

——一分钟系列丛书

Yifenzhong Xilie Congshu

自我保健



山东科学技术出版社

一分钟系列丛书

自我保健

刘康鹤群编

山东科学技术出版社

(鲁)新登字05号

一分钟系列丛书

自我保健

刘景鹤群 编

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 2.625印张 51千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数: 1—8000

ISBN 7—5331—1033—1/Z·64

定价1.60元

目 录

一、健康与养生	(1)
1. 健康的标准	(2)
2. 体力年龄测定法	(1)
3. 心脏功能简便测定法	(3)
4. 合适运动量评定法	(3)
5. 健身跑的自我监督	(4)
6. 秋季养生法	(5)
7. 冬季养生法	(6)
8. 书画养生法	(7)
9. 濯足养生法	(8)
10. “三宝”养生法	(9)
11. 生物钟养生法	(9)
12. 调养精神法	(10)
13. “十乐”养生法	(11)
14. 孙思邈养生法	(12)
二、五官保健功法	(14)
1. 头面健身功法	(14)
2. 健脑强身功法	(15)
3. 动功养目法	(16)
4. 简便养目法	(18)
5. 眼睛按摩保健法	(19)
6. 咀嚼健齿法	(20)

7. 牙齿保健法	(21)
8. 固齿养生法	(22)
9. 抓头按摩保健法	(23)
10. 面部保健按摩法	(25)
11. 面部美容按摩法	(26)
12. 耳廓保健法	(27)
13. 耳廓健身按摩法	(28)
14. 梳头健身法	(30)
15. 洗脸健身法	(30)
16. 美眼健身操	(31)
三、肢体保健功法	(32)
1. 佛珠练功法	(32)
2. 腿足导引按摩法	(33)
3. 艾灸“足三里”穴法	(35)
4. 健身强体摩足法	(36)
5. 女性脚部保健法	(37)
6. 足部保健法	(37)
7. 散步健身法	(38)
8. 摆臂散步法	(39)
9. 倒跨步健身法	(40)
10. 倒走健身法	(40)
11. 爬行健身法	(41)
12. 倒立健身法	(41)
13. 拍打健身法	(42)
14. 光脚行走健身法	(43)
15. 脚板按摩健身法	(43)
16. 写字健身法	(44)
17. 案头健身法	(45)

18.足浴健身法	(47)
19.手指健身操	(48)
20.脊椎保健操	(49)
21.呼吸肌锻炼法	(51)
22.增高运动锻炼法	(51)
23.形意拔高锻炼法	(52)
24.女性 健胸锻炼法	(53)
25.踝部转动锻炼法	(54)
四、强身保健功法	(55)
1.穴位放松功法	(55)
2.诱导入静功法	(56)
3.强壮功法	(58)
4.摩腹健身功法	(59)
5.内养功锻炼法	(61)
6.咽津延年法	(62)
7.胸腺磁保健强身法	(63)
8.自我丹田按摩法	(63)
9.摩腹散步法	(64)
10.安神健身法	(65)
11.松弛健身法	(65)
12.冰雪护肤健身法	(66)
13.健身浴锻炼法	(67)
14.空气浴健身法	(68)
15.冷水浴锻炼法	(68)
16.森林浴健身法	(69)
17.营养平衡健身法	(71)
18.消除紧张的体操	(71)
19.恢复活力健身操	(72)

20. 健身呼吸法	(73)
21. “气沉丹田”强身呼吸法	(74)
22. 擦背强身法	(75)
23. 健身球锻炼法	(76)

一、健康与养生

1. 健康的标准

世界卫生组织对人体的健康，规定了以下十项标准：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活及工作的压力，而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当，身体匀称。站立时，头、臂、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无充血症状。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

2. 体力年龄测定法

人的体力与人的年龄有一定的关联。对于成年人来说，人的体力随着年龄的增长，体力呈衰减趋势。但是，由于各个人的身体状况不同，特别是锻炼状况不同，因而年龄相同的人，体力状况却有很大的差异。

