

<<不生病的101个健身小妙招>>

图书基本信息

书名：<<不生病的101个健身小妙招>>

13位ISBN编号：9787122075871

10位ISBN编号：7122075877

出版时间：2010-4

出版时间：化学工业出版社

作者：湛先余 编

页数：228

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>

## <<不生病的101个健身小妙招>>

### 前言

一项最新调查显示：老年人群的健康意识较高，健康行为的采取率相对也高：高教育水平、高收入者的规律锻炼率较低：35~45岁人群的吸烟率较高，且锻炼不足。

从调查中看出：老年人由于体衰多病，所以对健康更加关注。

相比较来说，青年人、中年人还是缺乏健康理念，缺乏“构筑健康的身体，以有效地阻止和防御疾病”的健康行为。

难道，非要等到身体衰老、生病的时候才会认为，原来健康是那么重要。

或许走过风风雨雨的几十年，人生过半才明白：只有健康，才能活得更加有尊严。

怎样才能让自己不生病，或者少生病，让自己的生活更精彩，这更体现了新一代人人生的智慧。

你不会想到缺乏运动会给你带来什么？

只要不运动，你的神经系统功能会下降，骨骼要糠掉30%以上，记忆力会严重退化。

运动对身体的好处，几乎所有的人都能朗朗上口。

强身健体，防病治病，休闲娱乐，甚至是满足社交愿望等等，都可以通过运动来实现。

而且更多的人发现，运动给他们带来的不仅仅是婀娜的身姿，强壮的肌肉这些客观的改变，更多的是来自心理的变化。

有人在运动中重新找到了生命的意义。

有人在运动中化解了忧虑。

缓解了压力。

成功的老总利用运动增强企业的凝聚力，寻找创意的艺术家通过运动激发灵感，失意的人在运动中找回自我。

带领企业再创辉煌的刘先生，坚持每周运动4~6次。

## <<不生病的101个健身小妙招>>

### 内容概要

“生命”是一点一点产生的也是一点一点逝去的，但“生命”逝去的速度取决于我们生命的质量，而更取决于自己用什么方式去把握——这就是预防疾病的真正含义，也是中医“上工治未病”的根本体现，是人类采取积极的方法捍卫健康的直接体现。

尤其对于那些更容易被疾病侵扰的中老年人，怎样才能让自己不生病，或者少生病，更体现了智者的风范。

本书以不生病的运动方案为线，以快乐生活、健康长寿为旨，从运动这个“天然良药”中挖掘取之不尽，用之不竭“人体药库”，告诉人们一套通过健康、科学、智慧的方法求不得病的上策之法。

