

健身防身

JIANSHENFANGSHENSHU

崔向荣 苗英华

李春雨 何雅珍

编



农村读物出版社



健身防身术

崔向荣 苗英华
李春雨 何雅珍 编

农村读物出版社

1990年·北京

健身防身术

崔向荣 苗英华 编
李春雨 何雅琴

责任编辑：王杰秀

农村读物出版社出版

北京优美印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

787×1092毫米 1/32 8印张 180千字

1990年11月第2版 1990年11月第2次印刷

ISBN 7-5048-1197-1/Z·132

印数6,000—15,000册 定价：3.50元

前 言

随着社会文明的发展及人们生活水平的提高，身体保健问题越来越引起人们的重视。怎样才能拥有一个健康、强壮的体魄呢？一些人可能会想到健身房里严格、复杂的健身训练，或者是医院频繁的体格检查和服用大量的保健药物和补品。这些方法虽然在一定时间内有益于强身，但却不可能是长期有效的，而且，毫无疑问还会受到各种条件的限制。那么有没有简便易行而又便于长久坚持的身体保健方法呢？本书正是力图在这方面给读者以帮助，您不妨一读。

在这本书里，我们将向您介绍我国传统的饮食健身和治病方法，中外盛行的室内器械健身、医疗体操和气功的基本方法。如果您按照本书的方法实施您的健身计划，将使您终身受益。

当你遇到意外袭击，你能否冷静地化解可能出现的麻烦？当你准备见义勇为，你能否确保有效制服歹徒而又保全自己？这些问题你都能在这本书中找到答案。

本书分健身、防身两大部分，文章图文并茂，文字通俗易懂，适合各个层次的不同年龄、性别的人健身防身之用，也是家庭必备的生活用书。

编者 1990年4月10日

目 录

第一篇 饮食健身

一、饮食健身	(1)
1. 荔枝的健身功用	(1)
2. 龙眼干增强记忆力	(1)
3. 核桃补筋兼美容	(2)
4. 栗子补肾健筋骨	(3)
5. 枸杞滋阴最佳	(4)
6. 常吃芝麻益容颜	(4)
7. 补血佳品——胡萝卜	(5)
8. 菠菜补血又凉血	(6)
9. 蕃茄汁与高血压	(7)
10. 当归是妇女恩品	(8)
11. 何首乌的护发养发功效	(8)
12. 人参精有益吗	(9)
13. 失眠需服桑椹子	(10)
14. 安神定胆有百合	(11)
15. 米汤也是补品	(11)
16. 糯米酒补血健胃	(12)
17. 黄鳝老少咸宜	(13)
18. 鲤鱼最能补气	(13)
19. 鳙鱼头补脑力	(14)

20. 海参是大众补品	(15)
21. 虾能壮阳	(15)
22. 蛋黄是经济补品	(16)
23. 鸡肉的补血养气功效	(16)
24. 猪肉滋阴益妇人	(17)
25. 猪肝补血又明眼	(18)
26. 肺病患者宜吃猪肺	(13)
27. 猪心能强壮心脏	(19)
28. 羊肉能增加体温	(20)
29. 老年人应多吃羊脑羊肝	(20)
30. 狗肉补肾壮阳	(21)
31. 牛肉能强健肌肉	(21)
32. 牛奶又名“仙酒”	(22)
33. 牛奶的美容作用	(22)
34. 蜂蜜益处多	(23)
35. 罗宋汤营养丰富	(24)
36. 玄参祛邪补损	(25)
37. 教师最需沙参茶	(25)
38. 蔗汁补脾润肺	(26)
39. 妇科圣药——阿胶	(26)
40. 甲鱼滋阴兼清热	(27)
41. 田鸡清补又滋阴	(28)
42. 鲜蚶补血作用大	(29)
43. 鱼肉之鉴别	(30)
二、饮食治病	(31)
1. 杏仁能润肺止咳	(31)
2. 桔皮开胃, 桔肉化瘤	(31)

