

XIANDAI RENYANGSHENG
JIANSHENYIBENTONG



现代人

—— 养生健身 ——

弘 石 主编
刘桂云

一本通



现代人养生健身一本通

弘 石 刘桂云 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人养生健身一本通/弘石, 刘桂云主编. —北京:
中国社会出版社, 2009. 2
ISBN 978 - 7 - 5087 - 2217 - 7

I. 现… II. ①弘…②刘… III. ①养生 (中医) —基本知识②健身运动—基本知识 IV. R212 G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211164 号

书 名: 现代人养生健身一本通
主 编: 弘 石 刘桂云
责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: (010) 66080300 (010) 66083600
(010) 66085300 (010) 66063678
邮购部: (010) 66060275 **电传:** (010) 66051713
网 址: www.shcbs.com.cn
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司
开 本: 170mm × 240mm 1/16
印 张: 16.5
字 数: 210 千字
版 次: 2009 年 2 月第 1 版
印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价: 29.00 元

《现代人养生健身一本通》

编委会名单

主 编：弘 石 刘桂云

编 者：李 萍 祝嗣光 李修安 周 沛 邵文海
董克俭 万 寿 李 青 冯兆君 东康倩

·目 录·

第一章 健美健身法的应用

- 怎样预防老年性驼背 / 3
- 怎样有效地控制腿部过多的脂肪 / 5
- 怎样保持苗条的身材 / 6
- 肥胖怎样分型 / 7
- 怎样才算肥胖 / 9
- 中老年人怎样保持体型健美不肥胖 / 10
- 怎样防止“老来胖” / 12
- 怎样喝水减肥 / 13
- 怎样消除消瘦 / 13
- 消瘦者怎样使形体丰满 / 15
- 怎样养成健美的好习惯 / 17
- 怎样从点滴做起养成良好的生活习惯 / 18
- 日常家务中怎样养成健美的体态 / 20
- 怎样解除姿势性腰痛 / 21
- 怎样选择适当的健美项目 / 22

- 怎样选用健美器材 / 24
- 怎样做到主动休息 / 26
- 怎样消除工作的疲劳 / 27
- 怎样消除身体的懒倦 / 29
- 怎样消除全身疲劳 / 30
- 怎样消除腰部的疲劳 / 31
- 怎样消除大腿的疲劳 / 32
- 怎样消除胳膊的疲劳 / 33
- 怎样消除眼睛的疲劳 / 35
- 怎样消除神经的疲劳 / 36
- 怎样消除肩膀的酸痛 / 37
- 怎样战胜“午后昏沉” / 38
- 怎样创造良好的睡眠环境 / 40
- 怎样选择最佳的入睡时间 / 41
- 怎样才能睡得好 / 42
- 怎样正确使用枕头 / 44
- 老人怎样进行睡眠保健 / 45
- 怎样巧治失眠 / 48
- 用脑人怎样保健 / 49
- 患高血压或身体肥胖的人怎样保健 / 51
- 中风患者怎样保健 / 53

第二章 护身健身法的应用

- 怎样保持良好智能 / 57
- 怎样保护大脑 / 58
- 怎样防治打呼噜 / 59

- 怎样防止打喷嚏 / 60
- 怎样保护呼吸道 / 61
- 怎样预防咽部外伤 / 62
- 怎样保持消化系统的正常功能 / 63
- 怎样保护胃 / 65
- 怎样保护心脏 / 66
- 怎样保护肝脏 / 67
- 老年人怎样保护肾脏功能 / 69
- 怎样保护好膝关节 / 70
- 洗衣服时怎样防止发生腰痛 / 71
- 在厨房干活时怎样减轻腰部的负担 / 72
- 怎样防止脱发 / 73
- 怎样防止“华发早生” / 75
- 怎样保护眼睛 / 76
- 怎样注意看电视的卫生 / 78
- 怎样处理眼外伤 / 80
- 怎样防止老年人急性视力下降 / 81
- 怎样配老花镜 / 82
- 怎样保护鼻子 / 83
- 怎样保护鼻孔 / 84
- 怎样防止鼻子出血 / 85
- 怎样消除口臭 / 86
- 怎样保护牙齿 / 87
- 怎样刷牙才清洁 / 89
- 怎样刷掉牙斑 / 90
- 怎样保护拔牙创口 / 91
- 怎样使用活动的假牙 / 92
- 老年人怎样较快适应全口假牙 / 93

- 怎样防治嘴唇干裂 / 94
- 怎样保护耳朵 / 95
- 怎样引出爬进耳朵的虫子 / 96
- 收听音乐怎样防止“声污染” / 97
- 怎样防止噪音 / 98
- 怎样预防耳聋 / 99
- 怎样防止老年人耳朵早聋 / 101
- 耳聋老人怎样选戴助听器 / 102
- 怎样洗手 / 103
- 怎样保养您的双手 / 103
- 怎样防治手足皴裂 / 104
- 怎样防治鸡眼 / 106
- 怎样洗脚 / 106
- 怎样预防抽筋 / 109
- 怎样注意衣兜里的卫生 / 110
- 怎样保持手帕的卫生 / 111
- 怎样注意电话的清洁 / 112

