

忙里偷闲 健身法

李刘坤



61

现代社会充满竞争压力，人们经常处于高度的紧张状态，精神和肌体的疲劳容易导致疾病。健身锻炼不必专门抽出时间，就在日常生活中挤出点空闲……

(京)新登字 007 号

责任编辑: 苑兴华

封面设计: 马 泉

插图: 航 海

大 众 文 库

忙里偷闲健身法

MANGLITOUXINA JIANSHENFA

李刘坤

生活·读书·新知三联书店出版发行

北京朝阳门内大街 166 号

新 华 书 店 经 销

北京新华印刷厂印刷

787×960 毫米 32 开本 4.875 印张 85,000 字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月北京第 1 次印刷

印数 0,001—5,000

定价 4.80 元

ISBN7-108-00547-6/G·97

前言

当今的社会是高度文明的社会,也是激烈竞争的社会。人们经常处于高度紧张状态,精神和肌体都容易发生疲劳,导致各种疾病的发生。大量事实证明,当今社会虽然生活水平明显提高,医学科学空前发展,医疗条件不断改善,但发病的人数却有增无减,甚至出现了不计其数的难以适应现代生活节奏的所谓“半病人”,这已成为一个极大的社会问题。面对日益增多的病人和“半病人”,以临床治疗为主的现代医疗越来越感到束手无策,因此,迫切需要向广大群众宣传和普及健康医学知识。近年来,虽然国内出版了部分养生保健的书籍,但远远不能满足需要。特别是随着现代生活节奏的加快,人们没有充分的时间和兴趣去阅读冗长的论著,更不可能抽出充足的时间来锻炼身体。这就给医学和出版界提出了一个新的问题,要求医学出版物不仅通俗易懂,而且还要增加风趣,一目了然,学习掌握不费时间。为此我们把医学知识同漫画结合起来,进行一次新的尝试。