3. 枇杷叶治虚劳咳嗽 (32)
4. 柿饼医痔，柿蒂止呃 (33)
5. 梨肉润肺止咳 (34)
6. 梅的功能：梅花稀痘，梅肉止渴 (35)
7. 桃仁润大肠通大便 (35)
8. 荔枝核可治小肠气 (35)
9. 苹果可治小儿泄泻 (36)
10. 藕能止血疗痢..... (36)
11. 山楂可助消化除淤血..... (36)
12. 白糖润肺、红糖止血..... (36)
13. 五加皮祛风湿..... (37)
14. 石榴皮能杀肠道寄生虫..... (87)
15. 橙皮开胃..... (38)
16. 荸荠化痰..... (38)
17. 无花果治痔疮..... (38)
18. 葡萄补血..... (39)
19. 杨梅止泻..... (39)
20. 橄榄愈喉症，治痢癩..... (39)
21. 茶能兴奋精神..... (40)
22. 花生治脚气..... (41)
23. 桂圆肉补血，核能止血..... (41)
24. 大枣补心、健胃..... (42)
25. 松子仁润肠..... (43)
26. 胡桃肉定喘..... (43)
27. 白果定喘治肺癆..... (44)
28. 芝麻润大肠枯燥..... (44)
29. 生姜祛寒止腹痛..... (45)

30. 大蒜杀菌疗肺癆·····	(45)
31. 大茴香治疝气·····	(46)
32. 黄豆之功用·····	(46)
33. 绿豆清热解毒·····	(47)
34. 蚕豆能止吐豆·····	(48)
35. 红小豆消肿治脚气·····	(48)
36. 西瓜霜治白喉·····	(48)
37. 冬瓜消水肿·····	(49)
38. 南瓜子杀绦虫·····	(49)
39. 山药正泻有特效·····	(50)
40. 大米益脾开胃·····	(51)
41. 粥能健人·····	(51)
42. 糠粃可治疗脚气·····	(52)
43. 糯米粉止虚汗·····	(53)
44. 烧酒祛寒止腹痛·····	(53)
45. 浮小麦止虚汗·····	(53)
46. 麦芽消乳胀·····	(54)
47. 猪肺补肺疗肺病·····	(54)
48. 猪胆能治疗黄疸·····	(55)
49. 猪杂的妙用·····	(55)
50. 小母鸡补益虚损·····	(56)
51. 鸡蛋壳可治胃病·····	(57)
52. 蛋白润喉蛋黄戒烟·····	(57)
53. 鸡肉筋消食积·····	(57)
54. 鹅血可治哑膈·····	(57)
55. 鸭能补虚劳·····	(58)
56. 牛骨髓治虚劳百病·····	(58)

57. 鲫鱼能消黄疸.....	(59)
58. 虾肉冲酒逼乳汁.....	(60)
59. 田螺之妙用.....	(90)
60. 食盐水能救霍乱.....	(61)
61. 乌贼骨止牙痛.....	(62)
62. 白木耳补血止咳.....	(63)
63. 人乳补血润肺.....	(63)
64. 牛乳治反胃噎膈.....	(64)
65. 豆浆可治哮喘.....	(65)
66. 蜂蜜润肺止咳.....	(66)
67. 人参救病危虚脱.....	(67)

第二篇 室内健身

一、利用健身器械进行健身.....	(68)
(一) 男青年器械健身操.....	(68)
(二) 男子肌肉发达操.....	(74)
(三) 女子健身哑铃操.....	(81)
二、实用现代健身操.....	(89)
(一) 慢速静态伸展操.....	(89)
(二) 椅上健身术.....	(94)
(三) 职务繁忙者的健身操.....	(107)
(四) 医学体操.....	(110)
(五) 每周三十分钟的健身活动.....	(113)
三、气功.....	(130)
四、中国传统健身术.....	(137)
(一) 按摩十功.....	(137)
(二) 八段锦.....	(143)
(三) 练功十八法.....	(147)

(四) 简化太极拳.....	(158)
(五) 五禽戏.....	(184)
(六) 健身球.....	(207)

