

家庭医生诊治全书

家庭必备 贴近生活 永葆健康



- 中老年养生常用的导引按摩法
- 交通心肾的擎天立地功
- 中老年养生保健的“十六宜”
- 运动健身的原则以及具体健身措施
- 经穴养生的保健按摩方法
- 身体不舒服时的运动和宜忌
- 熊氏真传少林大易筋经



Baojian

○钱尚益 主编

四季健身养生宝典

SIJIJIANSHENYANGSHENG

家庭必备 生活起居 预防保健 一看就懂 准确实用

究医生

四季健身养生宝典

钱尚益 主编



R212
8598

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGSHENZHONGQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(二)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07558-7/R·212
定 价	460.00 元

目 录

第一章 经常运动可以减肥	(1)
第一节 运动概述	(1)
第二节 减肥运动	(15)
第二章 适当的运动量	(46)
第一节 生命在于运动	(46)
第二节 运动健身有哪些原则	(49)
第三节 运动健身措施	(54)
第三章 自古以来常用的按摩养生法	(139)
第一节 中外按摩健身养生法	(139)
第二节 保健按摩自我进行法	(204)
第三节 民间各种杂术按摩法	(214)
第四节 经穴养生保健按摩法	(226)
第四章 保健按摩导引及养生	(260)

第一节	简介	(260)
第二节	功法介绍	(262)
第三节	中老年养生常用导引按摩法	(311)
第五章	保健和养生	(322)
第一节	进行健美体操增强细胞活力	(322)
★ 第二节	创造完美身体妙方	(337)

第一章 绪论

第一节 导引按摩的起源

第二节 导引按摩的沿革

第二章 导引

第一节 导引的概念

第二节 导引的作用

第三节 导引的适应证

第三章 气功

第一节 气功的概念

第二节 气功的起源

第三节 气功的沿革

第四节 气功的适应证

第四章 导引按摩

第一章 经常运动可以减肥

第一节 运动概述

一 生活在于运动

(一) 这不是运动

1. 日常生活繁重工作不是运动

忙是一回事；运动是另一回事。其间毫无所同。

也许你有个小孩和丈夫要照顾，本身也是忙碌的职业妇女，闲暇时还是个服务社会的义工……很好，你照顾了许许多多人，可惜有个重要的人却被你长期忽略了：就是你自己！

要照顾那些亲爱的人，首先就是要先把自己照应好，如果你不健健康康的，其余都免谈。而要让自己健康、有活力，就得运动！运动！运动！

每天花几十分钟，你才有精力一辈子把家庭照料得里外俱全。

2. 逛街不算运动

逛街是运动？在购物中心这边看看，那边停停，这也算是运动？别开玩笑了。



在有冷气的购物中心“走路”，让你有种人宝山空手而返的遗憾，那么早到45分钟，再去狠命地“瞎拼”，如何？

3. 做家事不是运动

做家事代表许多意义，它是一种组织活动，是一种管理活动，是一种爱的活动……但是，这不是一种有氧运动。除非你能持续地做上30~45分钟，大口呼吸，还会使心跳加快，事先先热身，事后做柔软操，缓和一下——这才是运动！

4. 健身器材不等于运动

★ 市面上有很多看来非常吸引你的健身器材，还有一机多功能，宛如小孩玩的变形金刚一样。用这种器材辅助作运动，事半功倍吧？

或许刚好相反呢！不知有多少人家里摆着划船器、脚踏机、腰腿举重器……各式各样、花样百出，唯一的共同点是，它们都是满布灰尘，有些还结了蜘蛛网。

别花那种傻钱，光是散步就是很好的运动了，干嘛花钱，又浪费空间，摆一台什么什么机，只为了安慰自己吧？

虽然有些辅助器材真的有运动效果，但光是怀抱梦想、不知躬亲操作的人，只能活在梦中！

(二)这才是运动

1. 旅行是运动

准备度长假，四处旅行，还是要保持定期运动哦！旅行中运动不难，散步、慢跑、游泳、固定式脚踏车、健身馆，都行，随你喜欢哪一种。

旅行中的运动，非常有趣，也很具挑战性，到一个新的地方，地形、地势可能和你居住地相当不同。也许你住在城市，已经有N年没见过山，那么到郊外山地散步，不是有趣、又有运动效果吗？