本书以简明扼要的文字配以风趣形象的漫画来宣

传健康医学知识,告诉人们如何在日常生活中锻炼身体,如何利用有限的空闲时间休养身心。这些方法一学就会,简便易行,只要您坚持去做,定会收到满意的效果。

医学与美术毕竟不是一行,初次合作,难免存在不少缺点,恳望有关专家和广大读者提出宝贵意见,以便今后进一步提高。

李刘坤

1991年1月15日

于北京中医学院

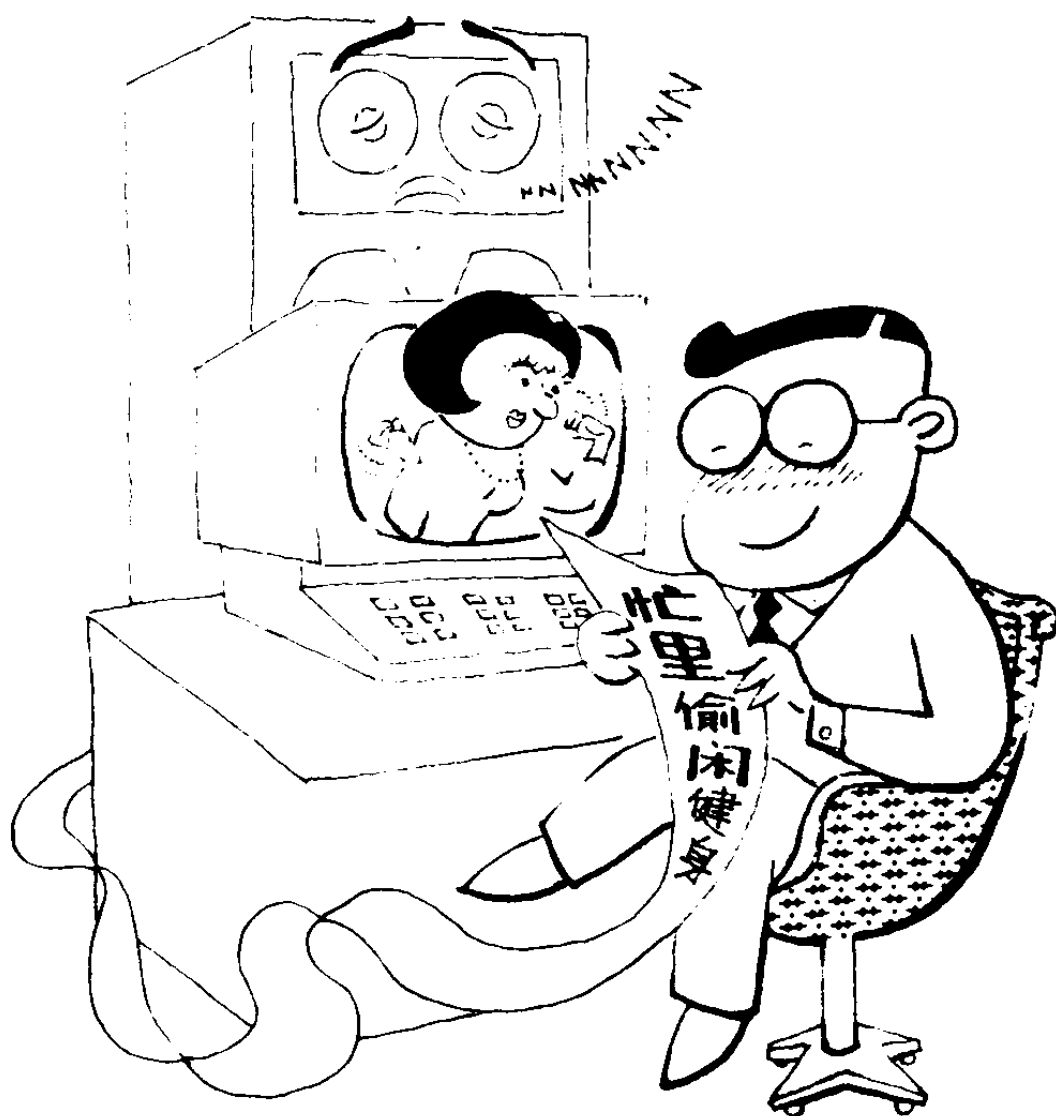
目 录

前 言	1
一、时代特点与健身法的选择	1
1. 当今社会进入激烈竞争时代	3
2. 面对竞争,你怎么办?	8
3. 竞争需要强健的体魄	9
4. 健康应具备的基本条件	9
5. 无病不等于健康	11
6. 健康与疾病相距并不远	11
7. 病人和“半病人”急剧增多的主要原因	12
8. 健康的体魄从何而来呢?	22
9. 工作繁忙如何锻炼呢?	25
二、日常生活中的健身法	29
1. 疾病从日常生活而起	31
2. 健康由日常生活而来	31
3. 早睡又早起,生活有规律	32
4. 坐卧立行有法度,一举一动可练功	34
5. 一日之计在于晨,起床之时可健身	36
6. 防止衰老美容颜,洗脸须要讲方法	43

7. 梳头时,用力匀,脱发再生换梳勤	46
8. 进餐练习筷子功,益智防衰手指灵	47
9. 饭后漱口又叩齿,清洁口腔固牙齿	48
10. 蹲厕时,揉腹部,糟粕毒素尽排除	49
11. 便后缩肛揉臀部,防治痔疮效显著	51
12. 入浴时,自搓洗,清洁卫生又健体	52
13. 擦汗时,干浴身,活血通络养皮肤	54
14. 家务劳动赛体操,锻炼身体效果好	54
15. 出屋门,深呼吸,吐故纳新精神爽	56
16. 四下看,勿转身,颈部活动眼相随	59
17. 遇人困难多帮忙,有益身心保健康	63
18. 上下楼莫乘梯,增强体力延寿命	64
19. 外出回家路途近,安步当车炼身体	65
20. 路途稍远莫乘车,自行车上可锻炼	67
21. 远行出差需乘车,乘车不忘养心身	70
22. 办公时间虽紧张,消除疲劳有妙方	71
23. “等候”时间勿着急,边练体操边养神	72
24. 路遇红灯笑颜开,止步静候畅情怀	78
25. 电视广告莫嫌长,权作养生好时光	79
26. 睡前健身不可少,持之以恒要记牢	82
三、空闲时间的健身法	91
1. 工间课余时虽短,积极锻炼消疲倦	93
2. 下班回家有空闲,悠悠自在乐逍遥	100
3. 家务劳动事繁杂,休养身心抽空闲	101

