

图
示
版

锻炼对了胜吃药
锻炼对了能治病
锻炼让人更快乐
锻炼让我们更幸福
锻炼让我们精力更充沛

好身体

是这样 炼成的

朱瑜琪 / 编著



朱瑜琪 /

中国中医科学院眼科医院骨科主任，主任医师，教授。中央人民广播电台第三届“京城好医生”，北京市委宣传部优秀宣讲员，北京市百姓宣讲工作特聘专家，2016~2017年度搜狐自媒体医生领袖。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

好身体

是这样 炼成的

朱瑜琪 / 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

好身体是这样炼成的 / 朱瑜琪编著. -- 北京 : 中国中医药出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5132-4210-3

I . ①好… II . ①朱… III . ①体育锻炼 IV . ① G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 109718 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14 彩插 0.25 字数 181 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4210-3

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 **zgzyycbs**

微商城网址 **<https://kdt.im/LIdUGr>**

官方微博 **<http://e.weibo.com/cptcm>**

天猫旗舰店网址 **<https://zgzyycbs.tmall.com>**

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究



第三届中央人民广播电台京城好医生颁奖



第三届中央人民广播电台京城好医生颁奖



接受北京电视台
《特别关注》采访



彤爱健康网上直播
腰椎退行性骨关节病还是早防早治好



接受健康卫视采访



在北京市红十字血液中心等待献血



石景山区卫生计生委系统集体献血



2016 年全市“我们的价值观”主题宣讲



随“同心·共铸中国心”西藏林芝行
专家团为藏族同胞整复腰椎间盘突出



家访患者

序言



运动和锻炼的疗法由来已久，无论是西方医学中飞速发展的康复医学，还是中医学中的太极拳、八段锦、五禽戏等，都有大量相关内容，由此可见，锻炼的理念已经根植于医生内心，并帮助越来越多的患者顺利康复，回归社会，重返岗位。但遗憾的是，由于多种原因，医生接诊时难有机会来普及这些锻炼的知识与方法。所以，通过科普与传播的方式，使人们对锻炼有更深刻的了解，能够在疾病的预防、治疗、康复过程中，通过积极主动的运动方式，从而激发出体内强大的自我修复能力，争取早日康复，就显得尤为重要。这样不仅可以节省大量医疗费用，更重要的是激发了人们战胜疾病的主观能动性，早日重获健康。看得出《好身体是这样炼成的》一书正是为了这样的目的而编撰。

这本书，内容非常丰富，从“锻炼防治老年病”到“女人越锻炼越漂亮”，从“锻炼缓解骨关节病”到“用锻炼保护大脑‘司令部’”，再到“把‘难言之隐’锻炼走”，为防治常见疾病构建了一条清晰的锻炼脉络，使读者们（尤其是健康知识偏少的人们）通过本书能够迅速为自己打开锻炼之门，从而更好地防病治病，强健身心。

我与朱瑜琪主任共事多年，在他三十多年的从医生涯里，处处以患者为中心，不管是工作时间还是包括春节这样的节假日，只要患者有需要，他总是随叫随到。除了从事临床工作外，他还积累了丰富的科普传播经验，在今日头条和搜狐健康等自媒体平台累计发表科普稿件1500多篇，阅读量超过5000万人次，他既是临床医疗专家，也是科普创作的能手。更令人感动的是，他连续19年为患者

义务献血 44 次——堪称“大医精诚”。

“不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。”朱瑜琪主任在日积月累中，既精于临床医疗，又擅长科普创作，他编写的《好身体是这样炼成的》一书，以便于广大民众实用为目的，采用通俗易懂的语言，利用图文并茂的形式，为读者展开一幅关于锻炼养生的精彩画卷。我相信读者们一定能够从中受益，故欣然为序。

中国中西医结合学会常务副会长
中国中医药出版社社长
主任医师，博士生导师



2017年6月

引言

能用锻炼来解决问题， 为什么还要守着药罐子

我是一名骨科大夫，每天在门诊中，都会有很多骨关节疾病的患者慕名而来。随着我临诊时间的延长，就连很多其他疾病的患者也来我门诊上就诊，比如像在老年人群中发病率比较高的糖尿病、便秘、头晕，像中青年人群中容易出现的鼠标手、颈椎病、失眠等，还有一些影响到女性形象的情况，比如胸部下垂、肥胖、小肚腩等。

