

<<运动是最好的长寿药>>

图书基本信息

书名：<<运动是最好的长寿药>>

13位ISBN编号：9787538437522

10位ISBN编号：7538437525

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：278

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<运动是最好的长寿药>>

### 内容概要

健身是一种时尚，也是疾病的治疗方式。

经过现代医学研究证明，运动健身对绝大多数疾病都能起到预防和治疗的作用。

本书从健身治病防病出发，从个人健康、大众健康、“棕色健康”、女性健康、男性健康和老人健康六大方面，对101种疾病进行了主要的阐述。

书中不仅对每种疾病做具体的健身指导，还提出了疾病的治疗和预防的关注点，并对一些患者关于每种疾病提出的切实问题进行了解答，为你的身体做出最佳的健身“呵护”！

也为你的身体量身制定了合理的健身方案。

是你身边最实用的健康枕边书。

本书为您送上：36种超实用祛病健身小方法，简单易行！

21种祛病小技巧：摇、睡、坐、踢、走、捏、扣、揉……一招就灵！

把脉个人健康、大众健康、“棕色健康”、女性健康、男性健康和老人健康六大健康现状，让你在家就可以轻松防病。

## <<运动是最好的长寿药>>

### 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，“之心老师”常年活动在全国各地的政府部门，企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。  
从1997年开始，在科普巡回

## &lt;&lt;运动是最好的长寿药&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 解决个人健康的“七宗罪” 一宗罪：错误的行为姿势 轻松“摇”掉肩周炎 “睡”出的落枕，“拿捏”掉 驼背“挺”起来 “坐”掉坐骨神经痛 抬腿“踢”掉腰间盘突出 倒着“走”掉腰肌劳损 二宗罪：病从口入 冷静按摩，剔除高血压 健肌“降”血脂 走掉“甜蜜”疾病糖尿病 搓胃远离胃炎 仰卧抬腿不再胃下垂 “捏”掉胃痛 三宗罪：衣饰误，病人出 “旱船”划落腰背痛 走走跳跳治疗扁平足 指尖“揉”落色斑 “点”掉痤疮 四宗罪：不干不净，疾病“请”来 “扣”掉牙痛的大门 “咬”坏的牙龈“舔”回来 牙周炎拍打掉 “点按”除腹泻 “熨”掉莫名的眼泪（迎风流泪） 五宗罪：“嗜好”不良，健康打听 巧按摩防治腹痛 “推擦”让呕吐停止 健身远离动脉硬化 让呼吸畅通你的肺（慢阻肺） 运动降掉脂肪肝 六宗罪：疏于运动，疾病缠身 “走”掉肥胖 骨质疏做体操 健身让心脏早搏远离 让冠心病“走”远 七宗罪：不会动，酿“病”果 压压手腕少扭伤 踝关节扭伤“点按”法 俯卧撑“撑”掉网球肘 急性腰肌扭伤用“抱膝法” 第二章 解决大众健康的“三杀手” 家电杀手：在享用中疾病悄然而来 近视常远眺 燕子飞，飞去颈椎痛 “大雁飞”去鼠标手（腕管综合征） 刮眼、摩面去面瘫 环境杀手：恶化与更替 中疾病兴风作浪 干洗脸去感冒 鸣天鼓“敲掉”耳鸣 揉鼻尖去鼻炎 压压足趾疗鼻窦 按摩太阳穴远离中暑 揉腹治疗阑尾炎 年龄杀手：老化衰退中疾病乘机侵入 伸腿“踢”去骨关节炎 拍掉骨质增生 跺脚提足，去掉足跟痛 按压迎香，治疗鼻出血 第三章 解决棕色健康“三地带” 地带一：身体虚弱，疾病欺人 远离眩晕用按摩 伸臂触脚，除掉低血压 倒转身体去贫血 扳足尖疗咳嗽 健身走不再怕寒冷（寒证） 推肚子去打嗝 运动防治类风湿 地带二：劳逸失度，精神萎靡 远眺“跳出”眼部疲劳 按摩眼不“青”（青光眼） 揉太阳穴治头痛 按摩疗浮肿 甩腿“甩”去小腿痉挛 地带三：“情志”不谐，心神俱伤 动手脚远离神经衰弱 走路防失眠 散步拾起记忆（健忘） 按摩掉厌食症 屈伸双腿疗溃疡 第四章 解决女性健康“三时期” 时期一：每月“佳期”运动有道 叩打髌骶远痛经 按摩疗闭经 按摩让白带异常远去 有氧运动巧治月经不调 经前期综合征用按摩 时期二：怀孕前中后，锻炼有良方 妊娠呕吐可按摩 仰卧起坐防治乳腺炎 腰背痛做体操 健身操“曲张”不起来（下肢静脉曲张） 把胎位不正“卧”掉 盆底肌肉锻炼防治子宫脱垂 推小腹治疗尿潴留 产后“肠”不通，按摩来帮忙 时期三：更年期，健身有谋略 擦擦眼皮远离“熊猫眼” 推揉乳房少增生 锻炼盆底肌防治尿失禁 做做体操疗盆腔（盆腔炎） 腹肌练习除去“障碍”（女性性功能障碍） 第五章 解决男性健康“两困扰” 第一困扰：生理疾病，隐患四伏 搓脚心搓掉肾虚 耐力运动清除肾炎 提肛、揉腹治疗前列腺炎 常缩肛，除“肥大”（前列腺肥大） 运动治疗遗精 按压治早泄 第二困扰：工作劳累，透支身体 按摩命门远阳痿 简单梳头防脱发 擦颈、耸肩防中风 放松背部，远离背痛 运动让你不疲劳（慢性疲劳综合征） 第六章 解决老年人健康“两细节” 体质细节：时间中的衰退运动 扭着走，去便秘 弹弹耳朵不耳聋 捏捏手脚防治白内障 推眼皮“推”掉老花眼 简单提肛去尿频 心理细节：人之老矣，忧惧丛生 有氧运动去抑郁 十指动动远痴呆