第三篇 防身术

一、当胸口被抓住时.....	(210)
1. 利用人肘的特点进行反击	(210)
2. 利用腕的特点进行反击	(210)
3. 对准肘、肩反击绝对有效	(211)
4. 利用肘的弱点在内侧进行反击	(212)
二、当对方出手打过来时.....	(213)
1. 使对方无法攻击的紧抱法	(213)
2. 用拉法对付对方，对方会显的脆弱不堪.....	(214)
3. 攻击挥过来的手	(214)
4. 钻进其腋下	(215)
二、如果被踢的话.....	(216)
1. 保持半蹲的姿势可以分散对方的力量.....	(216)
2. 对方踢出时唯一的弱点是脚跟	(216)
3. 如果突然从后方遭到攻击	(218)
4. 从攻击过来的脚做判断	(218)
四、对方人数众多时，怎样判断一个目标.....	(219)
1. 对方是三个人，怎么办	(219)
2. 对方人数众多时靠墙站立注意事项	(220)
3. 高明的劝架法	(220)
4. 对方是两个人时，朝横方向跑	(221)
五、被对方骑在身上时.....	(222)

1. 用膝踢对方脊椎骨	(222)
2. 攻击对方肘部外侧	(222)
3. 让对方失声惨叫的关节攻击法	(223)
4. 适合女性使用的致命防身术	(224)
5. 扳对方的下腭	(225)
六、对象是酒醉之徒.....	(225)
1. 利用杠杆原理制服对方	(225)
2. 利用脚跟做支点使对方摔倒	(226)
3. 把对方的手腕拉过来	(227)
4. 被个子高的人抓住脖子, 怎么办	(227)
5. 脸部受到攻击时, 战斗意志会消失	(228)
七、遭到色狼袭击时.....	(229)
1. 用肘撞击色狼	(229)
2. 猛击对方的肘关节	(229)
3. 肘被抓住时, 怎么办	(229)
4. 双手被抓住也用不着害怕	(230)
5. 攻击小指效果奇佳	(231)
6. 象螺丝般扭转身体	(232)
7. 指的首关节有意外的力量产生	(232)
八、如果在车上碰到色狼.....	(233)
1. 握住色狼的拇指击退之	(233)
2. 色狼用膝调戏, 怎么办	(233)
九、假如对方真有一手.....	(234)
十、如果对方握武器.....	(234)
1. 侧向逃亡	(234)
2. 如果对方没头没脑地刺来, 怎么办	(235)
3. 一件外套也能成为绝对的武器	(235)

十一、顶头招式的防备法·····	(235)
1. 顶头招式最忌讳手掌心·····	(235)
2. 如果对手是个矮个子·····	(236)
3. 使顶头功效力减半的绝招·····	(236)
十二、对方使出掐技招式时·····	(236)
1. 不可避免地掐住脖子时,怎么办·····	(236)
2. 掐来的手臂能轻易地解开·····	(236)
3. 对付掐技法的三段反击法·····	(237)
十三、头发被抓时·····	(237)
十四、攻击对方身体中无法锻炼的部位·····	(238)
十五、如何探测对方的攻力强弱·····	(238)
十六、如何判断对方的动态·····	(239)
十七、基本的防守姿势·····	(239)
十八、最有效的打击法·····	(240)
十九、如何减少第一拳的伤害·····	(240)
二十、接招的要诀·····	(240)
二十一、以手部当武器·····	(241)
二十二、最佳武器——腕关节·····	(241)
二十三、踢功的要点·····	(242)
二十四、以退为进的方法·····	(242)
二十五、被男子从身后抱住时·····	(243)
二十六、被男子抓住手臂·····	(243)
二十七、被男性骑在身上时·····	(244)
二十八、被男性掐住脖子时·····	(244)
二十九、这些东西都是意外的武器·····	(245)

第一篇 饮食健身

一、饮食健身

1. 荔枝的健身功用

荔枝味美多汁，且汁甜如蜜。古人称它：“食之能使五内清凉，可消肺气，滋真阴，返老还童。”荔枝的糖份含量很高，尤其是葡萄糖，约含66%以上，蔗糖、蛋白质、脂肪、维生素C的含量也都很丰富，因而能起到增强体质，增加体温的作用。

