

全世界最简单的 养生法

最简单的养生 最容易的长寿
人人必备的健康宝典！

贝李◎著

史上最简单的养生法！ 没有地点限制的养生法！
最省钱的养生法！ 人人都能掌握的养生法！



全世界最简

养生法

贝李◎著



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全世界最简单的养生法 / 贝李著. —

长春: 北方妇女儿童出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5385-4415-2

I. ①全… II. ①贝… III. ①养生 (中医) — 基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036487号

全世界最简单的养生法

作 者: 贝 李

责任编辑: 李 严

特约监制: 陈禹舟 吉 吉

特约策划: 吉 吉

版式设计: 马顾本

封面设计: 张黎萍

出版发行: 北方妇女儿童出版社

社 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 870×640mm 1/32

印 张: 6

字 数: 100千

版 次: 2010年4月第1版

印 次: 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4415-2

定 价: 26.00元

版权所有 盗版必究

前言

无论是给学校讲课，还是做电视节目的时候，总会有很多朋友跑来问我类似这样的一个问题：我的情况如何如何，应该怎么样去养生？

对这些提问的朋友，我是既高兴又无奈。

高兴的是，大家的自我保健意识比前些年显著提高了，这从书店里琳琅满目的保健类图书日益丰富就可以看出一二。无奈的是，铺天盖地的保健书籍一看就是为了获得市场而搞的噱头，没有太高的实用价值。

我已经不止一次地告诉很多人保健的秘诀是什么。这东西的唯一秘诀就是：适度运动，适度休息，饮食多样化，少烟酒。能坚持做到这几点5年，我就可以保证一个人在没病没灾的情况下活到80以上！

为什么我这么肯定？因为原因其实很简单——运动、休息、摄入多样化的营养成分、拒绝有害物质，这就是生命成长和延续的基础。就像老子说的，大道无为，顺其自然。你不用做什么特别的事情，只需要顺应生命的自然需求就可以了。过分的锻炼、

过分进补，不仅达不到养生的效果，反而会让生命遭受不必要的扭曲。比如锻炼，那些运动员锻炼的算是很专业很到位，营养补充的很及时了，结果呢？当他们退役的时候，身上没有落下病根甚至残疾的有几个？

原因就是他们锻炼得过度了！没有顺其自然。

运动员的职业注定了他们的命运必须如此。而对我们一般百姓，养生保健，让自己的身体更健康，只要顺应自然就可以了。至于那些乱七八糟的保健噱头，可以试试，根据自己的情况适度为之，但不能盲从。如果觉得舒服，就坚持下去。若是觉得不适，则立刻停止——让身体顺应自然状态才是养生的不二法门。

当然，如果确实说一个有助于养生保健的秘诀，我倒是真有一条。

这条秘诀跟一般所谓的“加碱”、“喝水”、“食疗药膳”不同，它很简单自然，简单自然到你每天都在用。最诱人的地方就在于你只需要做一件事，就能让保健效果几乎辐射全身——这是别的任何一种方法都望尘莫及的。所以我习惯于称它为“全世界最简单的养生法”。

想看看这个方法究竟简单到哪种程度？想解开这种方法的奥妙？

那就跟我来吧！

目 录

第一部分：保健的方法千千万，就它最简单

1. 从现在开始，放弃养膘生涯 / 6
 2. 这是史上最简单的运动 / 9
 3. 从小到大你一直在做 / 12
 4. 上班一族必备的健康宝典 / 18
-

第二部分：做了几十年，为什么你不会

1. 选错时间=弱化效果 / 24
 2. 这些年你是不是也犯了类似错误 / 28
 3. 正确的姿势比什么都重要 / 34
 4. 不同身份，不同方法 / 40
 5. 你需要一个“黄金搭档” / 46
-