所以，放心地在旅行中运动吧！

不过若坚持在飞机上运动，那可有点难喔！

2. 与爱人共舞是运动

与心爱的人狂舞 30~40 分钟，心头砰砰地跳，深深地呼吸，你还不想停，只希望和爱人永远地跳下去……

真够罗曼蒂克，好啦！30 或 45 分钟的活动，心跳加速、大口地呼吸、燃烧脂肪的条件都已具备了。

没想到与爱人共舞，还有这么一层好处吧！

3. 推婴儿车也是好运动

带你的小宝贝出门，他安详地坐在婴儿车中，小眼睛黑溜地乱转。老妈呢，就在后头费力地推，30~45 分钟，大口呼吸、心跳加快。

好啊！小宝贝有位身材匀称、体力充沛的妈妈。

二 运动的功能

“我知道——

运动，等于折磨；

运动，就是痛苦……

运动，必须穿着拉风的韵律服；

运动，就要把音乐开得大大声。”

不对，不是这样的。运动，是为了让身体健康。而健康的身体，是不分年龄、男女和体重，适用于每个人的。现在我们来学学，如何在你的体能范围之内，透过适量的运动，来燃烧那些多余的脂肪，增强心肺功能，锻炼肌力，让自己身无赘肉，强壮，而且健康。

相信自己，你做得到！你能够改变自己的外表和内在，改

变生活的品质，每天早晨起床都像新生一般，活力无限。

(一) 运动，不只是为了减肥

运动健身之前，要先减肥吗？

这可问到重点了……运动健身之前，如果能先把一身赘肉消去的活，最完美不过了……其实这正是那些减肥、瘦身业者时常强调，希望我们相信的广告词。但这原本就是错误、矛盾的！

记住：除非运动，否则没有办法燃烧脂肪。

除非运动，否则你的心肺功能不会增强。

除非运动，否则你不可能获得肌力和健康。

除非运动，氧气就难以渗入你每一个细胞、肌肉组织……

所以如果选择以节食来减肥、瘦身，你哪来的精力去运动呢？

好好地想清楚吧！若没有充足的能源热量，哪有体力维持足够的运动量，帮助燃烧脂肪呢？

(二) 运动促进新陈代谢

运动，可以刺激新陈代谢速率，可以增进新陈代谢功能的效率。

所以，你应该尽力协助它，让身体新陈代谢功能得以运转无碍。

对新陈代谢而言，有两大“敌人”足以使它减缓或造成终生的损害。第一是节食；第二就是运动量不足。

若你的新陈代谢不足，要如何补救呢？只有两个办法：食物和运动。倘使你给你的身体所需要的，它就可以完美地继续运作下去，事情就这么简单，就像是永备电池那只打鼓的小兔子一样……

(三) 燃烧脂肪

长时间运动，不只能增加全身的消耗热量，同时也能消耗掉体脂肪。

开始运动时，血液中的糖，以及糖原这种储存在肌肉和肝脏的糖类，会成为被使用掉的热量源。但持续运动后，堪称热量贮藏库的体脂肪，也会藉由氧而燃烧成为热量源被使用掉。

体脂肪消耗掉，就是将肥胖消除。

同样是肥胖，但会危害到健康的类型，是属于内脏脂肪积存型。而内脏脂肪积存的原因之一，就是运动不足。

相反的，只要解决运动不足的问题，就能消除内脏脂肪，这是经由实验证明的事实。

有人曾做过一个有趣的实验，让一只老鼠连续跑7天，与保持安静不运动的老鼠互相比较的结果，两者的皮下脂肪量几乎完全相同，但运动的老鼠之内脏脂肪量，却有明显的减少。

比起慢慢燃烧的皮下脂肪，内脏脂肪由于频密的进行蓄积和消耗作用，藉由运动便能迅速的消除。所以，不要以为这些肉眼看不到的变化，就认为皮下脂肪没有减少，千万不要停止运动，要耐心地持续下去。