荔枝能促进血液循环，故而血压高或“肝火盛”的人不宜多吃。

如果平常血压偏低，体温不足，吃荔枝则十分合适，尤其是胃寒的人。荔枝最好不要生吃，因为荔枝较难消化，最好用荔枝干蒸水喝，这种水有暖胃作用。

荔枝干比鲜荔枝作用更大。《中国药理学》说它：“通神、益知、健气”。《食疗本草》中说它：“养血、止烦渴。”凡是贫血引起的心脏衰弱，或是肺弱的人，平素适量吃些荔枝干，很有补益。

但荔枝不益多吃，一是难消化，一是因“火气”太重，吃得过多，会有所谓“热气”、头晕或消化不良等症状。

2. 龙眼干增强记忆力

龙眼肉晒干成干，是一种很好的补血补脑品。《本草经》、《本草纲目》说它：“龙眼安志强魂，通神明”“开胃

益脾，补虚长智”。它之所以有补脑作用，是因为它含有丰富的葡萄糖、蔗糖和多种维生素。

除补脑外，龙眼还是很好的补血品。许多体力不能复原的产妇或久病贫血的人，可用龙眼干与何首乌、当归和鸡肉同炖，有很强的补血作用。

龙眼的吃法很多。生吃是一种最简单的方法，而且味美甜腻，但不能多吃，多吃会引起胃滞与消化不良。最好是与其它补品同炖，在许多补血食物中都有红枣，在炖红枣中，加一半龙眼肉，更加强其补益力。也可将龙眼干的肉剥出，与茶叶一起放于茶杯中，用开水冲饮，如果嫌味太淡，还可加放冰糖或蜜糖，便更可口。这种吃法，最适合需长期服用的人采用。

3. 核桃补脑兼美容

对于神经衰弱者或与神经有关的疾病患者，要劝他们多吃些核桃。因为核桃是一种很好的补脑食品，脑力劳动者或精神衰弱者，当神经因治疗而慢慢恢复，强壮起来，十分需要充足的营养时，更需多吃核桃，这对加速疾病的痊愈，有很大的帮助。

古人早已知道核桃有补脑作用。李时珍说它有“补肾通脑，有益智慧”之功。当时人们说核桃有补脑作用，是因为核桃形态很象人脑，以形补形，因此说它补脑。按现代营养学说分析，核桃中含有蛋白质2.47%；脂肪59.18%，无机盐3.16%，此外还有纤维、水及其他营养质。这些营养质，尤其是无机盐，是脑及神经活动的必需营养。

除补脑外，核桃还是美容的佳品。《食疗本草》说“核桃令人骨肉细腻”，这主要因核桃含有丰富的脂肪和蛋白质，而且丰富的无机盐使肌肉收缩和弹力加强，令皮肤变得

十分细腻。

核桃不宜一时吃得太多，多则易引起胃滞或消化不良。

核桃的吃法很多。最简便而最常见的是儿童作消闲用的酥炸核桃。这种核桃有时混上糖，而且炸过后表面有一层“油质”，消化不良的人，不宜多吃，尤其是小孩。比较容易消化的是将核桃磨成粉，煮成糊（一些大餐厅中称之为“核桃奶”），不但味美可口，而且比较容易消化。

4. 栗子补肾健筋骨

栗子是一种十分可口的食品，小孩特别喜欢吃，但吃得太多时，会引起积滞、闷气、或多屁。栗子是一种十分良好的营养品，古人称它为“补肾”“壮筋骨”的果品。

栗子的营养成分很高，其中有蛋白质5.7%，脂肪2%，糖分最多，达60%以上，其它矿物质也很丰富。许多老年人到了晚上，出现频尿，平时腰酸脚软，这是中医所谓“肾虚”现象，而栗子有两种作用：一是收敛，一是强壮。它对肠胃有收敛、强壮的作用，对膀胱也有收缩、强壮，防止频尿的作用。同时，由于它是一种营养十分丰富的食物，对肌肉的补养强壮力很强，能改善肌肉的活动机能，对腰、脚的活动有很大帮助。所以老年人适当进食，有防止夜尿，减轻腰酸和脚酸的作用。

