

上班族健康手冊

養生的第一要務就是 養心	02
熱水泡腳是非常好的保健方法	04
步行是世界上最好的運動	06
背部撞牆法能強身分體	08
不吃早餐的 6 大健康隱患	10
叩齒法 能強腎、固腎、烏髮頭髮	12
膝行法 膝下有良藥	14
太溪穴 腎臟元氣居住的地方	16
神門穴 保養心系統的命定要穴	18
蓮藕 大補我們脾胃的靈根	20
熨眼法 眼睛有保養方法	22
預防駝背的方法	23
推腹法 最好的消除慢性病健身法	24
心包經上的兩個救命穴位	26
美容妙方 五色養顏粥	29
人體五臟的病變很多都是情緒波動產生的	31
敲膽經 最佳的進補方法	33
健康自測	35

站立環抱養生法	39
常吃薏米紅豆湯、體內濕氣一掃光	41
性寒的食物盡量少吃	43
道家說 筋長一寸，壽延十年	45
健康忠告	47
架高雙腿 全身受益	49
常常搓手好處多	50

养生的第一要务是养心



△ 精神乐观，则气舒神旺！



▷ 精神抑郁
则气结神颓

你想“屎”，我来满足你！



脾气暴躁
易发怒生气
则易伤肝
伤神！



○ 心胸开阔 乐观积极才是养生之道！

我感觉我最近处于亚健康状态！我可能要死了！



专家说，乐观是超级保健药！



我把这送给你，希望对你有帮助！

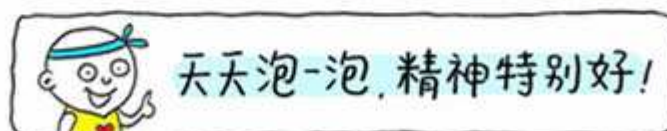


这么好！赶紧吃了！



笑一笑，十年少
笑口常开，健康常在

热水泡脚是非常好的保健法！



。现在沐足^①的店很多。

① 贵 ② 不方便 不过也说明了泡脚的重要！



脚气严重的人，可以在泡脚水中加醋，能杀菌止痒！



哈哈——
原来醋能
去臭味止痒！

赶紧
试一试！



几天没洗澡，又臭又痒，
先泡泡再泡脚！



放了N瓶醋
(正确方法：加一点醋就行啦)

步行是世界上最好的运动！

世界卫生组织说的

每天坚持步行30分钟以上，体力好的人可延长些时间，(量力而行)就可以啦！简单方便！



步行的好处：1. 没那么快衰老！



- 2. 减少糖尿病的发病！
- 3. 可降低高血脂！
- 4. 可使脑子清楚，防止老年痴呆！
- 5. 能使人愉快！

.....
走路的好处多得不得了！

同龄人50年后相遇 —— 你愿是哪一类型？！
赶快开始运动吧！

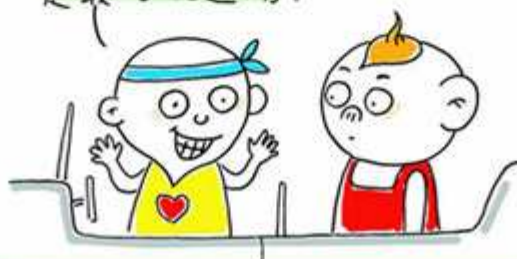


步行运动坚持下去，可以代替很多保健品！

叫我来.怎么还不开车?



今天不开车了.你知道吗.步行是最好的运动!



我叫你来是想和你一起步行运动的!

好啊!没问题!



走吧!步行去加油站!



背部撞墙法 能强身健体！

→做法：在离墙10~15厘米处站立，全身自然放松，用背部向后撞击墙壁，待身体弹回后再撞击，约一秒钟撞一下，并随着节奏自然呼吸——



撞击时，动作要有力但不可过猛，保持协调均匀。碰撞的顺序依次是背的上部、腰、下部、左右肩胛和左右侧背，争取整个背部都撞到。5~10分钟即可，习惯后可延长时间。



只要每天坚持刺激背部，就能促进全身的血液循环，大大增强内分泌和消化系统的功能，提高人体免疫力，还有降血压，治便秘，治哮喘，治失眠等许多意想不到的功效。

一般撞墙几分钟后,就会有打嗝、放屁等情况出现。



这是体内脏腑变得顺畅,通气的结果,撞击到背部明显发热时,此



处的各个穴位及其所属的脏腑就都得到了有效的保养。

呃!怎么这么臭?