第三章 运动健身法的应用

- 怎样选择运动场所 / 115
- 怎样安排一天的锻炼 / 116
- 运动前怎样做准备活动 / 117
- 怎样锻炼膝关节 / 118
- 怎样锻炼全身的肌肉 / 119
- 不同季节怎样运动 / 120
- 夏天锻炼怎样才能避免中暑 / 122

风雪天怎样练长跑	/ 123
怎样慢跑有益健身	/ 124
长跑时怎样正确呼吸	/ 125
老年人怎样跑步才能健身	/ 126
游泳时怎样保护耳朵	/ 127
怎样进行冷水浴锻炼	/ 128
散步健身应怎样选择环境	/ 130
睡前怎样锻炼才有助于入睡	/ 131
怎样做床上运动	/ 132
久坐怎样锻炼	/ 133
怎样掌握运动量的大小	/ 136
怎样记录锻炼后的情况	/ 137
锻炼后怎样测量脉搏	/ 138
怎样快些消除锻炼后的疲劳	/ 139
怎样保持运动安全	/ 141
锻炼出汗后怎样补充水分	/ 143
老年人在健身运动中怎样进行自我监督	/ 144
中风患者怎样进行语言训练	/ 145
偏瘫老人怎样运动	/ 146
慢性腰腿痛怎样选择体育疗法	/ 147
糖尿病人怎样锻炼	/ 148
慢性胃炎病人怎样进行体育锻炼	/ 149
长骨刺后怎样进行体育锻炼	/ 150
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼	/ 151
怎样进行自我保健按摩	/ 151
失眠怎样自我按摩	/ 155
消除疲劳怎样自我按摩	/ 157
怎样自我按摩乳房	/ 158

- 怎样做电视保健操 / 159
- 怎样做眼保健操 / 160
- 怎样做脖子体操 / 161
- 怎样做手操 / 162
- 怎样防止指甲断裂 / 163
- 怎样做嗓音保健操 / 164
- 旅行途中怎样做健身操 / 166
- 怎样做防人体老化体操 / 167
- 老年人怎样做健身操 / 168

第四章 气功健身法的应用

- 怎样认识气功的医疗保健作用 / 173
- 怎样自学气功 / 174
- 怎样根据年龄体质选用练功法 / 175
- 怎样以适应环境来练好气功 / 177
- 怎样做气功散步 / 178
- 怎样练枕上三字诀静功 / 179
- 怎样做起床前的健身功 / 180
- 怎样做交替健身功 / 181
- 怎样做卧式保健功 / 183
- 怎样做坐式保健功 / 184
- 怎样练健脑气功 / 185
- 怎样做增强记忆力功 / 187
- 怎样练解除疲劳的导引功 / 188
- 怎样练放松功 / 189
- 怎样练保健功 / 191

- 怎样练内养功 / 193
怎样用气功调理五脏 / 195
怎样行首面和鼻功 / 197
怎样行口齿舌功 / 198

第五章 养生长寿法的应用

- 怎样测试自己的“生物钟” / 201
怎样增加活力 / 202
怎样让你的血管保持“年轻” / 203
怎样克服水土不服 / 204
怎样调节人体冷热感 / 206
怎样克服怕冷症 / 206
怎样防止体臭 / 207
怎样解除瘙痒之苦 / 208
怎样防止蚊虫叮咬 / 210
怎样预防高频无线电波对人体的危害 / 211
怎样减少环境致癌物对人体的接触量 / 212
怎样一分为二地对待日光 / 213
怎样认识脂肪的功能 / 215
怎样认识吞咽唾液的好处 / 216
老年人怎样正确应用氧气 / 217
怎样防止“菌从筷入” / 218
怎样避免癌从口入 / 219
怎样饮食才能防止衰老 / 220
怎样防治老年人噎食 / 221
怎样戒烟 / 222

- 戒烟以后怎么避免体重上升 / 223
- 怎样建立家庭健康档案 / 224
- 怎样自我判断身心健康 / 227
- 怎样认识人体的报警信号 / 228
- 怎样定期进行体格检查 / 229
- 怎样科学养身 / 231
- 正月怎样养生 / 233
- 二月怎样养生 / 234
- 三月怎样养生 / 235
- 四月怎样养生 / 236
- 五月怎样养生 / 237
- 六月怎样养生 / 237
- 七月怎样养生 / 238
- 八月怎样养生 / 239
- 九月怎样养生 / 240
- 十月怎样养生 / 241
- 十一月怎样养生 / 242
- 十二月怎样养生 / 242
- 春季怎样养生 / 244
- 夏季怎样养生 / 245
- 秋季怎样养生 / 246
- 冬季怎样养生 / 247
- 怎样防止中年早衰 / 248
- 怎样知道你能活多大岁数 / 249