## &lt;&lt;运动是最好的长寿药&gt;&gt;

## 章节摘录

一宗罪：错误的行为姿势正确的姿势不只是仪表的赏心悦目。

同样，它也是身体健康的“代言人”，如果你的姿势不正确，忽略了姿势应该保持的时间，疾病也就悄悄“潜”来。

而这时，需要你去改变长久的习惯，随时摇一摇肩，扭一下头。

1 轻松“摇”掉肩周炎年轻化的肩周炎也许你壮年当盛，或者你青春年少，但是一不留心，肩部疾病就会找上门。

这可不是危言耸听，而是生活中，肩部疾病患者越来越年轻的事实敲出了警钟。

有一位32岁的女士找到我说，她肩部疼痛，开始没留心，觉得是太过劳累，以为休息后就会好转。但是，过了三个月，疼痛非但没有好转，反愈痛愈烈，甚至举手穿衣都疼痛不已。

后来，到医院检查竟得了肩周炎。

经询问，发现这位女士属于电脑一族，工作繁忙，时常一工作就是通宵达旦。

肩周炎是中老年人的常见病、多发病。

多见于50岁左右的女性，故有人称它为“五十肩”。

而它的年轻化也实在令人深思。

我们的祖先是拿着棍棒追击野兽，而当今的许多人是坐在写字台前，一动不动的大脑运转。

有人描述，这种转变是人的动物性向植物性的转变。

我们的肩在这种长期的坐式生活形态下，必然会受到劳损和牵拉。

有些人坐姿错误，加上没有好的预防，最终导致了肩部病变。

肩部拉伤不可小觑当然，也许你觉得自己年轻无所谓，20多岁的肩部拉伤几天就会好转，但这只是暂时的，待到而立之年，肩部疾病就会找上身。

十几年前的肩部忽视，十几年后就是痛苦。

对于儿童、少年的肩部受伤也不能掉以轻心，25岁以后，日常活动所致的劳损和拉伤可使许多人肩部疼痛，没有注意和治疗很可能为日后留下祸端，可以说任何人都可能患肩部的疾病。

