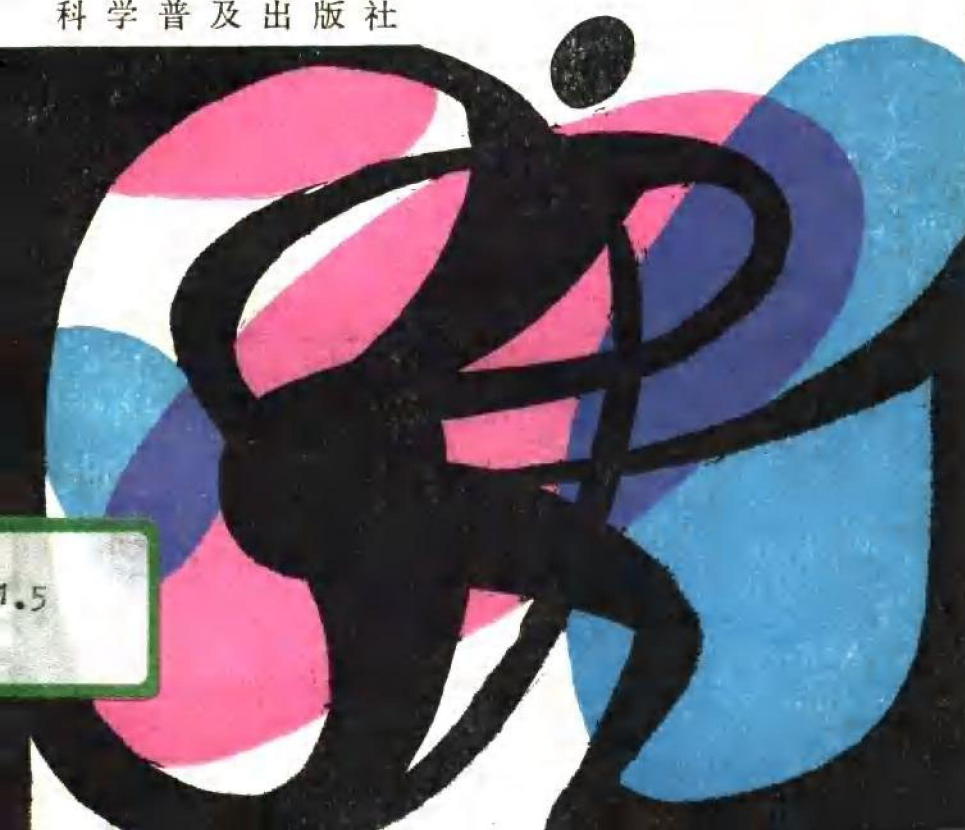


陈昶 编著

青少年健身秘诀100法

——益智·健美·强身

科学普及出版社



内 容 提 要

本书是作者根据青少年的特点和要求,整理自己家传及民间、祖国医学中简而易行,行之有效的健脑、益智、强身、美容方法,全书分为:日常生活中的健身秘诀、气功秘诀、益智美容强身的中药及秘方,精神修养秘诀共五章,介绍给青少年,使其既不需多少时间,也不用花什么钱,只要在日常生活中随时留意,即可达到目的,并能治疗一些疾病。

本书从我国传统中医学角度出发,针对性、实用性强,可使青少年头脑精明、思维敏捷、精力充沛,健美、强身。

青少年健身秘诀 100 法

——益智·健美·强身

陈 昶 编著

责任编辑:王云梅

欧阳宁生

封面设计:胡焕然

技术设计:范小芳

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河北省新城县印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 6.25 字数: 150千字

1991年 〃 月第1版 1991年3月第1次印刷

印数: 1—16400册 定价: 3.30元

ISBN 7-110-01888-1/R·216

前 言

无论男女老少，都希望自己能有健康强壮的身体，端庄漂亮的容貌和不断增强的智力；特别是广大青少年就尤其如此。青少年正处于自己人生中长身体、长知识的特殊时期，他们学习紧张、工作繁忙，每天为如何出色地完成学习或工作任务及其他问题而思虑焦急，有的因此而患上了严重的神经官能症，甚至有的因健康不佳而半途而废。他们迫切需要有关健脑益智、增强体质、美化容貌的知识与方法。

