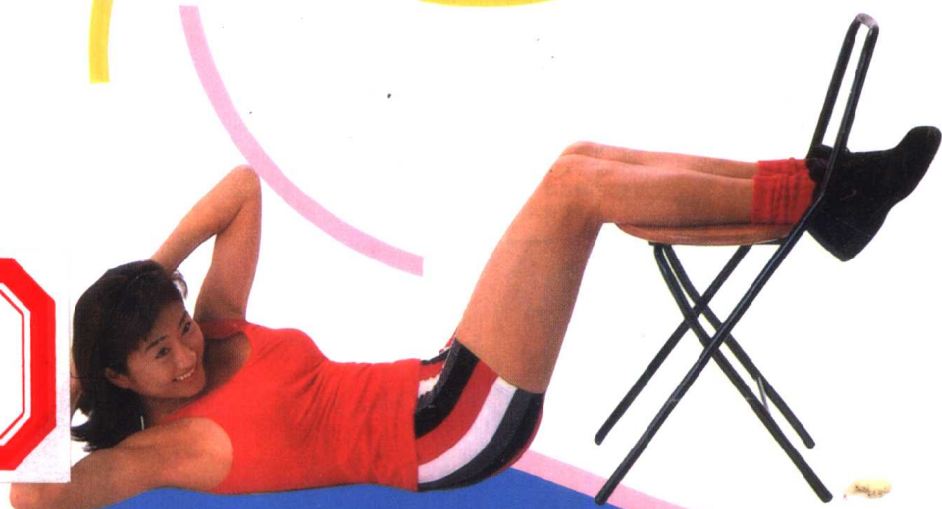


蔡振扬 编著

中外 实用养生 保健法



上海科学普及出版社

中外实用养生保健法

蔡振扬 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外实用养生保健法/蔡振扬编著. - 上海: 上海科学普及出版社, 2002.3

ISBN 7-5427-2080-5

I. 中… II. 蔡… III. ①长寿 - 保健 - 方法 ②养生 (中医) - 方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089655 号

责任编辑 李重民

中外实用养生保健法

编 著 蔡振扬

插 图 贾培生

出 版: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海市委党校印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印 张 8

字 数: 207000

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 8000 定 价: 12.00 元

书 号: ISBN 7-5427-2080-5/ R·157

动静结合，手脑并用

——一个“老病号”的康复之路

蔡振扬

我现年 85 岁，从小体弱多病，少年时失学。26 岁时在福建一家报社工作，每天熬夜编国际版，白天躲警报，不慎患了咯血症，当时生活清苦，又没有公费医疗，有病也无法及时治疗。

解放初，先后患了肺结核、自发性气胸、肺气肿、心动过速、胃窦炎、十二指肠溃疡、胆石症、肠结核、腰突症与痔疮等，骨瘦如柴，身高 1.66 米，但体重只有 42 公斤。1966 年又因肺部空洞而抽去肋骨 7 根，后来又患阑尾炎，又动手术。

我于 1987 年（71 岁）从上海社科院信息所退休后，40 多年来坚持打拳与笔耕，目前除了白内障与前列腺增生外，其他慢性病已不发作，平日也不必服药了。现在我头发不白，牙齿只掉下一颗，精神尚佳，一般人都误以为我只是 70 岁光景。

我的康复之路大体上可以分为下列 5 条：

(1) 生活有序——夏季每晨 5 时起床，6 时与老伴在住宅附近的中心绿地操练杨、孙式太极拳、刀、剑与形意拳等，7 时回家，吃过早饭后闭目养神半小时，9~11 时写作，午饭后睡 2 小时，3~5 时写作，晚上阅读书报、看电视，10 时前入睡。

(2) 笔耕不辍——我从 11 岁时在泰国曼谷一家华文报纸副刊发表短文“后母之心”起，70 多年来养成读书与写作的习惯。解放前主要发表论文，解放后自学英、俄、日文等，出版了哲学、经济学、社会学与创造学等译著 30 多种。近 10 年来主要是编译保健文章，在国内 30 多家报刊发表。这种“爬格子疗法”，

有助于开发大脑功能，从而可以预防老年性痴呆。

(3) 助人为乐——几年来，我在居住地经常辅导小学生操练八段锦与谭腿等，向中老年人介绍“太极推手”和保健常识，介绍减肥窍门和健身、美容等知识，还每月向居委会的墙报提供保健资料，被街道评为优秀志愿者。

(4) 童心未泯——我在“中心绿地”，一看到几个月至两三岁的幼儿，就会主动跟他们玩耍，逗他们发笑。我的两个小孙子住在日本，每周通话一两次，听到大孙子健健（5岁半）用半生不熟的汉语大声喊道：“爷爷好，奶奶好，大家好！身体好吗？天气好吗？”有时听他用汉语从1数到100，用英语从1数到30，我们夫妇不由得莞尔而笑，感到非常幸福。

