

保健篇

bao jian pian



养生保健



一、养生保健

:: 闭目养神可长寿

讲究养生的人常常闭目养神。闭目为的是心静，避开眼前烦恼。人的疲劳多表现在面部和眼睛上，身体消耗的全部精神活力中眼睛的消耗要占去 $1/4$ 。闭目，先

放松眼肌，再放松面部，心胸放松，精力就会从面部肌肉喷涌而出，眼睛也就会有神。

闭目养神与睡觉是两回事。闭目养神重在调解精神，睡觉则重在休息。

:: 大脑巧休息

大脑休息有两种方式：一种是全休，一种是半休。

全休就是睡眠。充足的睡眠是保护脑力的最根本的办法。睡眠并不是消极的，而是在养精蓄锐，因此要养成按时睡觉的良好习惯。

半休是在用脑的同时，间以轻松的工作或活动，使紧张的大脑得以松弛。例如散步、打球，或者做自己有兴趣的工作，如书法、绘画等等。

大脑巧休息



:: 增强记忆的窍门

在后颈窝外侧发际处有个天柱穴，稍上一点有个风池穴。按摩这两个穴位，可改善大脑的血液供应，增强脑功能和记忆力。

方法是：两手交叉托后脑，拇指上下轻揉天柱穴和

风池穴。按摩时要抬下巴，头后仰，以加强按摩效果。

:: 消除疲劳有妙法

消除疲劳有 5 种简单易行的方法：

1. 饮食调匀。要有合理的营养成分，定时定量。把体重控制在正常的标准，对振奋精神、消除疲劳有裨益。
2. 经常运动。经常的健身锻炼，能提高机体承受负荷的能力，有助于抗御疲劳。
3. 充足的睡眠。找出最适合自己的睡眠时数，坚持睡足。
4. 高峰期工作。弄清自己工作效率最高的周期，把最费劲的工作安排在一天中工作效率最高的时候。
5. 工作小憩。不论工作多有趣或多紧张，别忘了适当地做短暂的休息，使体力和精力得到恢复。

:: 自我解乏的窍门

如果长期干重活而两手酸累，可将两手掌相合，来回快速搓动 10~12 秒，使掌心产生强烈的热感，最后将已经发酸的双手摇动 8~10 次。

如果头发涨、疲劳，坐直后把头使劲向后仰，用力拉动颈肌 坚持 8~10 秒。然后把头低垂在胸前静放 10~15 秒，如此重复几次，就可消除头部疲劳。

如果两眼发涨、发酸，合上双眼 5 秒钟，然后睁开，目视鼻梁，如此 3~5 次。

:: 敲背健身妙法

敲背可以调节内脏活动，有清除脱落上皮、改善皮肤营养、促进血液循环和水肿吸收之效 有行气通窍、疏松肌肉、安心宁神、催人振奋之功。

敲背常用拍击法。拍法，即用虚掌拍打被治者体表；击法，即用虚掌、掌根、掌侧叩击被治者体表。因为两者动作相似，故合称为拍击法。操作时被治者取坐位或卧位，术者以腕发力，施用手法，动作要求协调、灵巧，着力要有弹性，每分钟60~100次，用单手或双手均可。适用于肩、背、腰、四肢等肌肉较丰厚处或酸痛不适处。每日进行次数不限。

:: 中年人的简易保健法

1. 每天散步 15 分钟，可以加强心脏功能。
2. 做颈部运动。先抬头尽量后仰，再把下颌俯至胸前，使颈背肌肉拉紧或放松；然后做头部圆周运动，并向左右两旁侧倾 10~15 次。
3. 两手转动健身球，一天 2~3 次。这样做可使手

指灵活，也对大脑有利。

4. 将双手高举过头再放下，至少 10 次，可以松弛肩胛关节和肌肉。

:: 冬季御寒保健妙法

1. 常喝姜枣汤。晚上经常用 10 枚大枣、5 片生姜煎茶喝，会增加人体的抗寒能力，减少感冒和其他疾病。

2. 床头摆橘子。橘子性温，能散发出一种烈味，可以祛病除毒 还可以防治鼻炎。睡觉前剥几瓣橘子吃 能消痰止咳。

3. 夜卧桑菊枕。冬桑叶和碎菊花，可以清头目，治感冒。以碎桑叶和菊花作枕芯，会使人头脑清醒、入眠快，同时可以祛风、防感冒，已患感冒的人也易痊愈。

:: 妈妈的吻巧止痛

当宝宝摔痛哭闹时，如果妈妈在痛处一吻，宝宝便安静下来。

科学家研究发现，大脑能产生一种化学结构同吗啡（止痛药）相似的物质，称为“内生吗啡”，它是产生快感的激素、疼痛的镇静剂。而内生吗啡的产生与心理紧张状态有关。

孩子摔了跤，心理紧张促使大脑内生吗啡量突然下降，便感疼痛。当妈妈的吻使孩子得到安慰时，孩子的大脑就产生大量的内生吗啡，这就是妈妈的吻能止痛的秘密。

:: 巧除眼部疲劳法

用力闭眼，停止 3 秒，这是眼睑和眼球运动的要领。

闭紧眼睛，然后又迅速睁开，至少睁大二三秒。脸部不动，只把视线转向左边，然后停止二三秒。接着把视线转向右边，停止二三秒。视线再转向上方，停止二三秒，脸部不动，尽量看上方。

最后把视线转向下方。如此重复，即可消除疲劳。

:: 梳头医病保健康

通过器具或手指、手掌在头部进行梳划、摩擦，从而达到防治疾病的目的，称之为梳头疗法。

梳头疗法的功效一言以蔽之：“梳发 疏风散火也。”

