

谢国平编



上海书画出版社

98
R161
210
C

谢国平编

我的健身之道

周益康题词

1998.12.12

样-书

上海辞书出版社

上海辞书出版社



3 0008 5311 3



(沪)新登字 110 号

我的健身之道

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.75 插页 5 字数 108000

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-5326-0455-1/G·183

定价:7.10 元

封面题签:周复强

责任编辑:杨柏伟

装帧设计:江小锋

序 言

“东亚病夫”这个词儿对如今的年轻人来说已经很陌生了，可对有一定阅历的国人来说恐怕是封存于记忆深处的备感耻辱的名词。事实上我中华民族向来重视强身健体。孔夫子教导其三千弟子时，就设有六艺：礼、乐、射、御、书、数。射者，射箭；御者，驾车也。《吕氏春秋》又有“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”之说。而“流水不腐，户枢不蠹”则已成为至理名言。可是，到了近代，漫长的岁月使这种充满旺盛生命力的精神慢慢地退化了，生命的激流愈发微弱，整个民族不再见到那种力拔山兮之气概，就连骁勇善战的清朝八旗子弟也成为腐者、弱者之代名词。因此，到“五四”时期，一批新文化的倡导者如鲁迅、毛泽东、恽代英都写过提倡强身健体的文章。毛泽东1917年在《新青年》上发表《体育之研究》中痛切地指出“国力衰弱，武风不振，民族之体质日趋轻细。此甚可忧之现象也。”

新中国成立后，已是共和国领袖的毛泽东提出“发展体育运动，增强人民体质”的口号，广袤的神州大地出现了前所未有的体育锻炼热潮。不过

序

言

1

几十年的光影,一个体育巨人已经屹立在东方。中国健儿在世界体坛上刮起了一股又一股旋风,让人为之振奋。1995年,国务院颁布了《全民健身计划纲要》,使全民族的强身健体运动向纵深发展。上海《每周广播电视》报在全民健身热中也不甘寂寞,办了一个小小的健身征文活动,一时反响不小。在读者的要求和上海辞书出版社的支持下,报社的体育编辑又将征文选编成册,以流传各方,让更多的人懂得健身之道。书中作者除了上海中山医院院长、科普作家杨秉辉先生为专家外,其余都是普通百姓。他们或介绍健身经验,或谈治病方法,或述说养生之道,字里行间无不洋溢着对生命的热爱和对生活的追求。不同年龄、层次、生活环境和身体状况,对健身之道体会也不一,现身说法,可信可行。百姓写自己的东西,给百姓自己看,这恐怕是本书的特点。此外,还辑录了名人健身小故事和健身格言等,对读者亦有一定的启发。所不足的是书中作者多过不惑之年,而强身健体并非中老年人的专利。但愿此书的出版能给更多的人,尤其是年轻人有所帮助。

健身之道,于己于家于国都有益处,本书的宗旨即在于此。随便翻翻,还是会有所得的。

《每周广播电视》报主编 李尧胜

1997年1月

现代人应有的健康观念

——一位医生的话

100多年前,德国病理学家魏尔肖发表了他的名著《细胞病理学》,为西方医学奠定了明确的生物学基础。到了本世纪40年代,抗生素的临床应用,使得许多感染性疾病得以迅速痊愈。这些科技的发展曾经挽救了千千万万人的生命。但也带来了一种误解,即将人视为亿万个细胞的总和,把病人看成是一个要修理的机器。这种医学模式可称之为生物学模式。与之相对应的是,人们往往将没有病认为就是健康。

随着经济和科技的发展,许多营养不良及感染性疾病都得到了有效的控制。而随着社会的进步、人际交往的增加以及快节奏的生活和工作带来的心理上的压力,使得危害人们健康的主体成了慢性病、心理障碍和对社会的不适应。生物学模式的医学已经远远不能解决这些复杂的问题了。因此,现代医学也开始重视人的心理和社会的适应问题。医学模式也就转化为“生物—心理—社会”的模式了。

现代人应有的健康观念
3

对应于“生物—心理—社会”的医学模式，一个躯体没有疾病的人，未必就是一个健康的人。比如有人总是感到全身无力、食欲不振，但检查下来心、肝、脾、肺并未发现有器质性的毛病，原来他有心理障碍，觉得自己事事不如人。这样的人，当然不是健康的人。又有人身心倒也健康，但是看问题偏激，老是看到别人的缺点和社会的阴暗面，因此总是闷闷不乐，这样的人当然也不是健康的人。所以，现代健康的概念应该是健康的体魄、健全的心理和良好的社会适应能力。当然，社会适应能力还应该包括对工作的适应力和较高的工作效率。

现代人应该建立现代的健康观。要有健康的体魄首先应建立健康的生活方式。这包括合理的、充分而又不过量的营养；适当的劳逸结合，积极的体育锻炼；注重个人卫生，戒除不良嗜好等等。健全的心理则来源于不断提高的自我修养，建立正确的人生观、世界观，特别是要建立一个正确的思想方法。而要有良好的社会适应能力，则还必须努力学习政治理论、政策法规，努力学习科学文化，提高自己的工作能力。

时代在前进，社会在进步。健康的概念也在不断发展。没病已经不再是健康的完整的概念。“饭前便后要洗手，勤洗澡，常更衣”也已经不再是

得到健康的主要途径。建立健康的生活方式,不断提高自身修养,努力学习科学文化、政治理论,甚至建立正确的人生观、世界观也都与健康有关。总之,对于“健康”这一概念,我们需要全面的理解、全方位的努力,才能得到真正意义上的健康。