最近一次，小健健竟脱口而出，讲了一句法语“Bonjour?”（你好）与一句俄语“达斯基达尼雅”（再见），连我的儿子也感到吃惊（今年春节，我曾教过健健学讲英、法、德、俄语的问候语“你好”与“再见”）。

(5) 不发牢骚——我性格内向，平日安份守己，严以律己，宽大待人。无论国家大事或是人际关系，从不发怒或发牢骚。乘坐公共汽车时，由于头发乌黑，外表看来还不够格，因此很少享受“专座”的优待。有时刚一坐下（专座）不久，但一看到怀抱婴儿的妇女上车，总是连忙“转让”专座。

平时我还养成下列保健习惯：

(1) 我烟酒不沾，连茶与咖啡也不饮用，坚持小病自己服药。如刚一咳嗽就含服“银黄含片”或“草珊瑚片”，一般可愈。今年夏季曾因饮食不慎，有一天拉肚子12次，自己服用碳片、黄连素、培菲康与保济丸，第二天就全愈了。我也不购买市售五花八门的保健品。

(2) 每晚入睡与早晨起床前，躺在床上，右手掌心放在腹部，顺时针方向旋转按摩100~200次，接着左手掌心放在腹部左侧，从上向下揉搓100次，可预防便秘，然后做眼球旋转、擦

鼻、鸣天鼓与叩齿等按摩与拍打等动作。

(3) 我在商店里花 14 元买到国内制造的一种“按摩拖鞋”，白天穿着，在屋子里走来走去，等于整天走石子路，无形中在进行脚底按摩，真是一举两得。看电视时，双手相互摩擦，用晒衣木夹分别夹住十指指尖，反复多次，然后揉搓并拉伸双脚十趾，由于手指与脚趾是 12 条经络的出发点，经过这样的按摩，可以使全身经络畅通，气血调和。

(4) 我还经常用小橡皮膏（1.5 厘米 × 1.5 厘米）分别贴在下列 6 个保健穴位上，每天更换 1 次：合谷、内关、关元、足三里、三阴交与涌泉。

(5) 入睡前，用小电热饼（或热水袋）放在下腹部热敷 5 ~ 10 分钟，再用小健身锤叩击双脚内侧踝部的“生殖器反射区”与脚后跟“安眠点”，用掌心拍打“涌泉穴”各 100 次，夜里可以睡得香甜，小便次数由 5 ~ 6 次减少为 1 ~ 2 次，连治疗前列腺增生的西药也早已停服了。

第一章 保健养生	1
中老年保健操	1
防老保健法	6
返老还童操	8
坐式保健操	9
床上保健操	9
卧式保健操	11
散步保健操	14
步行保健法	15
看电视保健操	21
办公室保健操	22
眼睛保健操	23
扳指保健法	24
橡皮筋扎指保健法	27
手指旋转保健操	29
手掌保健操	31
手足保健法	32
手足振动操	36
盘坐保健法	37
顿脚保健法	37
腹部保健操	38
摩腹保健法	39
腰部保健操	40

腿部保健操	41
摇膝保健操	42
踝部保健操	43
关节保健操	45
简易保健操	48
靠壁保健操	49
穴位保健操	50
木棒保健操	54
贴米保健法	57
刷脚保健法	59
毛巾保健操	60
贴纽扣保健法	64
踏竹板保健操	65
橡皮带保健操	65
炭棒针保健操	67
冷暖瓶保健法	69
长寿呼吸法	71
卧式呼吸保健法	72
增强元气操	73
消除疲劳操	75
第二章 自然疗法	79
常见病小处方	79
防痴呆保健法	80
防治脱发有妙功	85

保健防癌的笑操	85
防癌防衰老的舌头操	87
脸部点穴法	89
头痛防治法	93
眩晕防治法	94
贴膏保健法	94
颈部刮痧保健法	96
刮痧保健法	99
强心操	102
强肝补肾操	103
瘫痪者康复操	103
前列腺增生保健操	106
痛经操	107
便秘操	109
高血压自然疗法	111
降压保健法	116
日本降压功	117
冠心病自然疗法	117
失眠自然疗法	120
咳嗽自然疗法	122
哮喘自然疗法	124
鼻炎自然疗法	126
白内障自然疗法	128
高脂血症自然疗法	130
糖尿病自然疗法	132