- 4. 饭后摩腹走, 活过九十九102
- 5. 午休时间日日有, 莫让时光付水流103
- 6. 星期日有时间, 趣味活动不可缺105
- 7. 节假日, 时间多, 积极休息效更高123

一、时代特点与健身法的选择

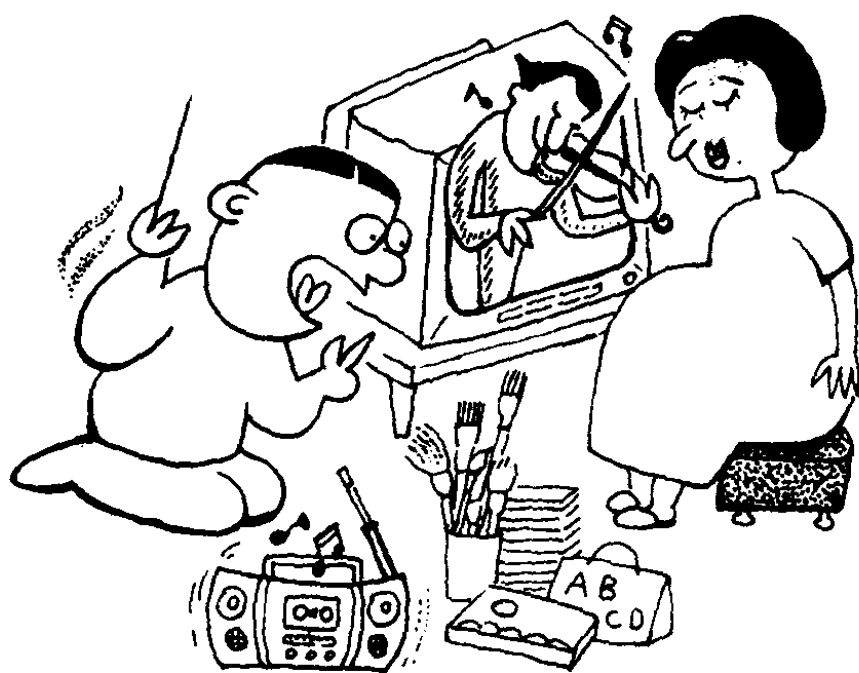


1. 当今社会进入激烈竞争时代

当今的社会是高度文明的社会,也是激烈竞争的社会。它犹如一个大战场,不仅时而发生兵战,而且充满了商战、工战、学战……,每个人无时不在四面楚歌之中。不信,请看!

(1) 生命还未坠地就面临着挑战

控制人口数量,提高人口质量,是当今时代的迫切要求。因此,少生优生就成为摆在每对夫妻面前的重要课题。优生竞争意味着未坠地的生命就面临着严峻



的挑战。越来越多的父母们强烈地意识到,自己的子女能否成为未来生活的强者,不仅在于出生以后的成长状况,而且与胎孕期间的发育情况密切相关。为了能有一个更聪明健壮的宝宝,做父母的可谓费尽心思。有的拼命加强孕期营养,以期胎儿肥壮;有的想方设法进行胎教,渴望子女聪慧过人……