为什么会有这么多其他疾病的患者来找我就诊？是因为我能包治百病吗？当然不是。一方面我给他们用药最少、花费最小，另一方面，我给他们介绍的锻炼方法让他们参与进来，通过运动获得了健康。就好比得了糖尿病的人，现在医学界普遍认为，运动是控制血糖最基础的治疗方法，有规律地运动不仅会消耗更多热量，还可以提高机体对胰岛素的敏感性。但是看看咱们身边的糖尿病患者，很多人不知道怎么合理地运动，血糖就是单纯靠药物来维持，不知道通过锻炼把自己的健康把握在自己手中。我接诊的很多糖尿病患者，通过降糖操等锻炼，再配合少量的药物，就能把血糖控制得好好的。吃药越少，不良反应也越小；锻炼越多，身体也越健康，患者进入了一个良性的循环。

再比如，现在人们的生活节奏太快了，压力太大了，患神经衰弱的人越来越多。工作的人患了神经衰弱工作效率会降低，学生

如果神经衰弱学习成绩会变差，我告诉他们神经衰弱的锻炼方法，坚持锻炼一阵子，不仅神经衰弱好了，身体也变棒了。吃药能治好神经衰弱吗？一部分人可以，但是能让我们的身体变得棒棒的吗？

说白了，这就是会锻炼的妙处。而这些方法，只有我们医生才知道！

普通人生病的时候，首先想到的就是上医院找大夫或者就近找家诊所去治疗。把专业的问题交给专业的人来做，这的确是最好的解决办法。但是，目前咱们国家的医生相对比较少，2013年我国卫生和计划生育事业发展统计公报给出的官方数据显示，我国执业（助理）医师约279.5万。虽然每千人口中医生约有2个，但是目前咱们国家的医生普遍学历比较低：本科及以上学历占28.5%，大专占38.7%，中专占30.0%，高中及以下占2.7%。也就是说，如果不考虑医生的继续教育问题，只算本科学历或以上的医生，那千人还不足0.6个医生。这样的话，好的大夫每天都要看几十个甚至一两百个病人，平均下来，排上两个小时的队只能换来医生的两三分钟，可他要望闻问切，要看化验单结果，要开药方，哪里还有时间来告诉我们更加简便的治疗方式。其实，不用花钱的锻炼方法也很有效！

无论是现代医学技术，还是咱们国家古代的传统医学，都非常重视锻炼。在西方，科学家们运用医学、物理学、心理学等多种方法，研制出了很多针对不同疾病的锻炼方法，而医护人员运用这些方法，让很多病人重新回归到正常的社会生活中来，这也是西方近年来康复医学飞速发展的一大原因。而咱们国家千百年来，同样积累了很多非常了不起的锻炼方法。比如说，大家耳熟能详的八段锦、五禽戏、提肛、站桩等。但遗憾的是，由于诸如以上的多种原因，很少有医生愿意花时间来普及这些知识。

我自己也经常在公园里锻炼，看到很多中老年朋友都非常盲目，看到别人去跳广场舞，自己也跟着跳；看到别人打太极拳，自己也跟

着打太极拳，没有找到适合自己的锻炼方式，我为他们着急不已。试想一下，假如你患有便秘，你跟着别人去跳舞、打太极，对你的疾病有什么好处？为什么不看看这本书，进行一下有针对性的锻炼呢？比如，做几次提肛运动或者顺时针按摩一下自己的腹部，说不定你的便秘很快就解决了，不用吃泻药，也不用担心毒素存留在身体里被反复吸收了，何乐而不为呢？

再者，有心人会发现，咱们身边有些人因车祸或突发脑中风导致偏瘫、尿失禁、语言障碍等，生活都不能自理了，但在医院康复科医师的指导下，有针对性地进行几个月的物理锻炼，那么严重的病居然就好了，偏瘫的能走路了，尿失禁的不用戴尿不湿了，说话不流利的会正常说话了。这么严重的病通过锻炼都能恢复健康，我们现有的一些小毛病岂不是更加不在话下？

所以，命运掌握在我们自己手中，面对疾病，我们不能只是被动地接受药物治疗而什么都不做，而应该积极主动地通过运动锻炼的方式来激发出体内强大的自我修复能力，以此来对抗疾病，直至战胜病魔。

这就是我写作这本书的初衷，在这本书里，你可以找到大多数家庭常见病的辅助锻炼方法，有些锻炼方法是国际医学界一直在用的方法，非常权威；有些则是咱们国家流传了几千年沿用至今的方法，屡试不爽；还有一些是我和其他学科的一些专家多年来在数万名病人身上成功实践过的方法，效果非常显著，也非常实用。最最关键的是，这些方法无须意志力就能够坚持天天做。