所谓秘诀，就是能解决问题，又不公开的行之有效的办法，一般只在家族中或某团体中小范围内秘密传授。各行各业，各宗教团体一般都有自己流传的秘诀。大凡有成就的人都有自己成功的秘诀。有的秘诀经公布于众，又得到广大群众的公认，人们还习惯地称之为“秘诀”。古往今来，人们为了求得健身秘诀，寻求长寿仙方，留下了无数动人心弦、令人神往的传说故事。今天看来，长寿不老的仙方没有，但健身秘诀确实不少。凡是长寿老人一般都有一项或几项健身秘诀。民间、宗教界和祖国医学中有许多独特的、宝贵的养生保健方法，它们均存在于日常生活中，既不花钱或花钱甚少，又不需要多少时间，只要随时用心留意，加以运用并持之以恒，就可达到防病强身、益智美容的目的，解决诸多大问题。作者的祖父母、父母均是八十多岁高龄才谢世。他们逝世时牙齿完好无缺，头发致密而黑，其原因之一就是运用

祖传下来的叩齿保牙、梳头护发等健身秘诀。

青少年是人生打基础的时期。只有良好的基础才能有好的结果。良好的生活习惯，靠自小养成；各种健身、益智、美容的方法从小就开始运用并持之以恒，就能有更好的效果。作者根据青少年的特点和需要，整理自己祖传的秘方，并广泛地收集民间、宗教界、祖国医学中简而易行、行之有效的健身秘诀，编写成册。健身秘诀100法，主要从日常生活、精神修养、气功功法、药物饮食四个方面予以介绍，注重实用，既能解决青少年的实际问题，同时考虑到青少年的紧迫感，所以尽量压缩篇幅，多讲方法，少讲理论，本着深入浅出、简明扼要、方便实用、一看就懂、一学即会的原则，从精、从简、从短地予以介绍。

青少年是祖国的未来，是我们事业的接班人，希望寄托在他们身上。作者本着关心青少年、爱护青少年、帮助青少年的精神，为青少年的健康成长、顺利成才尽心尽力，特写此书奉献给广大青少年读者，并衷心祝愿他们头脑精明、思维敏捷、精力充沛，永葆青春，为报效祖国、服务社会做出重大贡献。同时，也真诚地希望本书对青少年以外的广大读者的健身、益智和美容亦能有所裨益。

本书在编写过程中，得到湖南省物资学校张思中等同学们热心帮助，湖南水电勘测设计院高级工程师林文仪对本书提出宝贵的意见，在此特予致谢。

1990. 6. 27

目 录

第一章 日常生活中的健身秘诀.....	(1)
一、固齿五法.....	(1)
二、护发、美发秘诀四法.....	(4)
三、健目三法.....	(8)
四、吞津美容秘诀.....	(11)
五、十六字秘诀.....	(12)
六、鼻的保健三法.....	(13)
七、耳的保健按摩三法.....	(14)
八、足按摩益智美容秘诀四法.....	(15)
九、手掌按摩二法.....	(18)
十、面部健美三法.....	(20)
十一、固精四法.....	(21)
十二、睡眠十忌.....	(23)
十三、防治痔疮秘诀五法.....	(25)
十四、等候时的健身五法.....	(26)
十五、消除疲劳九法.....	(27)
十六、微量元素与益智美容.....	(28)
十七、洗澡注意护皮脂.....	(29)
十八、课间三分钟气功.....	(29)
十九、腹部按摩健身法.....	(30)
二十、呵欠导眠法.....	(30)

二十一、制造喷嚏祛病强身法.....	(31)
二十二、养神静坐法.....	(32)
二十三、强肾益智二法.....	(33)
二十四、枕头与益智、美容、强身.....	(34)
二十五、“生命在于运动”辩.....	(35)
二十六、细嚼可美容、益智、健身.....	(36)
二十七、五色内视功益智又健身.....	(37)
二十八、睡前洗脚好处多.....	(38)
二十九、洗脸与美容.....	(39)
三十、健脑益智话左手.....	(41)
三十一、科学用脑.....	(42)
三十二、适应快节奏的健身秘诀.....	(43)
三十三、热、冷水轮流浸脚有利消病.....	(44)
三十四、食物催眠法.....	(45)
三十五、弓背击臀健身法.....	(45)
三十六、益智、美容、强身的倒挂健身法.....	(46)