(2)生命坠地之日,即是竞争开始之时

不少人总以为竞争是长大成人或参加工作以后的事,而少年儿童无忧无虑,天真烂漫,不存在什么竞争。其实,他们没有看到在生命哇哇坠地之时,激烈的竞争已经开始了。家长们为了使自己的子女早日长大成

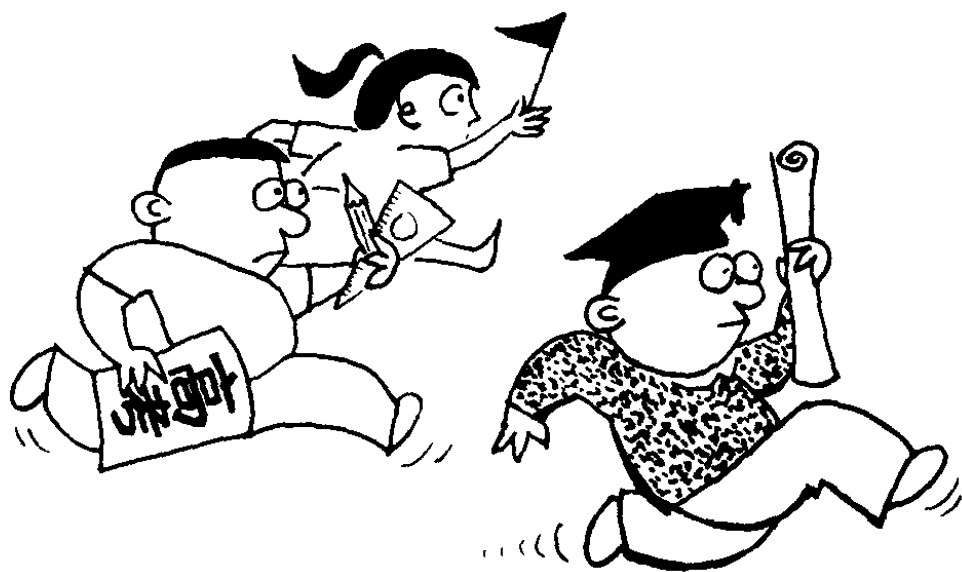


材,出人头地,从出生起就千方百计地加强饮食喂养和智力开发,喂最好的饮食,买最好的玩具,挑最好的保姆,甚至从小就让服高级营养补剂,一两岁就让背唐

诗、学舞蹈、弹电子琴……

(3) 升学竞争越来越激烈

发展教育, 加强智力投资, 是保证经济腾飞的基础。随着时代的发展, 智力竞争越来越比体力竞争更为激烈。为保证早出人才、出好人才, 目前的各类学校有重点和非重点之分, 如重点大学, 重点中学等, 就连托儿所、幼儿园也有优劣之别。越来越多的人意识到, 将来要找好的工作, 如进一流的科研单位或一流的企业, 就必须上重点大学; 要进重点大学, 就必须上重点中学……而考生过多, 重点学校太少, 使升学竞争异