不吃早餐的6大健康隐患！



① 反应迟钝, 精神不振, 倦怠, 疲劳。

② 易患慢性病。③ 肠胃不适, 容易造成

④ 导致便秘。胃炎, 胃溃疡。

⑤ 更易肥胖。⑥ 易患胆石症 (即胆结石)



。合理早餐是：主副相辅, 干稀平衡。

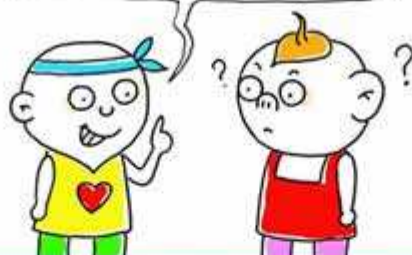
荤素搭配, 最好有这3种：1. 碳水化合物。

如馒头、面包、粥等。2. 蛋白质, 如鸡蛋、肉松。

豆制品等。3. 维生素, 如拌小菜、泡菜、蔬菜沙拉等。



有,天天不吃早餐就行了!



这样你会得上便秘,以后就不用排队啦!还省钱省时间!



叩齿法：能强肾固肾，乌发满头

- 。没事儿的时候多做叩齿活动，就是嘴唇微闭，上下牙齿有节奏撞击就行了。每次叩齿100~400下（后面的槽牙一定要撞击到喔），现在就开始叩吧~



- 。肾主骨，而齿为“骨之余”，牙齿里的经络和肾经是相通的，坚固牙齿就可以对肾起一个反固的作用，能让肾强壮，固肾补肾了！



膝行法，膝下有良药：能防治膝盖痛、

膝盖骨刺、腰疼、脱发，还有大腿减肥和明目的作用，而且能大补肝脏。

做法简单，就是跪着走路



◦ 有些人刚开始跪有点痛，可以先用软垫放在膝下，先跪几天适应，再到床上跪着走，每天20分钟左右即可。



中医称膝为筋之府，而肝又主筋，所以膝行法又是大补肝脏的方法。



每天练一练，相当于每天喝几支杞菊地黄丸口服液，不花钱就可以养生，效果还很好！



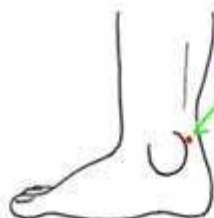
笑一笑，十年少，笑口常开，健康常在

太溪穴，肾脏元气居住的地方

按揉刺激
太溪穴

具有滋肾阴、壮肾阳、补肾气的功能，能够防治诸多疾病。

如常见的头痛目眩、咽喉肿痛、牙痛、耳聋、耳鸣、咳嗽、气喘、月经不调、失眠、健忘、遗精、阳痿、小便频数、腰脊痛、内踝肿痛。



太溪穴位于足内踝后方，在内踝尖与跟腱之间的凹陷处，用手指按揉有微微的胀痛感。

别浪费时间，赶紧按揉一下



用手指按揉，按揉时一定要酸痛感，每天坚持3-5分钟即可。

我老按不准太溪穴！



哈...有！你用笔帮我画一个标记不就行了！



好办法，来，我帮你画，不过你洗澡就会没了，还是记住才行喔！



我从来不洗脚的！



神门穴：保养心系统的命定要穴！

经常刺激此穴，可以防治心系统的许多疾病，如心痛、心慌、双肋痛、自汗、盗汗、咽喉肿痛、失眠、健忘等。



神门穴在掌后锐骨端陷中，用指关节按揉，有微痛感，（稍用力按才有效果）

每次3-5分钟，两侧都要按到。



神门穴可以治疗痛经（经前或月经期间小腹胀痛的痛经）

神门穴还可以治疗
空调病,如吹空
调后受凉腹泻
或口腔溃疡。



听说你得了空调病,我帮你
揉揉一下神门穴!