(四) 运动能帮助睡眠

在一整天繁忙的工作之后，来次大汗淋漓的激烈运动（当然要在体力负荷范围内），再好好冲个澡，换套干净的睡衣，躺在柔软、舒适的床上……

(五) 运动可消除紧张

一点也没错。

感到焦虑、紧张时，不管是散走、慢跑、划船或骑自行车，都能有效降低焦虑和紧张。

当我们运动时，肌肉伸缩运作，氧气顺利输送到全身各处，流汗排出体内毒素，体部分泌内啡多芬（endorphin），紧张和焦虑自然减轻。

大体而言，运动有特殊的功效，不过睡眠的问题有很多，并不能据此一概而论。有时候，特殊的睡眠障碍就需要专家的协助才行。

恐惧、愤怒、羞愧和痛苦，交织成一张密密的网，兜头罩下，无路可逃……睡眠也只是诸多问题中的一个而已。

★ 好啦！抛掉灰暗的过去，丢开脑中的愁苦，开始动动手脚吧！只要开始运动，一切都会改变的。话又说回来，如果运动不能让你开心点反正也不会更糟，不是吗？

三 有关运动量

（一）循序渐进，运动不过量

运动当然可能过量，凡事都有可能过量。

运动是否过量，并不在于你多久运动一次，而是你“如何”运动。如果你的运动经过精心设计，依照你的体能状况，循序渐进，一步步地增加运动量，何有过量之虞？

倘若你一开始就强迫自己每周运动七天，以激进的方式硬练、刻意跨越自己的体能负荷范围，那么就很可能运动过量了。

如果你找到了正确的运动方法，自然不会有过量的困扰。一旦身体更健康，精力更为充沛之后，届时你忙着多姿多彩的生活还来不及哩，哪有时间运动过量！

（二）运动量多寡视目标而定

运动量的多寡，全视你的目标何在。如果你想变成神秘女

超人或无敌女金刚的话，每天大概要运动十个钟头吧？可能还不够！假如是要参加马拉松的话，每天也要几小时！

若你所想要的，只是燃烧体内多余脂肪、加强肌力、增进心肺功能的话，一天有氧运动 30 分钟以上（不用到一个小时），每星期三倍以上，就足够了。

（三）运动量配合体能状况

体能状况较差时，如何保持脂肪燃烧？

这同样可以经过“调整”，让运动量符合身体情况。我们在追求健康的过程，所从事的每一次运动，其实都指向一个目标，这个目标可能次次不同——今天你可能只想做只温驯的小绵羊，明天或者希望变成神秘女超人；而在运动的同时，我们也受到体能状况的限制。

总之，要有正确的方式，循序渐进，不能不顾体能状况，一味急攻猛进。要根据自己当时的体力，顺序调节，或增加或减少运动量，使自己轻轻松松地燃去脂肪，千万不要硬把自己当成女蓝波，搞得成天紧张兮兮的。

运动除了可以增强体能、改善心肺功能之外，对于舒解情绪也很有用。运动后，肌肉或许比较疲累，但心情上应是格外地放松；但是如果你在运动后，只是惦念着今天的“目标”尚未达成的话，也许你就要考虑这个目标是不是太苛刻了点？

（四）每周至少运动三次

多久运动一次比较好？如果你每星期作有氧运动三次，即可以让你身无赘肉、神清气爽的话，那就够了。运动量没有一定的标准，能达到你燃烧脂肪、健身、强壮的目的就可以了。

但是倘若你现在有一大段的路要赶，有很多的脂肪要燃烧，心肺功能亟需强化……那么每周有氧运动五、六次是必要的。

其实这不难，刚开始的时候依自己的体力，每周五、六次的有氧运动，让你的身体从内部改变起，慢慢地就会使外表也跟着变化。那时每星期或许三次有氧运动，就够了。

当你持续运动了几年，身体状况日有精进，比起几年前的弱不禁风，直如天壤之别时，回头看看这种每星期三次有氧运动的小儿科方式，或许会让你感到好笑呢！

★

四 运动和饮食

(一) 运动前是否可以吃东西

运动前能否吃东西？有的人运动前刚好饿了；有些人吃东西马上运动，会呕吐、反胃；有人喜欢先大吃一顿，或吃些面包稍稍垫个胃。

这些情况都要看你自己的。你自己的身体，能否接受只有自己知道，何况每个人喜欢的运动方式、时间也都不同，这些差异只有自己去体会、去感受，他人的建议毕竟是隔靴搔痒。

这里头没有什么规则，只要对你有帮助，也在你能力范围之内，能够让你精力充沛的方式，你都可以试试看，找出自己最合适、最喜欢的方法吧！

(二) 运动时注意水分补充

运动中可否饮水？

如果运动时很渴，就喝水呀！饿了就吃，渴了就喝，生活就是这么简单。

可别让自己脱水，满头大汗的你，赶快喝点水补充一下吧！

(三) 运动后不禁饮食

运动后能否吃东西?

开什么玩笑,当然可以。有些人运动后饿得要命,难道要眼睁睁地饿死吗?

在以前就说过了,饿了就去吃,况且你还是做完运动了呢!更有理由吃些东西,来补充体力。

感到饥饿,就是身体要求补充能源,问题症结不在于是否能吃,而是“吃什么”。在运动之后,你啃掉的是一篮子炸鸡块,或是低脂、多脂、高营养的食物,才是我们真正应该关心的。

五 身体不舒服时的运动

(一) 没有体力,更要运动

不运动的人,有一箩筐的借口。最可笑的,莫过于说没有体力,所以不运动。

运动就是要增强体力,说自己没有体力,所以不运动,不正如饥饿的人,说太饿了而没法吃东西一样的可笑吗?