上海医科大学附属中山医院院长

杨秉辉

目 录

序言	李尧胜(1)
现代人应有的健康观念	杨秉辉(3)
健身篇	
体内体操	曹宗海(3)
不拘一格,见缝插针	梅 忠(4)
“两个一”健身法	许良芸(8)
早晚四功,其乐融融	林 立(10)
坚持晨练,健康常在	刘宝筏(13)
健身五心得	杜连生(14)
开眼“老三遍”	章 圆(17)
晨起“三部曲”	施福敏(19)
“毅”字当头过“五关”	李大发(20)
砖功伴我健康行	王志曙(22)
“脏腑运动”一身轻	乔 辉(24)
做好广播操,筋骨格外好	於佳全(26)
寓练于乐	思 筑(28)
老年保健“床前操”	郑鑫犹(29)
看电视保健操	蔡振扬(31)

甩甩手,身体好	张荣泉(33)
一天抖三抖,活上九十九	钟 穗(35)
乒乓与减肥	徐树章(37)
无绳跳跃操	张 军(39)
健身处方自己开	殷博文(40)
跑步十要	周猷生(42)
倒跑健身	宫鸿珠(44)
爬楼梯步入健康道	俞金发(46)
走路可健身	张兴渠(48)
省下车钱“买”健康	陶文孝(50)
傍晚时分款款行	任广耀(51)
把握健身之真谛	范 浦(52)
周末远足,情趣无限	李小兰(54)
“健身步”行之有效	马晓鹰(56)
爬山受益多	罗德清(58)
击水游山强吾身	沈于华(60)
冷水洗浴,获益匪浅	邵 华(62)
热水烫脚保健康	戎月娥(64)
朗读亦健身	胡 杨(66)
音乐的奇妙功效	蔡金荣(68)
听戏赏曲,身心愉悦	张 垣(70)
轻歌曼舞,养心健身	钱树标(72)

揉耳健身有妙方	徐京吾 (74)
摩胸擦背延衰老	陈 耿 (76)
自我按摩,血脉活络	白忠懋 (79)
揉腹按摩祛百病	陈文华 (81)
足疗健身	邱 健 (83)
常搓脚底板,身体有活力	陈德泉 (85)
健康之道,始于足下	余国安 (87)
睡前保健	曹宗海 (89)
吊眼力防老花	谢秀梅 (91)
目宜常运	周猷生 (93)

治病篇

脚蹬“魔棒”驱“恶魔”	周文军 (97)
叩齿的妙用	杨保飞 (98)
按摩治疗感冒、头痛法	晓 点 (100)
颈部的自我保健	周猷生 (102)
颈部止酸麻保健法	黄志敬 (104)
盐水漱口好处多	周 风 (106)
防鼻炎“按摩三部曲”	马艳芳 (108)
提肛揉腹治肠炎	贺翠宝 (110)
倒走治腰痛	魏诗佩 (112)
慢跑降血压	陶国荣 (113)

静脉曲张有妙方	金水根(114)
大蒜头的妙用	杨国光(115)
服药心理战	吴维民(117)

养生篇

健身“五化”	邢 旭(121)
健身“三多经”	柳顺昌(123)
养生“五疗”	季尉平(125)
养生“五水”	曹宗海(128)
长寿“三不经”	张 煌(130)
“三勤、二近”抗衰老	周 风(132)
“七字”养生法	吴龙兴(134)
养生“二十七字诀”	钟德明(136)
吃饭保健“五字诀”	周 风(138)
停食饮茶养生法	吴兴钢(140)

名人健身篇

恩格斯热中散步	(145)
毛泽东的“六段运动”	(147)
乾隆皇帝的养生之道	(150)
冯玉祥自创练功三法	(152)
马寅初与睡前洗浴	(154)

“百岁棋王”的长寿之道	(156)
梅兰芳养鸽子	(158)
老舍一生迷恋拳术	(160)
康德的健身原则	(162)
萧伯纳健身有术	(164)
科学家的长寿秘诀	(166)
里根自述保健法	(168)

健身格言录

一、名人名言	(173)
二、无名者格言	(181)

附录

全民健身计划纲要	(187)
国家体委关于贯彻《全民健身计划纲要》实施“全民健身一二一工程”的意见	(195)
世界卫生组织对健康的定义 ... 郭 频	(203)

编后记	谢国平(204)
-----------	----------

健身篇



体内体操

健身体操是直观的形体运动。体内体操顾名思义就是外表不动而在体内进行的运动。我是利用空闲的点滴时间进行的。这种体内运动通常我做三个动作，即运目、叩齿和提肛。

第一，运目：即双眼微闭，眼球左上右下或右上左下转动。我经常在车上或船上坐定之后进行运目，这时的环境往往比较嘈杂，运目可以静心养性，又可以减少劳顿，同时对保护视力也有益。

第二，叩齿：即上下牙齿轻轻地叩动。因为叩齿会发出一点响声，我通常在候车的时候尽量离开人群轻轻地叩，或在煮饭烘饭时叩齿。叩齿可以保护牙齿，到年纪大的时候，牙齿也不易脱落。

第三，提肛：即配合呼吸，运动肛门。具体办法是吸气时收缩肛门，呼气时放松肛门。提肛没有响声，可以在任何地方进行，如排队购物或在公共汽车上均可。经常提肛可以预防和治疗痔疮。虽然有“十男九痔”之说，我因经常提肛，痔疮与我无缘。另外，经常提肛还能保持大便的畅通。（曹宗海）