第二章 气功秘诀..... (47)

一、森林与森林气功.....	(47)
二、森林气功与青少年.....	(49)
三、常见树的气体性质、归脏及作用.....	(50)
四、森林动功十五法.....	(57)
五、森林静功.....	(89)
六、辟谷食气法	(104)
七、一分钟脐密功	(108)

第三章 益智、美容的饮食健身法

一、饮食健身的基本原则	(125)
-------------------	---------

二、健脑益智食品	(128)
三、美容、美形、香身的食品及秘方	(134)
四、饮茶与健身	(151)
五、高考前学生的饮食营养	(153)
六、用饮食调节情绪	(154)
第四章 益智、美容、强身的中药及秘方	(156)
一、健脑益智的常用中药及秘方	(156)
二、美容、强身的中药及秘方	(162)
三、影响美容的药物	(175)
第五章 精神修养秘诀	(178)
一、吾日三省吾身	(179)
二、文明礼貌待人	(179)
三、让爱充满在生活中	(181)
四、常意肚脐 平衡心境	(183)
五、古人调养精神秘法	(185)
附一、谚语	(187)
附二、穴位图	(190)

第一章 日常生活中的健身秘诀

日常生活中的健身秘诀简单易行，对青少年的健康成长有很大作用。

一、固 齿 五 法

牙齿是用来咀嚼食物的重要器官。如果牙齿健康，咀嚼充分，可反射性地引起胃液分泌增加，这样就有助于食物的消化。良好的消化又有助于营养的吸收。有人做过这样一个试验，吃的是同样一种食物，同一个人，前一次细嚼慢咽，后一次狼吞虎咽，结果是：前次对蛋白质的吸收率为85%，后次仅为72%。咀嚼不充分，就增大了胃的工作量，使胃的健康受到影响。一口洁白、整齐、坚固的牙齿，不但关系到身体健康，而且有助于发声与美观。

俗话说：“牙痛不是病，痛起来就要命。”“牙痛不是病，病死无人问。”这既说明了牙病的普遍性、严重性、持续性与难治性的特点，又说明了人们对牙齿保健的忽视。本书将牙齿保健的功法置于最前面，特别强调牙齿健康的重要性。

1. 小便时咬牙固齿法

每次小便时，先吸一口气，然后闭口咬牙屏气，同时足趾扣地，再行小便，便后数秒钟，即可放松自然。小便时，

切忌说话和吹口哨等。《内经素问·上古天真论》“三八，肾气平均，故真牙生而长极，……五八，肾气衰，发堕齿槁。”说明牙齿的生、长、衰、老都与肾有关系。肾足少阴经起于涌泉，上与牙齿相连。肾主骨，齿乃骨之余，肾气作用膀胱，行使开合的职能。因此，小便时正是肾气行使职能之时，亦即肾气集中消耗之际，对于牙齿的养护恐有不周到，为防其顾此失彼，闭口咬牙，足趾扣地，调动肾经之气上达牙齿，就能起到固齿作用。笔者家族中没有一个人患牙病，我爱人婚前经常牙痛，自接受此秘方后，二十余年来，从未患过牙病。将这功法传给许多人，也都收到了极好的效果。

2. 叩齿法

清晨醒来，闭眼，舌轻舐上腭，全身放松，意守丹田（即肚脐部位），自然呼吸，先叩臼齿36次，再用门齿叩36次，再错牙叩犬齿各36次，最后用舌舔牙周3~5圈即告结束。将口中津液咽下。每天只要花2分钟的时间，即可达到保健牙齿的效果。

人体经过一夜的休息，由于神经系统的抑制过程刚过去，故全身肌肉仍处于松弛状态。牙齿也不例外，所以一般人清晨总觉得牙齿有些松动。这时进行叩齿，既巩固了牙根和牙周围组织，又兴奋了牙的神经、血管和牙髓细胞，促进了牙齿周围组织的血液循环，这对牙齿的健康有很大的好处。民间有谚语曰：“清晨叩齿36，到老牙齿不会掉”。叩齿还可以促进面部肌肉的运动和面部的血液循环，起到美容的作用。