从这个方面讲，健康是人一生的理念。

女性尤为注意一般来说，本病女性居多，在46~55岁达到高峰。

发病时会感觉肩部疼痛，最初疼痛仅局限在肩部前方或外侧，以酸痛为主，伴有肩部畏风感；随着病程延长，疼痛蔓延至整个肩部，程度增加，甚至影响睡眠。

这时肩关节活动受限，活动时疼痛加剧。

随着病程延长，疼痛逐渐缓解，活动受限明显加重，出现肩部肌肉萎缩。

整个病程约一年左右，有自愈可能。

但其自然痊愈的病程时间漫长，且部分病人可能会留有功能受限的后遗症，如能及时发现，合理对症治疗，将可早日康复，在1~2个月内即有可能治愈。

肩周炎的健身处方下面介绍几种肩周炎的防治方法，主要做肩关节三个轴向活动，用健肢带动患肢进行各种练习。

摇肩法忍痛尽量伸直患手做大回环动作，幅度由小到大，速度由慢到快，次数由少到多。

做了顺时针方向再做逆时针方向，每天坚持数次（运动次数视身体状况而定）。

下垂摆动法1.躯体前屈，放松肩关节周围肌腱，然后两臂做内外、前后、绕臂摆动练习，幅度可逐渐加大，直至手指出现发胀或麻木为止（记录运动时间）。

2.直腰稍做休息放松，再持1~2公斤物体做下垂摆动，做同样时间的前后、内外、环绕摆动30~50次。

。

运动时若产生疼痛或诱发肌肉痉挛应立即停止。

体后拉手法自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧手拉患侧手或腕部，逐步拉向健侧并向上牵拉。

“爬墙”法手指贴墙做爬树运动，上下反复6~12次，每天坚持数次。

展臂法站立，上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停10分钟

## <<运动是最好的长寿药>>

, 然后回原处, 反复进行30次左右。

每天3~5次。

头枕双手法患者仰卧位, 两手十指交叉, 掌心向上, 放在头后部(枕部), 先使两肘尽量内收, 然后再尽量外展, 30次左右。

每天进行3~5次。

梳头法站立或仰卧均可, 患侧肘屈曲, 前臂向前向上并旋前(掌心向上), 尽量用肘部擦额部, 即擦汗动作, 30次左右。

每天进行3~5次。

1.在运动中, 保持呼吸自然。

2.肩周炎在康复中的这几种方法, 不要求一次完成, 可交替进行。

每个动作都要认真去做, 每次以感到肩部发热、疼痛, 但可忍受为宜。

3.以上动作贵在持之以恒, 这样才能够对肩周炎起到很好的治疗和预防作用。

4.肩部按摩也能达到治疗的效果。

但手法一定要轻柔, 以免症状加重。

健身问答录1.我属于电脑一族, 时常肩部酸痛, 请问怎样在坐姿上预防肩周炎?

坐姿的正确不仅对于预防肩周炎有好处, 对于其他的颈椎病也能起到预防的作用。

(1) 注意保持身姿三个直角。

颈部直立, 使头部获得支撑; 两肩自然下垂, 上臂贴近身体, 手肘弯曲呈直角; 操作键盘或鼠标, 尽量使手腕保持水平姿势, 手掌中线与前臂中线应保持在一条直线上。

上半身保持直立, 大腿和后背保持直角; 下半身腰部挺直, 膝盖自然弯曲呈直角。

(2) 保持坐姿的正确和配套的电脑桌椅是分不开的。

选择专用的电脑椅。

座椅最好有支持性椅背及扶手, 并能调整高度。

以维持双脚着地。

注意不要交叉双脚, 以免影响血液循环。

电脑的摆放高度要适宜。

电脑的屏幕中心与操作者胸部在同一水平线上。

眼睛与电脑显示器之间形成轻度向下注视的角度, 以使颈部肌肉得到放松。

2.我是一名肩周炎患者, 请问在日常生活中有什么注意事项吗?