体力年龄，即人的体力在人的生命周期中所处的位置。人的体力年龄可以跟自然年龄同步，也可以和自然年龄产生差异，这种差异可达一二十年，甚至更多。

怎样知道自己的体力年龄呢？

国外保健专家提出以下六条评定标准：

(1) 平衡性。闭眼，抬起一只脚，离地20厘米，测定单足站立时间，30秒钟为及格，站立时间越长，平衡性越好。

(2) 敏捷性。两足并拢，前后、左右跳跃，计算1分钟能跳多少次，150次为中等，跳的次数越多，敏捷性越好。

(3) 柔软性。屈体触地，手指能触地为及格，手腕触地为优秀。

(4) 耐久力。深吸一口气，屏住气看能坚持多长时间，半分钟为及格，坚持时间越长，耐久力越大，即肺活量越大。

(5) 腹肌力。仰卧起坐，能坐起者为及格，双手抱头也能坐起者为优秀。

(6) 爆发力。先下蹲，运用下肢弹跳力向上跃起后再蹲下为1次，测20分钟内能跳几次，15次为及格，25次为优秀。

上述六项中，有四项指标均在中等以上水平者，体力年龄与自然年龄同步；有一项指标优秀者，体力年龄比自然年龄轻10岁；若有四项不及格，体力年龄比自然年龄衰老10岁。

3. 心脏功能简便测定法

要保持身体健康，保持心脏的正常运转，就要知道自己的心脏功能。测定心脏功能的简便方法有以下几种：

(1) 做下蹲动作后测心率。具体方法如下：先静坐5分钟，测出每分钟心率。然后马上做30次下蹲动作，测出每分钟心率。待静后1小时，再测出每分钟心率。上述3次心率总和，减去200所得差再除10，所得商为测定结果，公式如下：

$$P = \frac{\text{三次心率总和} - 200}{10}$$

当P为1~5，表示心脏功能健康；

P为6~10，表示心脏功能中等；

P>10，表示心脏功能较差。

(2) 上下楼梯后测心率。以一般速度上四层楼新住房（层高3.5米左右）所得心率，每分钟在100次以下，表示心脏功能良好。心率在每分钟120次以下，表示心脏功能尚好。心率在每分钟140次以下，表示心脏功能中等。心率在每分钟140次以上，表示心脏功能差。

(3) 自测心脏功能。脉搏次数超过100次或低于60次，脉搏有中断，上坡时感到胸中憋闷，腿脚浮肿，嘴唇、指甲呈青紫色，都说明心脏功能有问题。

4. 合适运动量评定法

体育锻炼要适合个人身体情况。评定一个人进行体育锻炼的运动量是否合适，可用测定心率的办法来进行，具体有以下几种方法：

(1) 若170减去年龄的所得数与心率相近，表示锻炼强度适宜。

(2) 以运动后最高心率减去安静时心率所得数，小于每分钟60次，表示运动量适宜。

(3) 用最高心率的60%来衡量，其公式如下：

最高心率 = $220 - \text{年龄}$

如：一位40岁中年人，其最高心率 = $220 - 40 = 180$ （次/分）， $180 \times 60\% = 108$ （次/分），即运动后的最高心率为108（次/分）的运动量是比较合适的。

5. 健身跑的自我监督

健身跑是一种慢跑运动，或者是一种走、跑交替的运动。健身跑锻炼对于增强人体健康大有好处。健身跑在世界上曾风行一时。

但是，进行健身跑锻炼需掌握运动量，以免发生意外，或者产生副作用。所谓健身跑的自我监督，是掌握健身跑的运动量。而健身跑运动量因人而异，需要锻炼者根据自己的身体情况，自己掌握。主要方法有以下一些：

• 心理反应 • 若健身跑的运动量适量，锻炼者会精神振奋，心情愉快。若运动量过大，则精神萎靡不振，倦怠疲乏。

• 身体反应 • 进行健身跑锻炼，虽然肌肉酸痛，但休息后即行消失，身体轻快，表明运动适量。反之，锻炼后虽经休息，身体仍感疲乏，表明运动过量。

• 睡眠 • 如果在健身跑锻炼期间，夜晚入睡快，睡得熟，早晨起得早，精神饱满，则运动量合适。若是入睡困

难，睡后多梦，或者嗜睡沉迷，则运动过量。

• 食欲 • 如果在健身跑锻炼期间食欲旺盛，则运动量合适。若食欲不佳，则运动过量。

• 脉搏 • 以起床前安静状态的脉搏为基数，经过10周以上慢跑锻炼，脉搏不变或者减少，说明运动量适宜。若是脉搏加快，每分钟高出基数5次以上，说明运动过量。

• 体重 • 初练健身跑者，由于消除了身体多余的水份和脂肪，体重稍有下降。3~4周后，体重又会逐渐恢复，并保持在一定的水平，这是正常的。若是体重明显下降，表明运动过量。