别偷懒了,想想运动对你的好处,总有一天你会感激它的!刚开始时慢慢地走、大口呼吸,让心跳加快,所有的一切,自然会慢慢地上轨道,朝着健康、匀称和活力充沛前进。

(二) 病体初愈也要适量运动

也许你身体微恙,不得不停止运动一段时间,比方说一个星期,那么病况初愈后如何运动?是依照生病前的运动量及活动密度,还是再回到初期的低密度呢?

主要依你体能状态而定。也许你一场病生了几年,或几个

月，那么你可能要回到初期运动，否则会吃不消；或者你只过短短数日无法例行运动，身体情况仍然相当好，那么就应该可以恢复原来的运动量。

其实只要持之以恆地适量运动，身体自然比从不肯运动的人来得健康，患病机会也将减少。所以，如果只是微恙一周，放心地恢复运动吧！你是打不垮的！

★ 六 找寻运动的时间

(一) 运动时间不应化零为整

不要因为日常工作太过忙碌，妄想把一星期的运动量集中在一天之内“交代”完毕！况且身体是自己的，你要正确地燃烧体内脂肪，还是要运动伤害，完全在你。此外，在你的体能状况尚未调节至正常以前，一星期一或二次，持续几小时的长时间运动，对你而言负荷也太沉重。

现代妇女都很繁忙，要照顾家庭、孩子、工作，还要每个星期不要命地运动一、二次，对我们而言根本没有用处。要有健康的身体、充沛的活力、匀称的身材，就要持续、稳定的运动才行。

好啦！别抱怨自己多忙了，每天拨个30分钟绝非难事，却有大妙用呢！清晨或傍晚散散步，只要每个星期有四次，让你体内的氧气吸收量平均即可，到了周六、周日再安排两次30~45分钟的有氧运动。一旦你的身体状况显著提升，心肺功能恢复之后，每星期三次的运动也就够了。

(二) 晨间运动

有些人很忙，忙得只有早上才有时间活动筋骨，但也忙得

一早起床就无精打采，这样怎么运动呢？

很简单，只要维持早起运动，精力自然源源而来，早上起床再也不会无精打采。没有精神的日子，谁也不会喜欢的。

刚开始时，先做少量的运动，再慢慢加大活动量，逐渐加重，几天后保证通体舒泰、精神健旺，不管是例行运动、还是日常生活，都有充沛的体力，应付自如。

也许你可能已经觉得疲倦、累了，但我从没听过任何人，在运动之后会说：“老天，真希望我没运动！”相反地，我听到的总是：“呼！好舒服，真棒！”

（三）晚间运动

劳累一天后，哪来的体力运动呢？这时得好好计算一下，你每天摄取的热量是否足够？

如果热量充足，再配合晚间适量的运动，即使在工作一整天后，你还是有运动的体力。我们的精力，不仅来自食物，还来自运动。开始运动之后，你就会了解身体状况犹胜往昔十倍不止。

（四）毋需每天运动

要每天运动吗？

当然不用！

或许万事起头难，刚开始的时候会比较辛苦。等到你已经收到相当程度的功效，身材比以前匀称，肌肉、肌体都已改善，体内脂肪含量降低，心肺功能恢复，此后一周只需三至四日的运动，就可以维持下去。

不过在这之前，请诚实地回答这些问题：你有几吨重的脂肪要烧掉？肌肉部位，哪里看得到傲人的肌肉呢？还是只有恼人的肥肉？想永远改变这副令人气沮神丧的身材吗？

如果你想很快地看到成果，一周起码要有四至五次的运动，否则内在和外在都不容易改变。

七 运动和肌肉

(一) 肌肉酸痛时的运动须知

★ 假如在第一天运动之后，你就垮了，肌肉、关节酸痛到寸步难行的程度，代表你的运动超过身体负荷，这当然需要一段时间的休养，并且要调整运动量，以后就不会那么惨。

但是如果你肌肉的酸痛，只是那种沉睡 20 年的苏醒，那么持续运动，肌肉和关节自然能逐渐适应，变得更强壮。长期缺乏运动的你，在运动之前不妨多暖身，如此可有效降低运动后的酸痛。

(二) 运动酸痛不碍事

刚开始运动的人，可能发现隔天各部肌肉、关节酸痛不已。好啦！很正常。想想你那些部位“生锈”多久了？

不过，如果你运动后的酸痛，严重到让你没法走路，或影响日常作息，表示你的运动量太大，超过你的身体所能负荷，你必须适量降低才行。

若只是不妨事的酸痛，那还得恭喜你，那些沉睡几年（或几十年？）的肌肉、关节现在已经开始苏醒。运动酸痛在我们追求健康生活的过程中，还会一直不断地出现，尤其是我们添加新的活动方式、解放新的肌肉部分后。

(三) 锻炼肌肉，取代脂肪

有些小姐会担心练出肌肉很难看。在这里倒要奉劝她们，