(1) 避免长时间的伏案工作。

若你的工作需要伏案。

最好在工作30~45分钟后, 起立作5~15分钟的康复运动, 舒展腰肢, 转动头颈, 舒松肩关节。

(2) 温热的浴水。

在温热的浴水中慢慢浸泡, 可以松弛紧张的肌肉。

热烫的水不宜提倡; 因可过度刺激肌肉皮肤, 会加重痉挛, 一般以40 为宜。

(3) 避免肩部受凉。

夏天, 居于冷空调的房间, 要穿长袖衣服。

冬天外出时注意肩部保暖。

夜间注意不要把肩部露出, 以免着凉。

(4) 坚持每天做保健运动。

坚持作一些保健体操、散步、慢跑等体育运动, 可以使肌肉中的血流通畅, 保持良好的关节柔韧性和良好的功能状态。

3.我的肩部酸痛大约有一个月了, 我怀疑自己得了肩周炎, 请问肩周炎和其他疾病产生的肩部疼痛怎样区别?

(1) 肩周炎疼痛与颈椎病疼痛区分颈椎病较为普遍且经常被误诊为肩周炎, 但是如果把颈部疾病当肩周炎治疗, 结果会是毫无疗效的。

区分颈椎病和肩周炎关键在于, 颈椎病易引起颈部放射性疼痛, 除了会有肩痛, 还会出现手臂麻木、

## <<运动是最好的长寿药>>

酸胀，而肩周炎则不会。

因此，对疑似与颈椎病有关的肩痛者，最好请放射科医生拍摄颈部X线片，以便明确诊断和对症治疗。

(2) 肩周炎疼痛与漏风肩疼痛的区分有一些年轻女性爱美，穿得很少，肩部感受风寒也会出现疼痛，医学上称之为“漏风肩”，漏风肩与肩周炎的区别在于，漏风肩活动后会加重疼痛，容易治愈且不伴随功能障碍，只要注意保暖、适当用药就可治愈。

(3) 识别肩周炎的关键其实，肩周炎除了肩部疼痛外，还有比较显著的特征：疼痛夜间加重，活动后减轻，肩部活动受限，在治疗1~2年后一般会自愈，愈后往往不复发。

4.我的肩部有时也会酸痛，但到医院检查，并没有发现什么异常情况，请问有没有肩部日常练习的健身操？

常见的伸展运动、扩胸运动和转体运动都能达到缓解肩部酸痛。

下面我们再介绍几种实用的健肩方法。

(1) 双手压迫法：双手前举，手指交叉紧握。

双手由胸、前肩手心对手心向内用力紧压，前肩肌肉用力。

双手交叉用力紧压。

(2) 双手拉身法：双手前举，双手屈臂指交叉拉紧。

双手由后肩部发力、双手拉紧向外用力。

以上动作要求1.身体直立，将头、颈、背、腰、臀、腿部拉直。

两脚尖朝前。

2.坚持10秒左右，反复数次。

(3) 耸肩法：自然站立，双手垂于体侧；两肩同时向上耸起，越高越好；静止片刻，两肩随呼气用力快速下沉。

(4) 绕肩法：自然站立，从耸肩开始，肩部慢速向后、向下做绕环动作。

反向绕行，即向前、向下。

(双肩也可做向前、向后的运行)。

以上两动作重复30次左右。

2 “睡”出的落枕，“拿捏”掉不良睡姿惹得祸“草堂春睡醒”的你本想舒服得伸个懒腰，但刚一举手，颈后、上背便疼痛难忍，脖子僵硬异常，甚至还会痉挛，摸起来肌肉“条索”涌起。