第三部分：祛病其实很简单

1. 慢性病，就慢慢让它化掉 / 54
 2. 老年痴呆靠边站 / 59
 3. 让关节疾病统统滚开 / 64
 4. 自然的方法永远比机械好 / 68
 5. 再安全都会有万一——突发意外怎么处理？ / 72
-

第四部分：最简单的养生，最容易的长寿

1. 让好心情随时伴随着你 / 82
2. 促进睡眠，保障休息 / 87
3. 好食欲，决定了你的身体素质 / 92

第五部分：跟衰老说拜拜

1. 开始之前做个身体测试吧 / 98
 2. 随时观测，随时调整 / 103
 3. 及时补水很关键 / 109
 4. 给足底做一个全方位按摩 / 114
-

第六部分：不仅可以养生，更可以美容

1. 让你变出好身材 / 120
 2. 你也可以像成功人士那样有魅力 / 124
 3. 特定部位强化保健法 / 131
 4. 你需要一双重要装备 / 137
 5. 穿着和养生，其中很有联系 / 142
 6. 内衣决定了外在美 / 147
 7. 这东西，你可不能缺 / 152
 8. 一些小玩意，让你更美丽 / 157
-

第七部分：准备好让自己年轻10岁

1. 制定一份合格的养生计划书 / 164
 2. 预备动作是所有运动的开始 / 169
 3. 你是准妈妈？那就需要谨慎对待了 / 174
 4. 随时随地让你都能养生 / 179
 5. 彻底改变你的生活，这就是最简单的养生法 / 186
-

前言

无论是给学校讲课，还是做电视节目的时候，总会有很多朋友跑来问我类似这样的一个问题：我的情况如何如何，应该怎么样去养生？

对这些提问的朋友，我是既高兴又无奈。

高兴的是，大家的自我保健意识比前些年显著提高了，这从书店里琳琅满目的保健类图书日益丰富就可以看出一二。无奈的是，铺天盖地的保健书籍一看就是为了获得市场而搞的噱头，没有太高的实用价值。

我已经不止一次地告诉很多人保健的秘诀是什么。这东西的唯一秘诀就是：适度运动，适度休息，饮食多样化，少烟酒。能坚持做到这几点5年，我就可以保证一个人在没病没灾的情况下活到80以上！

为什么我这么肯定？因为原因其实很简单——运动、休息、摄入多样化的营养成分、拒绝有害物质，这就是生命成长和延续的基础。就像老子说的，大道无为，顺其自然。你不用做什么特别的事情，只需要顺应生命的自然需求就可以了。过分的锻炼、

过分进补，不仅达不到养生的效果，反而会让生命遭受不必要的扭曲。比如锻炼，那些运动员锻炼的算是很专业很到位，营养补充的很及时了，结果呢？当他们退役的时候，身上没有落下病根甚至残疾的有几个？

原因就是他们锻炼得过度了！没有顺其自然。

运动员的职业注定了他们的命运必须如此。而对我们一般百姓，养生保健，让自己的身体更健康，只要顺应自然就可以了。至于那些乱七八糟的保健噱头，可以试试，根据自己的情况适度为之，但不能盲从。如果觉得舒服，就坚持下去。若是觉得不适，则立刻停止——让身体顺应自然状态才是养生的不二法门。

当然，如果确实说一个有助于养生保健的秘诀，我倒是真有一条。

这条秘诀跟一般所谓的“加碱”、“喝水”、“食疗药膳”不同，它很简单自然，简单自然到你每天都在用。最诱人的地方就在于你只需要做一件事，就能让保健效果几乎辐射全身——这是别的任何一种方法都望尘莫及的。所以我习惯于称它为“全世界最简单的养生法”。