3. 饭后鼓漱吞津法

饭后闭口咬牙，舌在口中不断地搅动，作漱口状，待口

中津液满口后，分 3 次咽下，不可吐弃。

饭后牙缝必然沾上许多食物残渣，久之发酵，将引起牙齿腐败，甚至引起牙周发炎。这样既清洁了口腔、牙床，同时唾液里又含有多酶，咽下去能起到促消化的作用。

4. 清晨含冷开水法

不管酷暑严冬，坚持每天清晨起床后，就含上一口冷开水，3 分钟后，再将所含的水分 3 次缓慢吞咽入胃，切不可吐掉。这样可以锻炼和提高牙齿的耐寒能力，坚齿、固齿，并促进唾液腺的分泌，提高消化功能。

5. 药物固齿洁白秘方

(1) 将生大黄30克、熟大黄30克、生石膏30克、熟石膏30克、骨碎补30克、银杜仲30克、青盐30克、明矾10克、枯矾10克、当归身10克共研成细末，每日晨起后先用此药末擦牙根，然后洗脸漱口。此方适应于久食甘肥美味，胃中湿热较盛之人，可保牙齿不落，且无牙痛之苦。

(2) 每晨取少许精制海盐搽于牙面，或以精盐浸水漱口，以后再以清水漱净，至口中不咸为度。此法能清火、凉血、解毒。适应于内热口臭之人，可预防牙龈出血、口舌生疮、牙疼等症。

(3) 将骨碎补30克、黑桑椹子15克、精制海盐15克（炒后用）、胡桃75克（去皮、煨后去油）共研为细末，涂擦牙根，能益肾固齿、清热凉血。适应于体虚痿弱，牙齿松动者，可防治牙龈肿痛，虚火牙痛等症。

(4) 牙齿洁白持久法，买槟榔少许烧成灰，放在牙上擦洗，坚持洗齿一周后，能保持牙齿洁白持久。另方：用乌贼骨粉拌入牙膏刷牙 5 天变白。

固齿秘诀就介绍这五种，读者可任选一种，或几种并用。坚持下去，必无牙病，且牙不脱落。

二、护发、美发秘诀四法

一头秀发，既是健康的标志，又给人增添了美观，然而有些人却不会感到它的重要。一些“少白头”、“斑秃”、“秃顶”者却感到十分苦恼与不安，四处求医根治。目前医药对这类疾病疗效尚不可靠，护发秘诀就可以帮助防治这类疾病，减少这类疾病的发生并促使患者早日痊愈，这就显出护发秘诀的重要了。

1. 双手梳发

用双手手指的掌面紧贴头皮，十指分开，自前发际向后发际以适当的力量，像梳发那样抚摩20~30次。如果妇女发厚，用手抚摩对头皮的作用不大，可用梳子梳发20~30次。本法随时可用，又可振奋精神，清醒头脑。当工作疲倦时，双手梳头，真可谓一箭双雕。

2. 按揉发根

用十指指尖伸入头发间，似理发时洗头式，手指尖来回在头表皮上按揉，整个头表都被擦到为1次，共20次。

头发的毛囊和血管的末梢相接，轻轻地梳发、按揉发根，能改善头部血管末梢的血液循环，既能疏散血液过多的充血现象，又能引血上行，有效地调节头部的血液供应；既能降低血压，防止脑出血，又有预防脑缺血，清醒头脑的作用。“发乃血之余”，头发的营养靠血来供应，此法能直接促进头发的生理机能，故可防治“少白头”、“脱发”。

还可使落发重生。笔者家族中，没有秃顶、白头，亦无脑血管疾病，自然是受益于此法。

3. 美发秘方八则

美发，指头发健美。发黑而有光泽，发粗而密集，发长而不枯萎。今摘录古代几则美发秘方如下。

(1) 胡麻(今称芝麻) 甘、平、无毒。可使身面光泽，白发返黑。一般美发用黑芝麻，美容用白芝麻。见《千金要方》。

(2) 扁豆 甘、微温、无毒。久服头不白。见《食疗本草》。

(3) 核桃 甘、平、无毒。食之令人体健，润肌、黑须发。见《开宝本草》。

(4) 猕猴桃 酸、甘、寒、无毒。主治白头。见《本草拾遗》。

(5) 桑椹 甘、寒、无毒。使白发变黑，令人聪明。见《本草拾遗》。

(6) 黑大豆 甘、平、无毒。久服好颜色，使白发变黑。见《本草拾遗》。

(7) 芝麻枣膏(见于《千金要方》)