6. 秋季养生法

秋季，是万物生长成熟的季节，天气凉爽，地气清肃。为适应秋季气候特点，秋季养生须注意保养，内守阴气。

秋季养生要注意以下几方面：

• 起居生活 • 注意室内保持一定的湿度，避免剧烈运动而引起大汗淋漓，使得津液耗散。在秋季，人体精气宜收敛护养，谨防劳伤，以免阴气外泄。由于天气渐凉，须注意衣着，随气候变化增减衣被，但不宜顿增顿减，以免影响人体对气候变化的适应能力。起居作息，宜早起早卧。

• 饮食方面 • 应以防燥护阴、滋肾润肺为准绳。由于秋季肺气偏旺，不宜进补。但对于肺虚者，也可进补。秋季食品应少用椒、葱、韭、蒜等辛燥食品，多用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳品等柔润食物。老年人早晨食粥可益胃生

津。糯米、粳米均是煮粥佳品。秋季饮食须保证温暖，禁忌生凉。

·自我锻炼· 秋季锻炼，以提高机体素质，增强抵御能力为主。中国民间流传有呼吸法，适于秋季锻炼，其要点是：“静室中，暖帐厚褥，盘足而坐”及“闭固耳目口齿，存想吾身，要身似冰壶，心如秋月，良久待其呼吸和，血脉定，然后口中微放浊气一二口……”

7. 冬季养生法

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节。冬季养生需注意不要烦扰自身潜伏的阳气，注意养“藏气”。根据中医学理论，冬季摄生之道是避寒就温，敛阳护阴。具体要注意以下几方面：

·起居方面· 要防寒、防风，注意保持室内温度，并根据气候的变化增减衣服，不要暴寒暴暖。对于老年人和体质虚弱的人，要让衣服和暖贴身，使气血流通，四肢舒畅。同时，生活要有规律。为了积蓄体内元气，提倡早睡早起，以保证有充足的睡眠。

·饮食方面· 冬季宜热食，但燥热之物不要过食，不要急饮热汤。要多吃营养丰富的食物，羊肉是冬季食补佳品。冬季进食方法，提倡晨起服热粥，晚餐节减，食后摩腹、缓行。对于老年人及体弱的人，饮食宜温热、熟软，忌粘、硬、生、冷，不过食。

·健身方面· 根据自身情况，安排适当的户外锻炼和体育活动，如日光浴和其他健身运动，特别是按摩健身。用热手摩面，然后依次摩耳根、耳轮、鼻旁、眼周，并用指

梳发、摩头皮，按摩次数以发热为度。接着可进行全身干沐浴，从颈胸部直摩至脚心，可分段进行。

• 进补方面 • 冬季用中药进补，宜养阴，忌发汗。唐代孙思邈在《千金翼方》中，主张“冬服药酒两三剂”，立春则止。在《饮膳正要》中，认为冬季宜服羊肉粥，以温补阳气。在《琐碎录》中提出，煨生姜，在早晨含少许，可生胃气。中医中有许多冬季养生偏方，如枣汤方，取大枣数枚，去皮核，于文武火上焙香，然后煮汤服。枸杞膏方，用适量枸杞子，清水洗净，沥干研碎，用细布袋盛，挤出汁水，去渣慢火熬成膏，藏于用蜡纸密封的容器中，晨晚服一二匙，以养护中气。

8. 书画养生法

在中国历史上长寿的画家、书法家很多，就是在近代，寿星画家、寿星书法家也大有人在，书画活动能延年益寿，已成公论。

书画活动所以能延年益寿，成为一种养生之法，是因为人们在从事书画活动时心情舒畅，特别是当看到自己的劳动成果时心头充满欣悦之感。而人的情绪和健康有着密切关系，良好的情绪促进人体健康。同时，书画活动类似于轻微的体力劳动，对人体是一种良好的锻炼。

书画活动不同于一般脑力劳动，写字作画，要求悬腕悬肘及站立姿势，还要运用腕力、臂力、指力、腰力，即要用一身之力来写字作画。要是写大字、作大画，还要跑来跑去、爬上爬下，等于在做轻微的全身运动。