想看看这个方法究竟简单到哪种程度？想解开这种方法的奥妙？

那就跟我来吧！

目 录

第一部分：保健的方法千千万，就它最简单

1. 从现在开始，放弃养膘生涯 / 6
 2. 这是史上最简单的运动 / 9
 3. 从小到大你一直在做 / 12
 4. 上班一族必备的健康宝典 / 18
-

第二部分：做了几十年，为什么你不会

1. 选错时间=弱化效果 / 24
 2. 这些年你是不是也犯了类似错误 / 28
 3. 正确的姿势比什么都重要 / 34
 4. 不同身份，不同方法 / 40
 5. 你需要一个“黄金搭档” / 46
-

第三部分：祛病其实很简单

1. 慢性病，就慢慢让它化掉 / 54
 2. 老年痴呆靠边站 / 59
 3. 让关节疾病统统滚开 / 64
 4. 自然的方法永远比机械好 / 68
 5. 再安全都会有万一——突发意外怎么处理？ / 72
-

第四部分：最简单的养生，最容易的长寿

1. 让好心情随时伴随着你 / 82
2. 促进睡眠，保障休息 / 87
3. 好食欲，决定了你的身体素质 / 92

第五部分：跟衰老说拜拜

1. 开始之前做个身体测试吧 / 98
 2. 随时观测，随时调整 / 103
 3. 及时补水很关键 / 109
 4. 给足底做一个全方位按摩 / 114
-

第六部分：不仅可以养生，更可以美容

1. 让你变出好身材 / 120
 2. 你也可以像成功人士那样有魅力 / 124
 3. 特定部位强化保健法 / 131
 4. 你需要一双重要装备 / 137
 5. 穿着和养生，其中很有联系 / 142
 6. 内衣决定了外在美 / 147
 7. 这东西，你可不能缺 / 152
 8. 一些小玩意，让你更美丽 / 157
-

第七部分：准备好让自己年轻10岁

1. 制定一份合格的养生计划书 / 164
 2. 预备动作是所有运动的开始 / 169
 3. 你是准妈妈？那就需要谨慎对待了 / 174
 4. 随时随地让你都能养生 / 179
 5. 彻底改变你的生活，这就是最简单的养生法 / 186
-

第一部分

保健的方法千千万， 就它最简单

小时候老人常说，多上一级台阶就能多活两秒钟。当时我以为台阶里面有神奇的魔力，于是常常楼上楼下跑来跑去，然后计算自己今天又延长了多久的寿命。

当我真正明白了楼梯和寿命的函数关系，却变得很懒很懒，因为有了电梯，我们甚至可以一个月不走楼梯。

幸运的是，虽然不用爬楼，我们还需要走路。因为总有汽车到不了的地方。只要还用得着走路，我们就随时可以锻炼。

1. 从现在开始，放弃养膘生涯

竞争！

一件我们都深恶痛绝，却不得不经历的事情。

瑶瑶读大学时，曾是远近闻名的校花。毕业之后，由于表现出色，她从众多竞争者中脱颖而出，被某跨国公司录用。可是，进入公司之后，她发现周围的同事实力都不在她之下。为了赢得更多的机会，瑶瑶不断地为自己增加工作量，甚至连休息的地点都转移到了办公室。繁重的工作占去了她大量的私人时间，而剩下的也都被电视、上网代替了。一段时间后，在一次同学的生日聚会上，众人看到眼前的瑶瑶都不敢相认。因为，大家印象中的天使脸庞，现在多了几道皱纹，透露着几许憔悴，而昔日的魔鬼身材也早早长出了小肚腩，让人实在无法接受。

为了应对激烈的竞争，现代社会中许多人不得不将主要的精力放在工作上，即使吃饭时间也都被压缩至最短。同时，工作强

度大、心理压力大等诸多因素的共同作用，使得多数人每逢周末就不愿再去外面奔波，只希望安静地躺在家中床上美美睡上一觉，或者团坐在沙发上毫无目的地调电视频道。因此，在这种不良环境、思维的影响下，他们参加运动的时间既十分有限又不连续，患各种职业病的风险必然会大大增加。