功效：补肾益脾黑发，使白发变黑。

主治：少年肾虚白发。

配用：黑芝麻适量，9蒸9晒，研末；将大枣去核，捣成泥状；芝麻末应倍于大枣量，调成膏或做成丸。每日早晚服食10克，服至白发转黑，亦可长期服用。

(8) 令白发返黑方(见于《千金翼方》)

功效：活血黑发。

主治：少年白发或头发早白。

配用：白芷、旋复花、秦椒各1升，桂心1尺。上4味，捣碎为散，以井花水送服1克左右，日服3次，30天变黑。禁房事。

本方有祛风活血，温养皮毛之功，可加速头皮血液循环，促进皮脂分泌，改善头发的营养供应，使头发由白转黑。

4. 生发秘方六则

生发秘方是针对一般性脱发，斑秃、秃顶而选用的外用或内服方。

(1) 生发方

①治发薄不生方：（见于《千金翼方》）

功效：去油脂，养发根。

主治：头发稀疏。

配用：先以醋、米泔水清洗秃处，再以新布揩令其火热，然后用腊月天猪板油调极细生铁末，煎3沸，1日涂3遍。

说明：此法有除皮脂，养发根，生发之作用；醋可除发之油脂，米泔水含维生素B，有营养头皮的作用；擦令发热，可促血流畅通；猪油铁粉涂，使发根得到营养，头发便可生长。

②羊矢灰生发方：（见于《千金翼方》）

功效：去皮脂，涤污垢，生毛发。

主治：头发油腻，脱发不生。

配用：羊矢灰20~30克，加温开水100~200毫升，调匀洗头，3日1次，不过10洗，即生黑发。

说明：羊矢烧成灰属碱性，洗头有去头皮油脂，涤头皮

灰垢之作用，加之羊矢性温，有促使头发生长之力，故本方适宜于脂溢性脱发，即“油秃”，而对于“糖状秃”性不宜。

③麻桐生发方：（见于《千金翼方》）

功效：养发、生发、黑发。

主治：发落不生、头发早白。

配用：麻子仁 2 升，白桐叶 1 把。上二味用米泔水煮，去渣，适寒温，沐浴，20 日长发。

说明：本方长于滋养，且有黑发作用。主用于干性脱发。白桐即泡桐树，既非梧桐，亦非油桐。白桐叶苦寒无毒，可消肿毒、生发，可治落发不生。经霜桐叶绞汁，还可将白发染黑。见于《本草纲目》。

（2）斑秃方

斑秃是头发一块一块脱光，可在一夜之间出现几块。严重者全脱落，称为全秃。

①侧柏麻油（见于《孙真人食忌》）

功效：生发。

主治：脱发、斑秃、秃顶。

配用：采鲜侧柏叶阴干，为末，和芝麻油调和，涂于脱发处，连续涂搽 1 月左右，每日数次。

②生发酊

主治：脱发、斑秃、全秃。

配用：诃子、桂枝、山柰、青皮、樟脑各一等分，75% 的酒精适量，浸泡 1 周后，每日外搽 2~3 次。还可配合养阴、清热、凉血、通络的饮食或中药内服。

③神应养真丹

功效：养血祛风。

主治：斑秃。

配方：天麻15克，川芎200克，当归 100 克，菟丝子150克，羌活 40 克，木瓜、熟地、白芍各 50 克。用脑或房劳过度、精血虚者加首乌 100 克，龙眼肉、胡桃仁、酸枣仁、柏子仁各 50 克；精神刺激至阴虚火旺者加生地、地骨皮各100克，女贞子、菊花各50克，代赭石150克。