进行书画活动，手的运动很突出，理纸、研墨、用墨、

洗笔、写字、作画、调色，都是手部运动。频繁的手部运动有助于舒筋活血，贯通血脉，有益健康。

书画养生法，做为一种保健、锻炼形式，与太极拳、气功等传统养生法有些类似。在书画活动中要求心静、体松，排除杂念，要善于“用意”。写字作画，姿势要正确：坐姿要求正襟危坐，身躯笔直，上下一条线。立姿要求两腿分开，稳住身势。

在进行书画活动时，要注意强调心、手、笔三者的统一，专心致志地运神、练功，才能达到修身养性，促进、调节生理机能，使健康者长寿，使病患者恢复健康，达到健身养生目的。

9. 濯足养生法

按照中医理论，人的腿足健康与人的内脏（脾、肾、肝）密切相关。腿足养生关系到人的健康长寿。

濯足养生法是中国古代的一种传统养生方法，为中国古代长寿老人所采用。濯足养生的原理是：足部的气血通畅与否，关系到人的整个机体。濯足可以使足部血脉通畅，以改善局部营养，濯足也可以通畅周身气血，增强足部的抵抗能力，防止脚部生病，特别是冬天，常洗脚可以防止生冻疮，濯足还可以消除疲劳，有助于安眠。此外，濯足可以缓解头痛，预防鼻炎、感冒。

濯足养生法的具体做法是：在临睡前，用温水（38~40℃）连洗带泡半小时左右，其间可以用手摩擦双脚，洗后认真擦干，特别是擦干趾缝。

濯足养生要注意水温的调节，过热、过冷均不宜。特别

对于老人、妇女，冬天用冷水洗脚易患感冒。对妇女来讲，冷水洗脚会导致月经不调。

在进行濯足养生法锻炼时，可与按摩结合，濯足时用手掌按摩脚底心，有助于腿足健康。

10. “三宝”养生法

中医学把“精、气、神”视为人体三宝。精充、气足、神会是健康的标志，也是长寿的标志。为此，保养“三宝”是养生之道。

“三宝”养生法要点如下：

（1）寡欲养精。所谓“精”是指人体的精气。中医所说的元气是人体的物质基础，是生命的根本。养精就要养护好人体的各种器官的生理功能。寡欲，包括节制性欲及控制过度的食欲。“多欲则志昏”，多欲会使人精疲力竭，引起内分泌紊乱，破坏人体器官生理功能。

（2）寡言养气。人体内的组织细胞通过呼吸系统和血液循环系统相互作用，不断获得氧气，排出二氧化碳来完成新陈代谢。少说话使中气充足，以保持呼吸器官功能，保持身体健康。寡言不是叫人不说话，而是少说话，不说废话，不要喋喋不休、大喊大叫。

（3）寡思养神。寡思是指不要用脑过度。大脑是全身中枢，用脑过度会导致失眠，神经衰弱。

11. 生物钟养生法

人体各种生理活动都具有周期性及节律性的变化。保持人体内生物钟的正常运转，是身体健康的保证。生物钟养生

法，就是要顺应人体生物钟，保养人体生物钟，以适应人体内部规律，促进身体健康与长寿。

生物钟养生法要领如下：顺应生物钟，即人的一切活动要与生物钟的运转“合拍”、“同步”。人们长时期地定时从事某项活动，会形成良好的条件反射，即形成“动力定型”。这对于提高机体活动效率和保证身体健康十分有益。为此，不要随意打乱已经养成的生活习惯。

为形成“动力定型”，要注意养成良好的习惯，包括按时起居习惯，可使人体得到充分休息，以保持充沛的精力；按时工作习惯，以提高工作效率；定时进餐习惯，使消化腺定时分泌消化液；定时大便习惯，可防治便秘。

要保养生物钟，就要注意排除外界对人体生物钟的干扰，特别要注意保持情绪的穩定，排除各种不良情绪。例如，人生气时会出现脉搏、心跳、呼吸加快。忧伤时会使消化腺分泌的消化液减少。恐惧、憎恨、说谎会使中枢神经紧张，血压升高。

12. 调养精神法

中国古代养生家注重调养精神，具体方法有以下几种：

(1) 清静养神法。要求思想宁静无虑，不患得患失，保持愉快安静的情绪，使人体内正气充聚而不散乱。这样，即使有很强的致病因素人体也不会受到侵害。中医学认为，精、气、神是人体三宝，“寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精”，而“精生气，气生神”。清静养神，要求排除杂念，驱除烦扰，能专心致志地工作、学习，保证神经系统不受精神因素的干扰，使人体生理功能处于正常状态。