笑一笑 十年少
笑口常开 健康常在

莲藕：大补我们脾胃的灵根

药用价值很高



- 用莲藕制成粉（怕麻烦可以买现成的），能够消积食，止腹泻，开胃口，清湿热，是体虚多病者的上好滋补之品。（价廉物美）
- 喝生莲藕汁对治疗贫血有特别好的功效！
- 莲藕对乙肝有很好的辅助治疗作用。

☆☆ 莲藕，性质平和，《本草纲目》中记载了莲藕在治病养生方面有很多的神奇疗效。所以大家平时多吃点，对脾胃很有好处。吃法，可以清炒，凉拌，炖汤等等。



- 注意，不要刨去藕皮，丢弃藕节和藕上面的芽，都是宝啊！和莲藕一起煮或煲，效果更好喔！

莲藕还可以治疗手脚
冻疮！



方法是把莲藕煮熟捣烂，
涂在患处，没多久就会好了。



我的脚正好生了冻疮，这下有救了！



你这比
较严重
可以多
涂点！

我要快点好！



没叫你
这么夸张！！



○ 眼睛的保养方法：熨眼法

做法：先将双手搓热，然后闭眼，空掌捂在眼睛上，反复多次，可以明目去风，去目瘡。



- 预防驼背的最佳方法：身子坐直，双肩向后收，头颈部尽量要向后，每天做几分钟，人永远不会佝偻。



笑一笑，十年少，笑口常开，健康常在。

。推腹法：最好的消除慢性病健身法

就是推肚子。
方法：用手掌或拳头
由心窝向下推到
小腹。



简单
实用！

。很多慢性病都可以在腹部找到相应的阻滞点（也许是一个硬块，也许是一个痛点，也许是一个气团等），只要把它推开揉散，对应的慢性病就会随之消失了。



。呵，为了身体好，不管肥瘦都要多推推。早上起床和临睡前各推一次，10~20分钟，躺在床上推更舒服。

有些人一推就会打嗝放屁，
那是清气上升，浊气下降，效果最好！





• 心包经上的两个救命穴位 —



注: 上面的方法只用在平时的保健, 如心绞痛发作必须马上去医院治疗。

怪不得紧张的时候握拳头。
很快就没那么紧张了。



原来是用力握拳头刚好手指点按了劳宫穴。



我现在有些紧张，
我试试——



是这样吗？

你怎么这么紧张？
我抓好啦！



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

怪不得紧张的时候握拳头。
很快就没那么紧张了。



原来是用力握拳头刚好手指点按了劳宫穴。



我现在有些紧张，
我试试——



是这样吗？

你怎么这么紧张？
我抓好啦！



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

美容妙方 → 五色养颜粥

又养生

黄豆、绿豆、黑豆、红豆、紫米

做法：五种原料洗净后，用水浸泡一夜，把泡好的原料同时放进锅里，加入适量的水煮至豆花，即加入冰糖，溶解后即可食用。





嘻嘻~ 他对我真好，试试先！



住手！不是涂脸上，
是吃的！



笑一笑，十年少；笑口常开，健康常在。

- 人体五脏的病变很多都是由于情绪波动产生的。



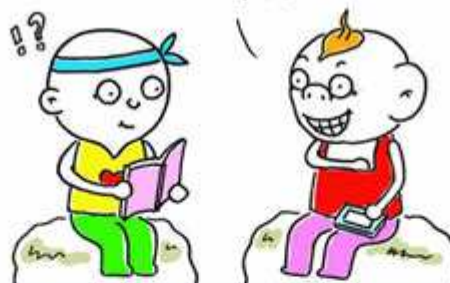
专家说：最好的心情是宁静！



对，我喜欢宁静！



我把宁静藏在心里了！



你看，漂亮吧！



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

敲胆经

→最佳的进补方法,最简单的养生绝招!

