼有利于精神放松，减少焦虑和压抑的情绪，提高身体免疫力。步行锻炼能使人心血管系统保持最大的功能，比久坐少动者肺活量大，有益于预防或减轻肥胖。步行促进新陈代谢，增加食欲，有利睡眠。步行锻炼还有利于防治关节炎。《五言真经》云：“竹从叶上枯，人从脚上老，天天千步走，药铺不用找。”说明人之健康长寿始于脚。但步行要达到防治疾病的目的，还要掌握科学要领，以坚持、有序、适度为原则。

1. 运动原则

(1) 坚持：步行运动贵在坚持，步行最为简单而且方便，不需要特殊的场地，一年四季都可以进行。将其溶入生活与大自然，轻松、快乐地进行锻炼，比如步行上班，走路回家，多爬楼梯少乘电梯，多参加郊游等。

(2) 有序：循序渐进，开始时不要走得过快，逐渐加快速度。例如最近几个月活动很少，或有心脏病以及年龄超过40岁，开始的时候可以只比平时稍快，走10分钟，也可根据情况，一次走3分钟，多走几次。1周后，身体逐渐适应，可以先延长运动的时间，直至每天锻炼半小时，并逐渐加快步行速度。

(3) 适度：“三个三、一个五、一个七”。“三个三”：每天应至少步行3千米，30分钟、根据个人的情况，一天的运动量可以分成3次进

行，每次10分钟，1千米效果是一样的。“一个五”：每周至少运动5天以上。“一个七”：步行不需要满负荷，只要达到七成就可以防病健体。走路是最适合老年人的运动形式。快走（或走路）15~20分钟，休息2分钟，再快走（或走路）15~20分钟，运动强度以还能交谈为原则。可依体能状况，慢慢把时间延长，但最多以1小时内为原则。运动前、后别忘了做肌肉、关节的柔软操。

2. 步行方法

(1) 不同疾病的患者使用的步行疗法不同。例如对于低血压患者来说，最好先以中等速度在比较平坦的道路上做长时间的步行，然后短时间以较快的速度走一段有小上坡的道路，如此交替进行，使身体逐渐适应这种负荷，提高耐受力。

(2) 患有心血管疾病的人采用步行疗法时，只要逐渐延长路线，逐渐加快速度、逐渐减少中途休息的次数和时间，就可以增强体力负荷能力。经过一段时期的锻炼后便能自在地在1个半小时至2小时内走4~8千米，为了避免体力负荷过重，可以将每天1次步行的距离分为2次完成，但都需要在自我感觉良好的状态下进行。

(3) 锻炼耐受力要循序渐进地增强负荷，首先要提高行走的速度。例如，第1天行走100米用80~100秒；第2天，70~80秒；如果患者自我感觉良好，第3天可以提高到60~70秒。锻炼耐受力时，在步行中要逐渐增加上下坡的次数。上坡时（这是主要体力负荷段）速度比较慢，80~90秒走100米，下坡时（体力负荷放松段要比较快）60秒走100米。在平坦、无坡道路上的步行速度，可以根据自我感觉情况增减。

3. 注意事项 步行疗法是对本身承受力的负荷能力的测试，在步行时只要自我感觉良好就可以了。呼吸要有节奏，同步行的节奏要一致。若是出现气短或胸闷，应立即休息或放慢步行的速度。脉搏每分钟增加15~20次是正常的。一般步行后15~

20分钟，脉搏应恢复正常。要是血压的收缩压降低、舒张压升高，尤其是伴有脉搏加快的情况，表明体力负荷大，应减小运动量。

多种方式行走

人们在行走运动中，只知慢跑和散步是最常见的锻炼方式，其实做多种姿势行走的运动，对健身、祛病延年更有裨益。

1. 横向行走 像毛蟹样横向爬行，先向左再向右移动步伐进行横向行走运动，也具有预防和治疗神经功能失调的作用。

2. 八字行走 分内八字或外八字。一般人的行走多采取外八字或直线前行，也可采取内八字姿势行走，可养精蓄锐，消除疲劳。

3. 足尖行走 将足跟提起用足尖走路，像芭蕾舞演员的步态，可促使足心与小腿后侧的肌群紧张度增加，有利于三阴经络的疏通。

4. 足跟行走 又称竞走，跷起足尖用足跟走路，两臂有节奏地前后摆动，以调节身体平衡，并可增强锻炼小腿前侧的伸肌群，有利于疏通三阳经络的功能。

倒跨步保健法

老齐由于长期在机关工作，平时又缺少锻炼，体质逐渐下降，随之而来的是腰酸腿痛，有时还伴有头晕。3年前，老齐选择了倒跨步锻炼身体，通过坚持不懈的锻炼，体质逐渐好了起来，腰、腿不痛了，头晕也消失了。后来他逢人就说，倒跨步保健法是一种强身健体的好方法。

做法是：在平坦的道路上，左右脚有规律地交替向后跨步，步速一般控制在每分钟70步左右，步幅保持在80厘米左右。倒跨步时，胸部要保持稍向前倾的姿势，腰部以下随着腿脚的后跨也迅速向后移动。后跨左步时，身体重心落在左脚上，后跨右步时，身体重心落在右脚上。倒跨步时，两眼要平视前方，精力集中。

倒跨步法之所以能强身健体，是因为在倒跨步时，胸、腹、全身关节、肌肉产生相应运动，促进了体内血液循环，增强了人体内脏器官的生