第一章

健美健身法的应用



怎样预防老年性驼背

驼背,医学上称脊柱后凸。据研究,脊柱后凸是老年人全身骨骼中最早出现的老化现象。脊柱的老化现象主要反映于椎间盘萎缩、椎骨体骨质疏松及椎间关节退行性变化等。

脊柱是人体的中轴骨,由颈椎8块(颈部)、胸椎12块(胸部)、腰椎5块(腰部)、骶尾骨各1块(骶尾部)以及椎间盘、关节和韧带所构成。相邻两个椎体之间有略呈圆形的纤维软骨盘,即椎间盘相连接。中央都是富有弹性的胶状物质,称为髓核,盘的周围部则由很多呈同心圆排列的纤维软骨层所组成,称为纤维环。椎间盘牢固地连接椎体,有限制髓核向周围膨出的作用,它在承受压力时被压缩,除去压力后复原,具有像“弹簧垫”缓冲震荡的作用。

随着老化,髓核脱水,椎间盘萎缩,引起脊柱后凸增大。髓核的退行性变化,在脊柱中出现最早,并因年龄增加而愈趋明显,尤以下腰部更甚。椎体骨质疏松加上椎间盘变性,使身高一般缩短2厘米~3厘米。椎间关节退行性变化,往往累及关节囊及椎间盘两侧的骨化。此种变化亦以下腰部最为明显。老年人因背部肌肉变弱,也是促使脊柱后凸的因素之一。脊柱是维持人体直立姿势的骨性支柱。脊柱后凸对身体重力的承受极为不利,在重度后凸时甚

至连支持头部重量也感到十分疲劳;更为严重的还会因压迫神经而诱发恼人的疼痛。由于脊柱后凸所引起的胸廓变形,使肺活量减少而影响呼吸功能。

据研究,老年性脊柱后凸以日本人的发病率为最高。研究者调查了83例60岁以上的老年人,上部胸椎后凸在30度以上者有39例。其中60~69岁的占16.7%,70~79岁的占35.5%,80~89岁的占58.8%,90岁以上的为58.3%。在欧美国家中,脊柱后凸以上胸部为多见;日本人则以下胸部或胸腰部最多。女性较男性多见,由于女性发生骨质疏松症比男性多,这与绝经后雌激素水平降低、蛋白合成激素减少有关。

脊柱后凸有时并无症状,但有些患者可并发轻重不一的疼痛,有时很轻,有时突然发作甚至出现剧痛。因骨质疏松,椎体被压缩,椎骨棘突明显向后突,此时腹部可出现具有特征性的横行深沟。对老年性脊柱后凸无特殊的治疗方法,早期可着紧身衣或做背肌按摩或电刺激,也可做脊柱伸展运动以加强肌力,有骨质疏松者可服蛋白合成激素。老年性脊柱后凸即是衰老的结果,因此延缓衰老对预防症最为重要。在平时应注意保持良好的姿势,使肌肉维持一定张力,无论在坐、站、行各种动作中都应保持头向前,挺胸收腹。其次,应注意营养,摄取足够的钙和维生素D等,适当地晒晒太阳,能使皮肤内的维生素D增加,而身体要有定量的维生素D才能吸收钙质。最后,老年人经常应有适量的体育锻炼,这对加强骨的代谢和肌肉的力量大有益处。研究表明,经常参加运动的人,可使前臀骨和全身骨化增加,能延缓骨质疏松,避免发生脊柱后凸,或使后凸的程度变轻。

怎样有效地控制腿部过多的脂肪

很多女性为自己不匀称或脂肪过多的大腿而烦恼,特别是夏季穿裙子的时候。

我们先说说有关腿部的基本情况。腿部的重量大约占全身重量的三分之一,脚跟则要支持全身的重量。膝关节又是全身最大的关节,以承受大腿骨的重量——大腿骨是身体中最大、最重也最强健的骨头。大腿外观是否好看,取决于包住大腿骨上下两部分。由于平时缺乏锻炼,加之大腿的脂肪特别厚、特别容易堆积脂肪,所以这里是最易发胖的部位之一。

许多人认为大腿上的脂肪是极难消除的。其实,只要坚持定时的运动和控制饮食,是完全可以预防和控制大腿的脂肪的。

运动的方式以散步和游泳为佳,骑自行车也很理想。

每天躺在床上,可以用双手支撑臀部,双腿向上用力做蹬自行车动作。平时可以用力踢正步的方式锻炼,使大腿内部肌肉扯动,保持腿部成为一条直线。

饮食上,应多多食用绿色蔬菜、水果,最好不吃含糖、淀粉及脂肪高的食物。黄瓜是最好的利尿食物之一,又能牢固组织,应多多进食。