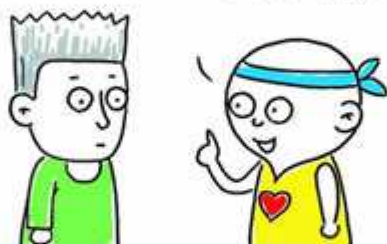
→直接刺激胆汁的分泌。

胆功能加强,人体的吸收能力就增强!



☆敲胆经对于患有脂肪肝和胆结石的人是
最简单最有效改善健康的方法!

胆功能不好会造成白发出现，
敲打胆经可以令白发不断减少！



我的白发特别多，还有快一点
的方法吗？



我知道一个快速方法，帮你试试吧！



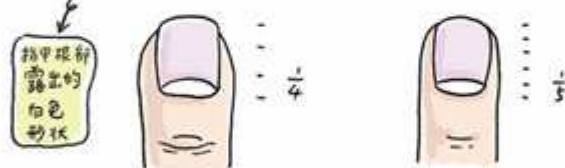
你看，白发减少了吧！



健康自测

你的指甲上有“小月牙”吗？

“小月牙”的多少可以判断身体内寒的轻重。



健康人的手指甲上都有一个“小月牙”，而且大拇指的“小月牙”应占到指甲的 $\frac{1}{4}$ ，除小手指外其他的手指“小月牙”也应占 $\frac{1}{5}$ ，这样代表体内的寒热是比较均衡的。



如果只有大拇指有“小月牙”，说明体内寒重。

如果全部指甲都没有“小月牙”，说明体内大寒，人的体力会比较差，血少血稀。

哈哈，我这“小月牙”标准吧！



脑袋可能有病的表现 😊

如果指甲上的“小月牙”过大,说明体内血液足,内热大,是一种阳气过旺的表现。



这种人脾气容易暴躁,血压容易高。



兴奋地讲着

看指甲能……



※×#,住嘴!
别再跟我们说指甲了!

别生气,脾气暴躁对身体不好的!



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

健康自测

代表体内有寒的表现：

- ① 手脚长年冰冷。② 流出的汗是凉汗。
- ③ 流清鼻涕。④ 口臭时舌苔发白。
- ⑤ 感冒发热时浑身感觉冷。⑥ 脚踝浮肿。
- ⑦ 反复的口腔溃疡。⑧ 咳嗽时痰是稀白的。
- ⑨ 爱打喷嚏，特别是早上起来连着打喷嚏。



排除寒气的方法：

- ☆ 最重要的是要养足血气，只有血液充足，肾气才足，就能保证血液循环的通畅，寒气就会被除掉。
- ☆ 常吃性温的食物，补血的食物。
- ☆ 热疗祛寒，如热水泡脚、刮痧、火罐等。
- ☆ 早睡早起。（早睡能提供人体足够的造血时间）。

体内寒湿重是许多病痛的根源！

为了健康,我们平时要防止寒气的侵入!



不要吃太多寒凉的食物,不要淋雨,洗完头要及时吹干,天凉了不要穿得太少!



天气冷了,就不要游泳了,这样容易着凉!



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

。 站立环抱养生法 ← 很有用

是最简单最有效的消除无意识紧张的方法。
能使身心放松,消除一切与紧张相关的健康
问题,如因身体紧张带来的颈椎病。
腰椎病,肩周炎,因心理紧张带来的失眠,
健忘,胆怯,多梦,恐高症等等。



。 方法简单: 就是随意地站立(两脚与肩宽)
双手十指自然张开,双臂在胸前做环抱状。
全身都放松下来,别耸肩。



站上几分钟后,两个肩胛会发热,
发沉,手心,脚心也会发热,
继而全身气血都在涌动。



这样就直接把人体的很多经络
穴位功能调动起来,达到了最优
的养生保健效果了!



我真的感觉到脚部发热了,
还有点烫,太神奇了!