痔疮自然疗法	135
便秘自然疗法	137
骨质疏松自然疗法	139
更年期综合征自然疗法	141
第三章 美容减肥	143
国外流行的减肥操	143
日本姑娘减肥新法	145
减肥瘦身新法	147
简易减肥功法	148
举手投足减脂肪	149
美丽瘦身操	151
按摩减肥操	154
晃腰减肥操	156
转腰减肥操	157
绞腿减肥操	159
步行减肥法	161
木棒减肥操	162
水中减肥健美操	164
臀部移动减肥操	165
金鸡独立减肥操	167
安全减肥新法	169
贴膏减肥法	169
食盐减肥法	170
吹气球减肥法	173

生姜擦身减肥法	174
左手拿筷减肥法	175
减肥美容操	175
食盐美容法	178
脸部美容法	179
保健入浴	182
保健美肤的药浴	183
 第四章 饮食疗法	186
日本新兴药用食物	186
保健的醋浸食谱	189
家庭保健饮料	194
保健药酒	196
保健的花生食谱	198
保健的咖啡食谱	200
抗癌保健的苹果食谱	201
抗癌保健的大蒜食谱	204
抗癌保健的黑芝麻食谱	206
抗癌保健的酸奶	208
抗癌保健的南瓜	210
抗癌保健的黄豆	211
抗癌保健的大葱	212
抗癌保健的猪肉	214
番茄豆酱汁可治病	215
抗癌保健的豆腐渣汁	216

抗癌保健的胡萝卜洋葱汁	217
抗癌保健的土豆苹果汁	218
黑醋洋葱治冠心病	219
保健减肥的黑豆茶	220
保健减肥的苦瓜茶	221
保健减肥的生姜食谱	223
保健减肥的红茶饮料	225
喝水减肥法	226
乌梅减肥法	227
冬瓜减肥法	228
蜂蜜减肥法	229
草莓减肥法	229
烤番茄减肥法	230
烤香蕉减肥法	232
西瓜煮汁减肥法	233
大豆柠檬汁减肥法	234
桑叶、薏苡仁减肥法	235
附图 1: 人体穴位示意图	237
附图 2: 足底按摩穴位区	244

第一章

保健养生

中老年保健操

这一保健操通过活动头部、腰部、膝部及四肢，促进体内经络畅通，气血调和，具有防治冠心病、高血压、糖尿病、失眠、便秘、肩周炎、腰痛、尿频及骨质疏松等老年常见病的功效，并可提高人体的免疫能力。

一、立式

1. 双脚分立，比肩稍宽；双手向头顶上方伸直，左手握住右腕，保持 10~20 秒钟后，上半身向左侧弯曲，接着向右侧弯曲；然后换手操练；左右手各操练 10 次（见图 1-1）。

2. 左脚向后伸直，右脚向前弯曲，呈右弓步，双手重叠放在右膝盖上，上半身稍微前倾，重心落在右脚上；然后换为左弓步；左右脚各操练 5~10 次（见图 1-2）。

3. 双手叉腰，双脚一前一后，膝盖弯曲，重心稍微落在后脚上；左右脚各操练 10 次（见图 1-3）。

4. 站在墙壁旁边，左手扶住墙壁，右脚向后弯曲，右手提着右脚脖子向后提起，右脚后跟尽量靠近臀部，站立 3 分钟；左右脚交替操练。

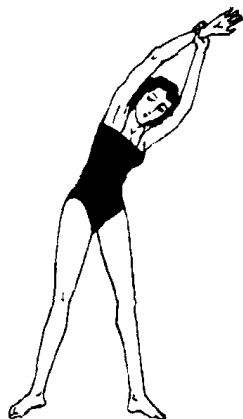


图 1-1

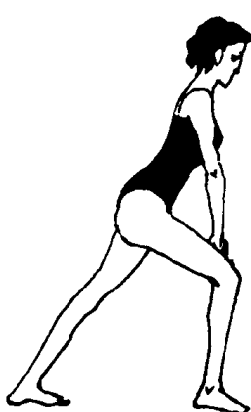


图 1-2



图 1-3

二、坐式 (一)