像瑶瑶那样因为繁忙工作而有空就喜欢往沙发上靠的人，被称为“沙发土豆”。这个称呼听起来似乎蛮可爱，可如果真正成为“土豆”一族后，你就会发现其中并无趣味，甚至让人极度讨厌。

我们不妨想象一下，整天坐在沙发里上网、看电视，真的可以帮助你达到休息身体、放松神经的目的吗？

长时间保持坐立姿势，会引发腰背酸痛、颈肩发麻、腕臂不灵活等症状，诱发骨质增生等多种疾病。另一方面，电视及电脑所发射的电磁辐射会导致身体的内分泌紊乱。别忘了！电器工作时会产生大量正离子。它们进入人体后会延缓身体正常的代谢功能。

还有一点是人们所忽视的——人的睡眠时间维持在7小时上下既已足够。然而，很多“土豆”们却喜好整天赖在床上，不断地利用各种条件促使自己进入睡眠。注意哦！过长时间的睡眠，会使大脑皮层的兴奋度降低，让你始终感觉昏昏沉沉睡不醒。另外，某项研究表明，每天睡眠时间超过9小时的人中风风险率比正常睡眠的人高70%，糖尿病患病风险比正常睡眠的人高3倍。

最后，整天待在家中，心情未必会好。平日里紧张忙碌，休息时却闲得发慌，这种强烈的反差易诱发一些精神问题，比如对未来茫然无措的感觉易导致自卑心理，而患得患失的感觉则会使脾气变得暴躁等。最后的结果就是本来需要调理的身心非但没有搞好，情况反而更加恶化。

大部分“土豆”所过的生活看起来很舒服，可实际上对身体确是一种另类“折磨”。不过值得欣慰的是，他们中越来越多的人已经意识到问题的严重性，并开始探索、寻找一种简单易行的方法，让自己重拾健康、自信。怎么做呢？积极加入体育运动中吧！记住，运动放松远远比做一个“沙发土豆”快乐的多！

2. 这是史上最简单的运动

由于许多有氧运动都存在着一定的弊端，比如容易造成肌肉损伤或者受到空间、时间的限制，所以人们开始把目光聚焦到了健步走上。健步走已经成了一种因简单易行而风靡世界的运动，不再仅仅是生存和移动的手段。健步走也是一种有氧运动，与传统的有氧运动如登山、游泳等相比，同样可以起到分解糖类、燃烧脂肪的作用，同时具有以下优点：

◆ 不受时间限制的运动

如果您是上班族，不用发愁没有时间进行健步走。乘公交或地铁去公司，请提前一站下车，到达公司后，请选择楼梯上楼。一次简单而有效的健身计划就这样完成了。

如果是在工作时间，打印复印文件，去卫生间等跑腿儿的事情，也可以让我们健康地走起来。

如果是休息日，不妨去街上逛逛，一方面可以搜罗到不少的打折商品，另一方面不停地奔波于商场之间也成为了我们健走锻炼的一次绝佳机会，又何苦破费去参加游泳、篮球、网球等体育项目呢？

◆ 没有地点场所要求的运动

很多运动，只有在特殊的场所才能进行。比如游泳，必须要在有水的地方才可以，而且对水深以及安全系数都有很高的要求。

相反，健走对场地的要求不高。无论你是在乡村还是在城市，山区还是在平原，公路或是小道，都可以享受健步走带来的健康和快乐。如果连门都不想出，那就在房子里走几圈，也会有一定的作用。

另外，不同的环境还会为你带来不同的健走效果。记住哦！只有你不愿意走的，没有你不能走的。

◆ 省钱的运动

很多运动需要人们投入不少金钱去购买器具，租用场地或是交纳培训费，健走的投入相对这些而言可谓少之又少。

比如很多健走的必备用品本身就是我们日常生活中所不可缺少的，比如运动衣、防晒用品、背包、水壶等。即使需要花些钱购买这些装备，它们此后也都可以用于平时生活。

其次，健走不用租用特殊的场所，在公共的地盘就可以进行