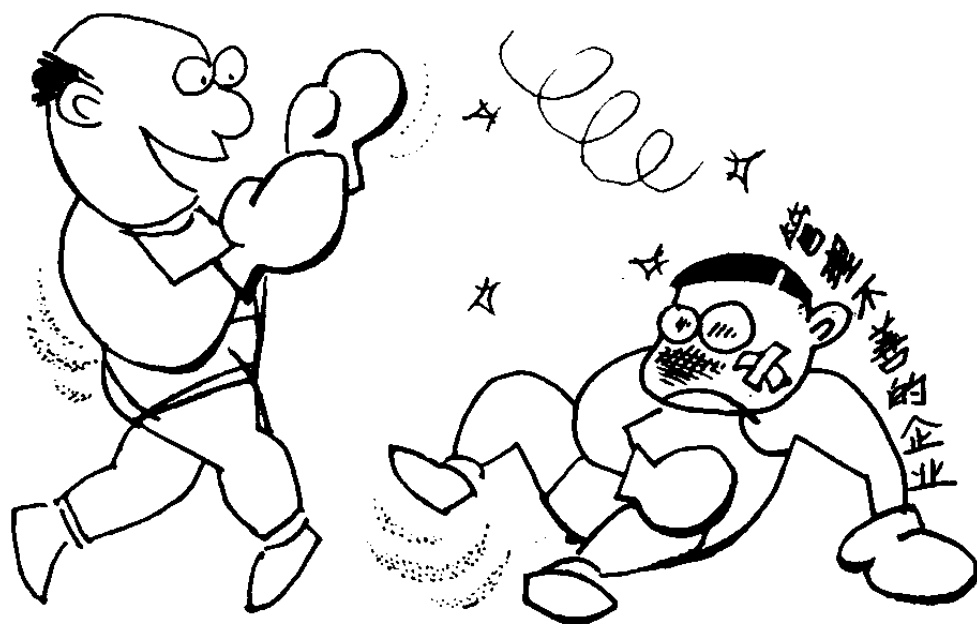


常激烈。考试犹如战争, 考场犹如战场, 别说考生平时不拼命学习, 就是考试时稍有疏忽也会名落孙山。

(4) 企业竞争毫不留情

随着商品经济和现代化工业的发展, 当今社会对企业界提出了更高更严的要求, 使企业之间的竞争异

常激烈。企业只有实行科学管理,提高产品质量和经济效益,才能在激烈的竞争中求得生存和发展。若企业管理不善,产品质量低劣,经济效益不佳,就只能面临倒闭和破产。而企业倒闭和破产,必然带来大量的



人员失业。这种利害关系,迫使企业界每一个人把自己的切身利益与企业的兴衰存亡紧密联系起来,增加了危机感,拼命地参与竞争。

(5)商业战进入白热化阶段

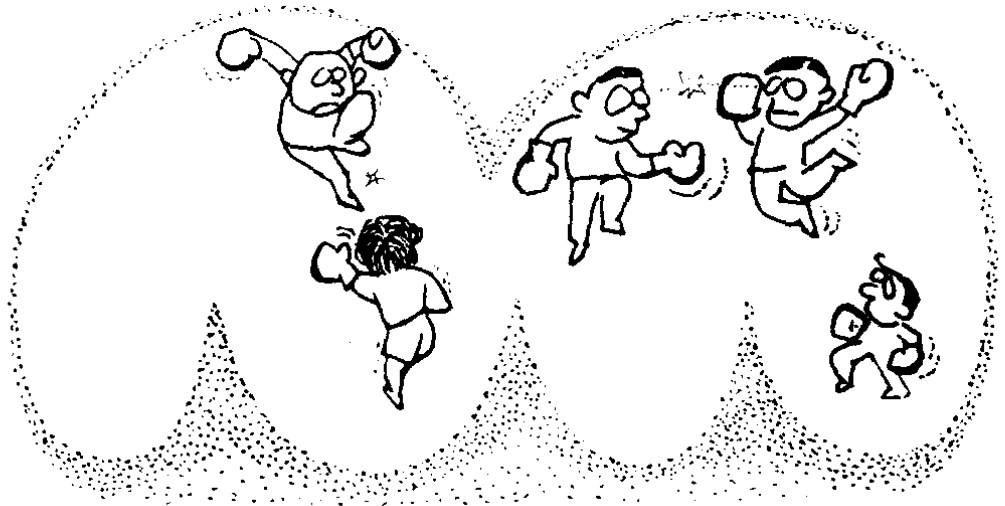
商品经济愈发达,商业竞争就愈激烈。今日的商业可称为商战,你争我夺,已进入白热化阶段。头脑清楚,经营有方者,使生意日益兴隆。而头脑僵化,经营无方,甚至搞歪门邪道,发不义之财者,往往招致灭顶之灾。

(6)国际竞争你死我活

科学的进步使竞争冲破国境,走向世界。任何一



个国家都无法闭关锁国，独立发展。国际性、全球性的竞争是你死我活的。谁先进，谁强大，谁在竞争中就处于优势地位；谁落后，谁软弱，谁就要挨打，就处于劣势地位，甚至要被开除球籍。当前，这种国际竞争不仅表现在军事上，而且表现在经济、文化等各个方面。



2. 面对竞争,你怎么办?