书中大部分方法，可以让您再也不用吃药。比如说，现在患耳鸣的老年朋友有很多，一天到晚耳朵边上就好像有小虫子在叫一样，不堪其扰，严重影响正常生活。而目前药物治疗的效果又不理想，通过“耳功疗法”，往往可以不治而愈。

还有一些方法，可以让您的服药量大大减少，就像我在前面说的

高血压一样。通过锻炼，您无须再吃大把的药，药物对身体的不良反应自然就小了，您的医疗费用也降低了，一举多得，有什么不好呢？

但要切记，锻炼只是治疗的辅助手段，任何疾病必须在接受规范治疗的同时，配合力所能及的锻炼才能事半功倍。

本书用真实的患者案例，通俗易懂的语言，风趣幽默的表达，把严谨繁复的医学知识讲述得亲切有趣，合起来就是《好身体是这样炼成的》。

朱瑜琪

2017年7月

目录

第一篇 锻炼对了胜吃药	001
锻炼是把命运掌握在自己手里	002
为什么给大家推荐锻炼治病	003
找到适合自己的锻炼方法，比吃药都管用	006
第二篇 锻炼防治老年病	009
糖尿病患者不能瞎锻炼，学会降糖操最关键	010
吊沙袋远离老寒腿	015
老年人的便秘医疗操	016
口唇闭锁练习法改善吞咽功能	018
偏瘫康复者锻炼的“黄金时段”	020
心跳突然加速试试这些物理疗法	022
胸闷气急呼吸难，加强肺功能锻炼	024
牙齿越好越年轻，牙齿越多越长寿	025
下蹲防头晕还真灵	026

锻炼延长癌症患者的寿命	028
“左右手互拍法”告别心悸	030
“拉筋”就能拉长寿命	032
“耳功”治疗耳鸣	035
对症的瑜伽练习，告别痛风的折磨	038
锻炼让下垂的胃恢复原位	040
老慢支病人的缩唇腹式呼吸法	044
揉膝就是在吃抗衰老药	045
放松呼吸肌，哮喘患者自由呼吸	048
鼓荡两肋恢复肝功	050
预防“人老脚先衰”的秘方	052
防治肩周炎，跟着壁虎学学爬墙术	054
第三篇 锻炼缓解骨关节病	057
仿猫拱腰，治疗腰酸背痛	058
腰椎间盘突出治疗的关键是锻炼	059
摇头晃脑拒做办公室“木头人”	061
抱膝滚动治疗腰酸背痛	063
锻炼使伤筋早复健	064
预防骨质疏松要勤做壮骨操	066
膝关节有劲儿，老人才能长寿	068

每天三个动作，让颈、肩、腰、腿不再疼痛	071
形体训练纠正姿势性驼背	074
轻度脊柱侧弯的矫正锻炼方法	076
锻炼背部肌肉让你人老腰板硬	078
胳膊酸痛，试试活血通络的“举手疗法”	080
双手无力，请用“甩手疗法”	081
告别坐骨神经痛，一身轻松	083
双腿运动法让筋疙瘩消下去	086
矫正平板足，多用足趾抓地走	088
掌握勃氏运动，轻松治愈间歇性跛行	090
足底筋膜炎，脚部锻炼是治疗关键	092
要想治好腱鞘炎，还得靠锻炼	094
坚持锻炼，告别网球肘	096
第四篇 女人越锻炼越漂亮	099
丰胸运动让女人告别“飞机场”	100
孕期运动助你轻松顺产	101
产后尿潴留，关键在于锻炼膀胱肌	106
乳头牵拉法让美丽重新绽放	108
腹部运动帮你围剿小肚腩	110
懒人三项锻炼法	112

告别胸部下垂，还你挺拔乳房	114
坚持锻炼，轻松告别副乳	116
爱运动的女人不必担忧胸部外扩	118
不吃药也能治疗盆腔炎	119
产后强直性脊柱炎的锻炼方法	121
子宫下垂要加强盆底肌肉锻炼	126
患了轻度妊娠高血压，先别急着吃药	128
修长美腿锻炼出来	130
掌握技巧，瘦脸变简单	131
“嘘”字功调理女性内分泌	133
坚持锻炼，告别痛经	134

第五篇 这样运动更健康更阳光 139

让人身心愉悦的普拉提运动	140
勤动舌头，胜过吃“健胃消食片”	142
孩子弱视，多进行“目功”锻炼	143
睡前抓揉颈部皮肤可帮助入睡	145
锻炼耐寒力治疗寒冷性荨麻疹	146
爱“动”的孩子要多做精细运动	147
宝宝斜颈，家人会帮忙才能好得快	149
摆脱晕车困扰，享受快乐旅途	150