那么，这时你可以确定自己落枕了。

我见到李小姐时，她只能歪着头，脖子一动也不敢动。

根据经验和病情，诊断为落枕。

询问后，发现她落枕根源在于枕头。

李小姐喜欢睡很软的枕头，枕头很低，使得头颈扭伤而致落枕。

这也是多数年轻人使用枕头的习惯，以为柔软的枕头睡着舒服，其实这是对健康有害的。

如果夜间睡眠姿势不良，加上枕头过高、过低和过软，很容易导致头颈长时间处于过伸或过屈状态，使得一侧肌肉紧张，颈椎小关节扭错，时间稍长就会发生静力性损伤，引起落枕，这时脖子疼痛、僵硬随之而来。

不可忽视的小毛病一般情况下，落枕起病快，病程也短，一周内就能痊愈。

所以有人认为落枕可以自愈，不当回事儿。

疼得受不了，就会随便找个不懂医学的同事、朋友捏揉几下。

其实，这种轻视的态度，是万万不可的。

如果经常“落枕”，说明颈椎周围的韧带已松弛，失去了维护颈椎关节稳定性的功能，即：“颈椎失稳”。

这时，椎关节已有发生“错位”的可能。

继椎关节失稳、错位之后，就会使椎间盘骨质增生加速，最终演化为颈椎病，甚至会导致颈椎间膨出。

而使用错误手法治疗，后果更是不堪设想。

## &lt;&lt;运动是最好的长寿药&gt;&gt;

在“落枕”期间非专业人员采用“搬颈子”的方法，不仅会使落枕加重，疼痛更甚，还会导致颈椎骨折，高位截瘫甚至死亡。

肩周炎的健身处方下面介绍二种落枕的防治方法，主要针对症状较轻的落枕患者。

自我按摩法一：用多指（食、中、无名、小指）按揉颈部20~30次；捏拿肩筋20~30次；缓慢地做颈部侧屈及旋转活动20~30次；上述手法也可用于颈部扭伤，每日早晚各一次。

法二：顺着肌肉依次点按拿捏；用双手托两侧下颌关节上提头部。

以上两种方法使用之前最好先将按摩乳涂抹在自己的颈部患侧，防止揉伤皮肤。

协助按摩法一：患者坐卧皆可，保持自然呼吸，全身放松。

医者将一掌位于患者颈项做牵引的动作，另一掌置于患者头顶，点压百会穴。

治疗时间为10分钟，一般隔日一次，6~12次为一个疗程。

法二：掌摩颈项：两手掌摩揉颈项四周数次，以有温热为度；捏揉肌肉：用拇指指腹在患侧颈项及肩背部轻揉2~3分钟，用力要轻柔；掐按穴位：用拇指指峰掐按风池、肩井、大椎、列缺及落枕穴各10~15次；弹拨肩井：用对侧食、中指峰弹拨颈肩井8次，用力由轻到重；捶击肩背：用虚拳轻轻捶击对侧肩背部20~30次；自摇颈部：缓慢地做颈部侧屈及旋转活动36次；掌擦颈项：用少许按摩介质如冬青膏或麻油涂于患处，然后用掌沿着肌纤维方向擦动，来回操作，以感到温热为度。