许多虚性腹泻的人，吃些栗子有止泻的作用。冬天进补时，大部分人可以接受，有小部分胃肠虚弱的人，每食补品，不但不能吸收，而且酿成腹泻。这种“虚不受补”的人多吃些栗子可以帮助胃肠吸收，使虚能受补。

一些由于营养不良或病后身体衰弱所造成的“软脚病”者，多吃栗子，也有帮助。不过栗子比较难消化，进食时不可太多且要细嚼慢咽。

栗子的烹调方法很多，可与其它肉类同煮，也可煲糖水，用糖砂炒熟，是零食佳品。

5. 枸杞滋阴最佳

许多补品几乎都与枸杞子同嫩，因为枸杞子是妇孺皆知的滋补品。它的补养对象，主要是心肺，即中医所谓的安神滋阴之品。《本草备要》载：“润肺清肝，滋肾益气，生精壮阳……。”

枸杞子的清肺作用很佳，对一切虚性亢奋引起的“肺热”，有迅速的平抑效能。例如，对许多慢性消耗病后的“虚热”，如肺结核病后期，糖尿病“阴火上升”，甚至小儿麻疹后虚火不退，都适用。一般发热，可用退热剂，这方面西药很有效验；但虚热却不同，它是一种虚性亢奋现象，不可用强烈抑制退热剂，而要用滋养剂，中和身体活动机能的亢奋作用。许多病后咳嗽，看上去好似热咳，实则虚火未清，只有用清肺滋阴之剂，才能将咳嗽清除，就是这种缘故。

中医说枸杞除滋阴之外，还有清肝作用。所谓清肝，也同样是抑制虚性亢奋现象。名药学家化验，证实枸杞有使血糖下降作用。血液中过多的血糖，可引起身体机能过度的亢奋，枸杞之所以清肝降火，就是降低血糖的表现。

此外，枸杞还是一种良好的明目补品。常用枸杞煲猪肝，对加强视力，有很大的帮助。尤其是眼病的恢复期，可大大缩短疗程。

6. 常吃芝麻益容颜

芝麻自古就被称为美容佳品。它之所以有如此作用，是因为其含有脂肪质约百分之四十五至五十，蛋白质百分之二十一，灰份百分之五，此外，还有草酸钙，植物脂及胆碱

等，这些都是营养皮肤，增加皮脂分泌和促使皮肤紧张度正常的营养品；因此，因营养缺乏，或因长期受阳光刺激而引起的皮肤起皱、粗糙的人，多吃芝麻会有很大改善。此类情况很多。有位年仅20岁的未婚女子，因患肠热病调养欠佳使面部变得十分苍老，经医生指导，每天吃芝麻糊一碗，经过四个星期的疗程，脸部发生了很大变化——皮肤紧张度加强，变得白嫩光洁（因皮肤被拉紧之故），而且原本焦枯的头发，变得油黑有光，光彩异常，更让人惊讶的是，她过去粗暴的性格，也变得温柔多了。

芝麻能使白发变黑，早在古代已经十分流行，宋朝妇女用的一种“乌发油”，就是用芝麻所制。至于它能改变暴躁的脾气，是因为它有“柔和肝气”和补血的作用，使神经得到滋润，不易发生亢奋现象。

除美容和改变脾气适合服用芝麻外，大便秘结也适合用芝麻调治。芝麻有增加肠分泌腺的作用，使大便容易排出，并因它的补血作用，促使大肠蠕动，有利大便。因此，因贫血或气质虚弱造成的便秘，最适合服用芝麻。

还有一点必须提出的是，大便的畅通有利于美容，大便的畅通能使人变得温和，脾气改善。

7. 补血佳品——胡萝卜

植物性补血食物并不很多，因此很受人们的注意，胡萝卜便是其中最受欢迎的一种。

胡萝卜中含有挥发油与胡萝卜素，及液体生物碱，当药用最有效，它进入身体后，能促进血红素的增加和发挥更大的作用。此外，还含有脂肪，蛋白质，糖份，灰质和维生素A、B、C，它的药用功效是：1. 提高血液浓度，2. 在体内产生维生素A。植物性食物，含有如此全面的营养素的，