1. 坐在床上；左手放在左脚膝盖上，右手放在头部左侧，头部向右侧弯曲；然后换手操练；左右手各操练 10 次（见图 1-4）。

2. 双手放在头部后面，单手握住另一手腕，头稍微前倾；然后换手操练；左右手各操练 10 次（见图 1-5）。

3. 首先，双手手指在头顶上方交叉，接着转为掌心向上，然后放下；操练 10 次（见图 1-6）。

4. 双手交叉，在颈部后面按压头部，然后复原；操练 10 次（见图 1-7）。

5. 单手弯曲，另一手按压对侧手臂，然后换手；左右手各操练 10 次（见图 1-8）。

6. 双手向头部上方伸直，单手握住另一手腕，头部稍微向左、右侧弯曲各 10 次（见图 1-9）。

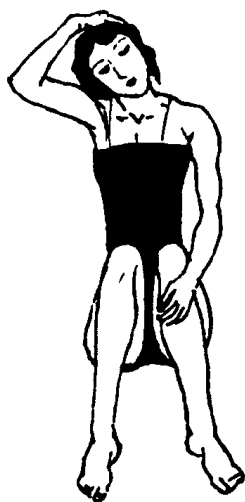


图 1-4

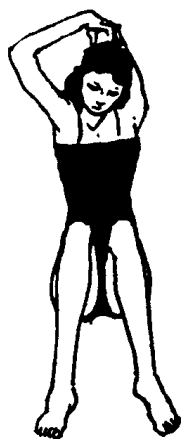


图 1-5



图 1-6

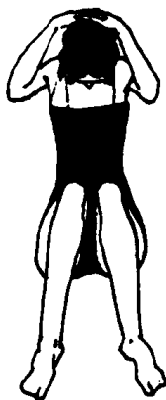


图 1-7

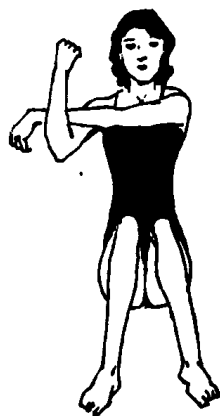


图 1-8



图 1-9



三、坐式 (二)

1. 坐在床上或地板上，双脚伸直，上半身前倾，双手掌心放在双脚的脚背上，然后复原；操练 10 次（见图 1-10）。

2. 跪坐；双手向前伸出，指尖朝内，支撑在身体的前侧；然后复原，上半身稍微前倾，保持 10~20 分钟后上半身伸直；操练 10 次（见图 1-11）。



图 1-10



图 1-11

3. 坐式；左脚伸直，右脚弯曲；左手放在右脚脚背上，右手支撑在右侧床上，上半身转向右侧，然后换为右脚伸直，左脚弯曲，上半身转向左侧；各操练 5~10 次（见图 1-12）。

4. 坐式；双膝弯曲，右手放在左膝上，上半身向左后方旋转，左右各操练 10 次。

5. 跪坐；双膝弯曲跪坐在床上，臀部坐在双脚后跟上，然后双臂向前伸直，俯下身子将脸部贴在床上，然后上半身伸直；操练 5~10 次。

6. 坐式；双脚脚底相合，双手掌心放在双脚膝盖内侧，保持 10~20 秒钟，然后上半身稍微前倾，再复原；操练 10 次（见图 1-13）。

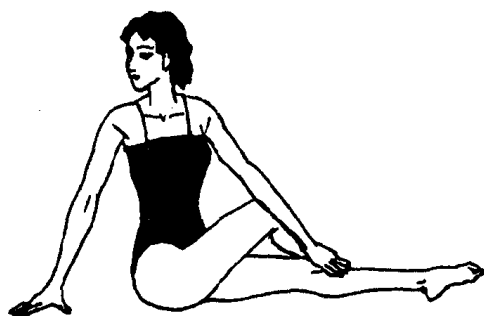


图 1-12

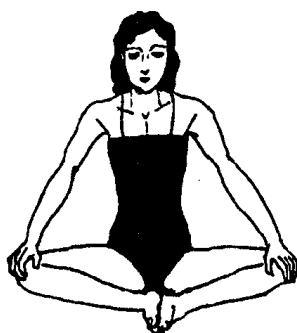


图 1-13

三、卧式

1. 仰卧于床上，不用枕头，双脚伸直；然后右脚弯曲，双手抱住膝盖，尽量贴近胸部，接着复原；左右脚各操练 10 次。

2. 仰卧；双臂向左右两侧伸直；头部转向左侧，左脚抬起带动腰部扭向右侧；左右脚各操练 10 次（见图 1-14）。

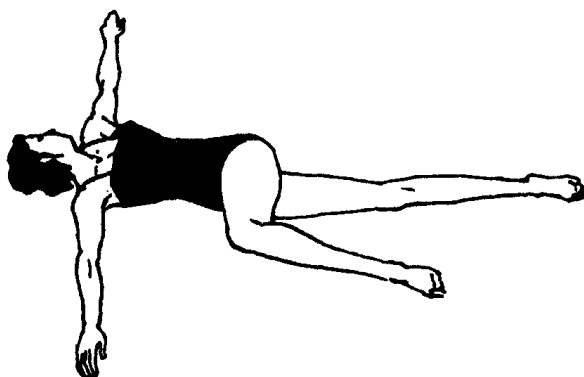


图 1-14

3. 俯卧；双脚向后方伸直，双手支撑在床上，指尖朝前；上半身伸直，保持 10 秒钟后，弯下双肘；操练 5~10 次。

4. 坐在床上；双手伸直支撑在背后床上；首先，左脚伸直，右脚弯曲，然后上半身向后方倾斜（见图 1-15），变为仰卧式