1. 治头痛。用木梳或手指直向梳爬头皮 每日早中晚 3 次，坚持不懈可见功效。

2. 治失眠。晚上临睡前采用直向梳顶部 60~100 次左右，然后再梳后脑部 60~100 次，接着再用斜向手法

将头发梳理一遍。

3. 治脱发。早中晚各采用斜向梳法一次，早 10 分钟，临睡前延至 15 分钟为宜。

:: 巧止打嗝法

健康人偶发的打嗝不足为奇，但如持续性打嗝，则难忍受，还会妨碍休息。下面介绍几种简单疗法：

1. 立即吃 1 匙白糖，用温开水徐徐服下，再深吸一口气，憋气少许，而后慢慢将气呼出。

2. 深深地吸一口气，并尽可能长时间憋住，然后立即吸入部分空气加以补充，可反复进行数次。

3. 用棉棒伸进口腔里，在软腭中心部位轻轻按摩。

4. 用指甲或火柴头、牙签按压耳轮脚 1~3 分钟。

5. 用一纸袋或食品塑料袋套在口鼻部反复呼吸袋内

巧治脚臭



的气体，利用自己呼出的二氧化碳来刺激呼吸中枢。

6. 以软质纸搓成细捻，送入鼻腔轻轻捻转，打个喷嚏，即可止嘔。

:: 巧治脚臭

最简单的方法，是用 50～60℃ 的热水烫脚掌，每日

烫 1 次。不是把脚放入热水中泡烫，而是以脚掌接触热水面后，就把脚拿开稍停，又接触水面，再拿开，如此反复地烫。每次烫 20 下，小心不要把脚烫坏。连续烫脚不超过 20 天，当脚已不再出汗时，即行停止。

如果上述方法效果不理想，可再换以下方法：

1. 用花椒 10 克 枯砧 10 克 苦参 30 克 煎水浸洗，每天 1 次，每剂药可连用 3 天。
2. 用醋加 $\frac{1}{2}$ 的水泡脚，可连用 3~4 天。
3. 用乌洛托品粉末少许擦脚，并且在袜子里放些乌洛托品粉。

:: 治嘴唇干裂的妙法

气候干燥 嘴唇容易干裂 这时应注意多喝开水。在饮食上，要注意多吃水果蔬菜，如梨、香蕉、苹果、荸

芥、甘蔗、藕、白菜等，这些水果、蔬菜都有滋阴润燥作用。不要吃容易上火的食物，如羊肉、生姜、葱蒜等。

如果嘴唇太干，还可在嘴唇上涂些甘油，但使用时必需加 50%蒸馏水或冷开水。也可涂些蜂蜜、橄榄油之类。在睡前往嘴唇上抹些蜂蜜，再涂上护唇膏，也可很快恢复嘴唇的柔嫩光滑。必要时还可吃含维生素 B₆ 的食品，或口服维生素 B₆ 片。

:: 怎样睡个好觉

劳累一天之后，一定希望睡一个好觉。那么在睡觉之前做好以下几件事情：

1. 刷牙。晚上睡前刷刷牙，不仅可以清除口腔内的积物，有利于保护牙齿，而且对安稳入睡也有帮助。

- 2 梳头。睡觉前梳梳头，可以疏通头皮下的血液，

起到保护头发的作用。

3. 洗脚。洗脚对大脑是一个良好的刺激。特别对脑力劳动的人，用热水洗脚，可使血液下行，起到消除疲劳的作用。

4 开窗。无论天冷、天热，临睡前开一会儿窗户，放进新鲜空气，将有助于入睡。

另外，睡觉前饮少量开水或牛奶，也是有益处的。

∴ 老年人睡醒后不宜马上起床

近年来，国外医学对老年人发生中风的时间，进行的调查发现：上午8~9点是发生中风的最高峰；中午时降低；而午后3~4点又是一个较小的高峰；凌晨1~4点为低谷，发生率仅为早晨的1/12。

为什么老年人中风较多发生在睡醒之后？这是因为

老年人机体逐渐衰退，血管壁硬化，弹性减弱。当从睡眠时的卧位变为起床时的站位时，由静态到动态，血液动力发生突然改变，其生理功能不能很好调节，造成血压急剧起伏，就容易导致老化的脑血管破裂，血液外溢。此外，早晨起床以后，血液中血小板比睡觉时增加，使血液凝固作用亢进，也增加了脑血栓发生的可能。所以老年人睡醒后，不宜马上下床行走，应在床上躺卧片刻，再慢慢穿衣，以免血压骤变而发生不测。

:: 老年人洗澡的窍门

1. 洗澡次数不宜过密。老年人皮脂腺分泌减少 滋润能力较差，洗澡过多，会引起皮肤粗糙和干燥，甚至可能造成皮肤损害。

2. 水温不宜过高。洗澡水的温度如果过高 皮肤的

血管扩张 充血现象较重 容易引起大脑暂时性缺血 以致头晕头痛，严重时可能晕倒。平素患有高血压、动脉硬化的老年人，在温度高的热水中浸泡过久，更是危险。

3. 选择适宜的肥皂。老年人的皮肤干燥，再生能力差，不能使用碱性强的肥皂洗澡，宜选用含脂肪较多的肥皂或刺激性较小的香皂。

4. 重点洗涤部位。老年人的腋下、会阴部及肛门周围，皮脂腺及汗腺的分泌物相对来讲较其他部位多，应多泡多洗。

∴ 热水洗澡的妙法

科学家用与人的体温近似的兔子进行了实验：把兔子分别放入三种不同温度的水里，30分钟后观察兔子体内的变化。