健身问答录1.我曾患过落枕，不久自愈了，也就没有去深想。

最近总是落枕，怎样去预防呢？

(1) 一个好枕头。

一个适宜的枕头躺卧时头与躯干保持水平，也就是仰卧时枕高一拳，侧卧时枕高一拳半，大致在10~15厘米左右。

这样的高度，既有利于维持颈椎的生理弯曲，又有利于提高睡眠质量。

(2) 枕枕头的方式。

枕头要枕在颈部以上10厘米内。

(3) 防寒保暖。

(4) 钙和维生素。

钙是构成人体骨骼的主要成分，缺钙很可能会引起落枕。

而维生素是人体不可或缺的。

充足的钙及维生素，能促进全身的血液循环，有利于人体的新陈代谢。

(5) 颈部保健运动。

工作中不要长时间使颈部疲劳，久坐伏案工作的人，勿忘颈部保健，最好每隔半小时或四十分钟起身活动一下颈部，防止颈肌慢性劳损。

2.听说落枕多因睡姿错误而引起，请问怎样的睡姿才是正确的？

睡姿并无绝对好坏。

除了身患疾病不宜于某种睡姿的人以外，一般人尽可放心地顺其自然去睡，不必刻意追求某种姿势，只要能使身体关节肌肉放松就行。

3.有些疾病是不能随便睡觉的，可以说一些常见病的最佳睡眠方式吗？

对于有些疾病患者来说，睡姿的正确和错误之分，讲究一下睡眠姿势很有必要。

下面介绍几种疾病患者睡姿的注意事项。

(1) 高血压患者：最好平仰或侧卧，尤其要注意的是，应该选择一个适合高度的枕头，一般在15厘米左右为好。

枕头过低会使脑部血流量增加，过高也会感到不适。

(2) 心脏病患者：心脏功能尚好者可向右侧卧，以减轻对心脏的压迫。

若已出现心衰，可半卧位，切忌左侧卧或俯卧。

(3) 颈椎病患者：最好睡硬床，并保持平躺的姿势，枕头千万不要过高。

对于患有多种疾病的老年人来说，睡姿最好以侧卧为主。

这种姿势可以帮助改变脊椎及双腿的弯曲度，让本来就觉少的老人们睡得更踏实一些。

(4) 椎间盘突出患者：若处于急性期，最好采取侧睡或仰睡姿势，减轻椎间盘压力，患者会较为舒



## <<运动是最好的长寿药>>

服。

(5) 腰背痛患者：宜侧卧睡，这样可以使肌肉完全松弛，避免肌肉牵拉紧张、刺激或压迫神经，引起或加重腰背痛。

3 驼背“挺”起来青少年生命大厦的脊梁看看下面的数字，你会想到什么？

上海市11所初、高中学生进行抽样问卷调查显示，43%的中学生已经驼背。

而另一项对北京市102名在校初一学生随机抽样显示（在学生未知被测的自然状态下），走路探颈、驼背比例为46.1%。

也许在你身边就有许多驼背的青少年，甚至自己的孩子就有些驼背，但是你注意到了吗？

一位十四岁的中学生和他的母亲找到我，询问如何矫正驼背。

母亲陈述说，孩子最初驼背时，就拍他的背，当时孩子会条件反射般的伸直背，但没坚持多长时间又会像原来一样缩肩含胸。

检查后我发现孩子驼背较轻，也没有脊柱的疾病。

他的驼背仅是因为长期姿势不良引起，日常的行为矫正就能够起到很好的效果。

驼背不只是形态丑正常情况下，人体的脊柱自上而下有颈曲、胸曲、腰曲和骶曲4个生理弯曲，其中颈曲、腰曲凸前方向，胸曲和骶曲凸向后方，从侧面看呈S形。

而脊柱向前弯曲度过大，改变原有的生理弯曲就是驼背。

对于青少年来说，驼背不仅影响形体美，还会挤压与脑、脊髓相关的脑神经、脊神经、内脏神经。

会造成神经障碍，使记忆力下降，反应迟钝，智商偏低，同时还会产生自卑心理，严重的甚至会引起自闭症等心理疾病。

老年人不可不防当然，这并不是说，人老了，驼背就无妨大碍。

对于老年人来说，驼背的危害更是不可低估。

驼背不仅会使老年人变矮，还会使得心跳加速，出现气喘。

同时，由此引起一系列的老年性疾病，会加速衰老，导致身体恶性循环。

而我们从许多老年人身上看到的“惭愧姿势”。

一方面来源于年轻时错误的脊背习惯，另一方面，则是人进入老年期后，骨质疏松，弯腰过多引起。

所以，强健骨骼，预防驼背也是老年人的健身要务。

## <<运动是最好的长寿药>>

### 编辑推荐

《运动是最好的长寿药》由吉林科学技术出版社出版。

<<运动是最好的长寿药>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>