常吃薏米红豆汤，体内湿气一扫光。

☆体内的湿气是造成各种慢性、顽固性疾病的根本原因，而薏米红豆汤是祛除体内湿气最好的食品。



做法简单：

薏米和红豆放进锅里，多放点水烧开后熄火，让薏米和红豆在锅里闷半小时，再开火，烧开后，再闷半个小时就煮好啦。（直接放水一起熬也行，不过这样就比较浪费火或者电喔）



有的人体质偏寒,里面可以加一点温补的食物,如桂圆、大枣等。



有的人易失眠、烦躁或脸上有痘痘,心火过旺,就可以加上百合或莲子同煮。



不过要提醒一下,孕妇就不要吃薏米了喔!



◦ 性寒的食物尽量少吃！

(如要食用最好加辛辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起吃。)

体热的人和夏天的时候除外

△ 常见的性寒食物：螃蟹、田螺、章鱼、乌鱼、西瓜、香蕉、甜瓜、柿子、柚子、猕猴桃、甘蔗、海带、西洋菜、紫菜、苦瓜、空心菜.....

偷吃也换个地方吧！



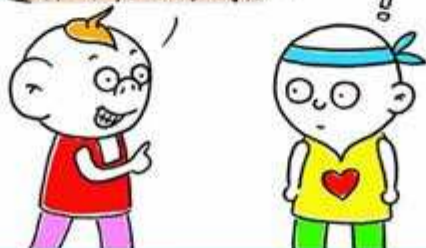
体寒的人冬天千万不要吃西瓜和香蕉！！

- 性平的食物一年四季都可食用。
- 性温的食物除夏季适当少食用外，其他季节都可食用。
- 性凉的食物夏季可经常食用，其他季节如要食用须配合性温的食物一起吃。

体寒、体弱的人常吃西瓜或香蕉，
会令身体更寒更弱，对身体伤害
很大！



我发现西瓜和香蕉，除性寒，
还有一个共同的特点！



对人的伤害是很恐怖的！



笑一笑 十年少 笑口常开 健康常在

道家说：筋长一寸，寿延十年。

拉筋是治疗各种痛症见效最快的方法。

能祛痛、排毒、增强性功能。

快速消除腰痛、颈椎痛、腰椎间盘突出、腿痛、手臂疼痛、肩背痛、痛经等等痛症。

A. 下身拉筋法



方法：把椅子摆放于墙边或门框处，躺下仰卧，右脚伸直倚在墙柱或门框上，左脚屈膝落地，双手举起平放在椅上，做5~10分钟，然后移动椅子至另一面，左右脚转换，再做5~10分钟即可。

B. 上身拉筋法



方法：双手上举扶门框，尽量伸展开双臂，一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直，身体正好与门框平行，头直立，双目向前平视，站立3分钟，再换另一条腿站弓步，也站立3分钟即可。



压腿也有拉筋作用，但没“拉筋法”拉得全面，拉得彻底！

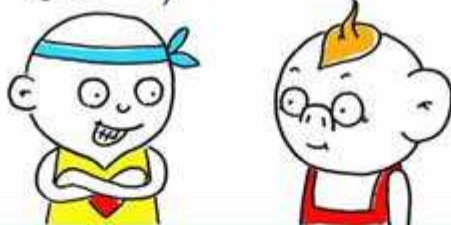
现代人因为少运动，导致了
筋缩，从而产生了许多痛症！



治疗筋缩产生的痛症，最好
的方法就是拉筋了。



我一看你，就知道你常做运动，
是吧？



不过你的运动
太单一，腿还
是要拉一下筋！





▲ 坐便器要先盖后冲

如果冲水时坐便器盖打开,瞬间旋流可以将病菌和微生物带到5米高的空中,并悬浮在空气中长达几个小时,整个卫生间的物品(如毛巾、牙刷等)都受到细菌的感染。



▲ 不要强憋小便

常憋小便易伤肾,会引起尿路感染,还有膀胱炎,可诱发排尿性晕厥等等。

笑一笑十年少 笑口常开健康常在

○ 架高双腿，全身受益

方法简单，坐着或躺着的时候把双腿抬高十几分钟就可以了，让腿和脚部的血液产生回流，保健功效就达到了。



。常常搓手好处多

能使手指更加灵活自如,对大脑有保健作用,还能促进血液循环,增强体质。



笑一笑十年少,笑口常开,健康常在