根据基础方与辨证所加中药，共研细末，炼蜜为丸，每丸重10克。每日 2 次，每次 1 丸，用开水送服。

同时，配合侧柏叶 100 克煎水洗头，日 1 剂，洗 2 次，并用生姜片搽拭脱发处，日 2 次。

用本方法治疗12例斑秃，均痊愈，平均疗程 2 个月。

三、健 目 三 法

“眼是心灵的窗口”。历代墨客骚人，都喜好将美丽的诗句献给人类的眼睛。的确，它似秋水，若明星，是美的结晶，是人的生命之光。一腔热情、万般忧怨，无不由其做功表演，目光负载着大量的信息。所以，保护好眼睛也就显得特别重要了。现介绍三种眼睛保健的方法。

1. 按摩法

本法配合后面气功，更有效。

(1) 揉眼眶 用食指或中指罗纹面，由内向外，反复轻揉眼眶周围 1 分钟左右，用力不可太重，以局部有酸胀感为度。

(2) 按睛穴 两手半握拳，两拇指或食指弯曲，用拇指

背或食指挠侧分按两上眼皮10次。然后，两拇指分按太阳穴（在眼与眉延长线交点之凹陷处），旋转揉动10次，再用右手拇指和食指尖按揉天应穴（眼内角，鼻骨边缘处，睛明穴内侧）10次，最后用右手拇指与食指捏拿印堂穴（两眉连线的中点）。与此同时，左手从后头发际向下捋到后颈根部10次。

中医认为：眼的功能与内脏有关，按眼皮可使眼部气血畅通，保持眼眶丰满，防止眼睑下垂；揉按天应穴能醒脑明目；按太阳穴可使人头脑舒适，还可治疗头痛、头昏；捏拿印堂穴、后颈部能祛风，使眼内虚火外泄，可以防治眼疾。

（3）揉眼球 闭目，用拇指、食指的罗纹面放于眼皮上，旋转轻揉眼皮数10次。

（4）捻揉眼眶皮肤 用拇指、食指、中指轻轻将眼眶周围的皮肤和上下眼睑提起，揉捻1分钟，再按揉眉外的丝竹空（眉毛梢外端陷中）、眼外角的瞳子髎（当目外眦角纹之终止处）各约半分钟。

（5）点眉弓 用两手的食指、中指峰在眉弓处交替点打1分钟，力量集中，速度先慢后快，再由快到慢。

（6）抓拿头皮 用五指反复抓拿头皮10遍，再按揉风池穴（项肌外侧入发际5分陷中）和医风穴（耳垂后面，耳垂按、贴，于其边际处是穴）各1分钟。

（7）拿提肩颈 用拇指、食指、中指三指指峰，拿提颈肌，两肩各10多次。

2. 课间休息视力保健法

（1）手掌遮盖 双眼半闭，用搓热的两手掌心遮住双眼，掌的下半部放在颧骨上，手指位于额上。此时，让你的

眼前呈现各种各样舒适的视觉记忆，如美丽的风景、优美的照片等，这有助于视神经的松弛，使疲劳的眼睛得到休息。

(2) 环视窗角 目的是增强未利用的眼睛的活动性，来改善“视力舒适点”，对戴眼镜的人尤其重要。站在离窗最多2米远的地方，自左上角看起，依次看四个窗角，每当看窗角时就眨几下眼睛，连续重复5次，然后闭眼休息几秒钟，再反方向重复5次。

(3) 凝视远处 长时间看书学习，要有意识地转移视线。凝视较远的物体，可以提高眼睛对不同距离视觉的适应性。

(4) 眨眼 当眼睛闭上时，眼皮就像一幅帘幕，它能分散视力，同时又使眼睛感到润滑和轻松。利用一开一闭的眨眼方法，来振奋这小小的防护肌，并且通过这种轻度摩擦来增加眼球的润滑，是很有益的。当闭眼时，要竭力挺起双眉，同时两眼紧闭，这时太阳穴直至耳朵的皮肤都感到收紧了，角膜也受到了一种轻微的压力，结膜也由此而得到滋润。

以上各种练习每天都应各做1分钟，如此坚持下去，视力将得到保护，近视者将会得到一定程度的改善，视力会有提高。

3. 调和阴阳法

(1) 按揉睛明穴（在两眼的内角处） 用右手拇指、食指指峰分别按睛明1分钟，揉81次。

(2) 擦足掌涌泉穴（在足掌之中央处） 先将两手掌用力搓热，然后以右手掌心擦左足心，左掌心擦右足心，各81次，早晚各1次。