综上所述,我们可以看出,竞争是社会发展的必然趋势。不仅当今社会充满了各种竞争,而且,随着社会的发展,竞争会越来越激烈。面对激烈的竞争,你怎么办?想逃避吗,想返回到男耕女织、自给自足的小农经济城堡里去吗?不行,此路不通!谁想逃避竞争,谁就会被现代社会所淘汰。而想使时代倒退,更是不可能的。因此,望你面对现实,鼓起勇气,坚定信心,去参与竞争,去迎接挑战!

古往今来,在我们中华民族传统文化的长河中,一直是极重“谦让”,鄙弃“竞争”。一提到“争”,人们往往不问青红皂白,统统将其视为丑恶的社会现象。这种僵化的观念,使我们的国家和民族多次失去良好的发展机会,使许多人失去可能成功的机遇。因此,要参与竞争,首先要端正对竞争的看法,树立坚定的竞争意识,这样才不至于失去成功的机会,也不至于在竞争中因暂时的失败而一蹶不振。

正常的竞争不是嫉妒和陷害别人,而是在竞争中求得共同发展,求得整个社会的进步。也就是说,当他人取得成绩或有某种进步时,不是设法让他人退步或倒霉,来抬高自己,而是通过自己的努力,赶上或超过他人。这就像运动场上的比赛,你追我赶,不断刷新纪录,创造成绩。每个人在竞争中都应该抱这种态度。

3. 竞争需要强健的体魄

既然要参与激烈的竞争,就必须具有强健的体魄。虚弱的病夫是无法取胜的。一个人是这样,一个民族、一个国家更是这样。自鸦片战争以后的百余年间,我们中华民族多次受到外国列强的侵略和歧视,除了政治、经济、军事等因素外,很重要的一个原因就是中国人的体质虚弱,被人家视为“东亚病夫”。解放以后,党和政府在重视发展经济、国防等事业的同时,也十分重视发展体育事业,使人民的健康水平逐步提高。目前,我国已成为亚洲体育强国,在世界体坛也占有重要地位。“东亚病夫”的帽子早已摘掉,受外国歧视的历史已一去不复返了。因此说,保持健康的体魄,不仅是对自己的义务,更是对整个社会的责任。

4. 健康应具备的基本条件

身体健康是人们的共同愿望。那么,怎样才算真正的健康呢,健康有什么标准呢?关于这个问题,不同时期、不同的人有不同的见解。有的人认为,健康就是肌体结实有力。有的人认为,健康就是没有身体缺陷和疾病。

日本一些学者过去曾提出健康须具备“快食”、“快眠”、“快便”的“三快”条件。“快食”是指人的食欲旺盛,消化功能良好。如此则能保证身体的营养供给。

“快眠”是指人的睡眠良好，神经调节功能正常。如此则能保证心身充分的休息，以消除疲劳，恢复体力。“快便”主要是指人的大便通畅，排泄功能正常。如此则能将体内的代谢废物及时排出体外，以免身体中毒。能达到这“三快”，基本上可说明他的身体健康。后来，有人在“三快”的基础上，又加了“一快”，即“快言”。“快言”就是说能迅速准确地理解对方谈话的内容，回答对方提出的问题。能做到这一点，说明其思维敏捷，心理状态及社会交往能力良好。

当今社会对健康提出了更高的要求。世界卫生组织认为，健康应当具备以下十大条件：

(1)有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

(3)善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。

(7)眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。

(9)头发有光泽，无头屑。