## &lt;&lt;不生病的101个健身小妙招&gt;&gt;

## 书籍目录

引言 要做健康人，先做明白人第一章 五官清爽，人心坦荡——精致护身从五官做起 Action 1 E时代要当心您的眼：预防视频终端综合征、老年眼花 Action 2 捏弹耳垂：防治耳鸣、耳聋 Action 3 摩鼻子：防感冒，利五脏 Action 4 激活迎香穴：慢性鼻炎不难治 Action 5 常常揉揉龈：口腔疾病跑光光 Action 6 指掐合谷穴：拯救要命的牙痛第二章 养好五脏六腑才能百病不生——强五脏就是强正气 Action 7 练习六字诀：把五脏之病扼杀在摇篮之中 Action 8 五禽对五脏：内外兼练，身强体壮 Action 9 好脾性就可安抚五脏：“心药”是养生治病的第一“大药” Action 10 搓搓手，摩摩脚：一个绝妙的强心术 Action 11 叩齿鼓漱：流传百年的健齿强肾方 Action 12 天天揉腹胃口好：脾胃健康“后天”无忧 Action 13 腹式深呼吸：养好肺是长寿之本 Action 14 两个大穴滋养六腑：和降通畅，一顺百顺第三章 锤炼一身“硬骨头”——为骨骼备好“储蓄金” Action 15 头颈健身方案：预防颈椎病，减少脑血管病 Action 16 肩臂健身方案：预防肩周炎 Action 17 胸椎健身方案：肋骨、心肺的保护神 Action 18 腰椎健身方案：强腰壮体，精力才充沛 Action 19 骨盆健身方案：平衡骨盆，疼痛不生 Action 20 腿脚健身方案：每个人都可以“脚底生风”第四章 有力量才有型——美体塑身动起来 Action 21 锻炼手部：解救你的手指 Action 22 锻炼前臂：握力大，生命力更强 Action 23 锻炼胸部：美人胸show出来 Action 24 锻炼腹部：还你轻盈体态 Action 25 锻炼背部：防止背痛、驼背 Action 26 锻炼臀部：性感出“翘”不难 Action 27 锻炼大腿：摆脱粗壮大腿 Action 28 锻炼小腿：打造修长美腿 Action 29 锻炼踝关节：防止意外受伤 Action 30 锻炼脚趾：弹着走强足弓，八字步要不得第五章 神经不衰，生命有望——修炼一生的长寿功 Action 31 简单梳头不简单：振阳气，神不衰 Action 32 一周活动记：让大脑变聪明的秘诀 Action 33 “咬牙切齿”不为生气：预防脑血栓有新招 Action 34 多动动左手：预防脑出血 Action 35 巧按摩强化记忆力：不再健忘了 Action 36 简单动作：告别坐骨神经痛 Action 37 “小病小灾”自己动手：头痛头昏按摩搞定 Action 38 左右鸣鼓：防治神经衰弱 Action 39 打通督脉阳气不衰：脊椎就是你的生命线 Action 40 动动舌头：预防老年痴呆症 Action 41 易怒之人易折寿：爱笑才可以活到天年 Action 42 好“心”才有好命：漫步晨光下，和抑郁说再见第六章 小病痛，大手法——用100%的心态对待1%的伤害 Action 43 一点落枕穴，落枕不犯愁 Action 44 常犯的颈肩疼痛，都可以自己按摩缓解 Action 45 久坐后腰背痛，有痛就找“委中” Action 46 效果奇好的弹拨法，腰腿痛了就用 Action 47 强健股四头肌：膝关节痛的锻炼方 Action 48 关键时刻还得靠自己：小腿抽筋按摩除 Action 49 有效就是硬道理：4个穴位包治胃痛 Action 50 好汉也架不住三泡稀：对付腹泻的绝招 Action 51 头屑过多真烦恼：头皮按摩让美丽从“头”开始 Action 52 皮肤瘙痒按摩治，秋风飒起肤无瑕 Action 53 小小咳嗽又添乱：激活穴位显神勇 Action 54 心悸、心慌的按摩手法：简单又轻松 Action 55 胸闷不可小觑：“宽胸理气”好舒服 Action 56 每天点穴，大便顺畅才清爽 Action 57 “312”经络锻炼法打通膀胱经，小便顺畅有计可施 Action 58 边泡脚边按摩：眩晕症被“赶走” Action 59 不小心闪腰了，处理得当不烦恼第七章 健康的女人最美丽——女性常见疾病的防治法 Action 60 经期前一周老是焦虑：神奇瑜伽为心灵洗礼 Action 61 经期周痛经：“通则不痛”的按摩手法 Action 62 练练瑜伽调理气血，月经就会如约而至 Action 63 瑜伽休息式：子宫内膜异位的身心供养法 Action 64 手脚发冷不可怕：阳气是人身上最好的抗体 Action 65 巧按摩，乳腺不增生 Action 66 简单的下肢操：防治慢性盆腔炎 Action 67 小腹内藏有大秘密：治白带病须用上乘功法 Action 68 凯格尔练习：解除令人尴尬不已的尿失禁 Action 69 产后保健操：既要好体形也要好身体 Action 70 爱上并坚持一种运动：帮你迈过“更年”坎 Action 71 呵护卵巢：保鲜女人味 Action 72 多运动一点，乳癌远一点 Action 73 享受出汗：拯救粗糙暗沉的中毒肌肤第八章 男人要学会关爱自己——男性常见疾病的防治法 Action 74 肚子大让男人走上“慢病三阶梯”：平坦小腹清福自来 Action 75 家务劳动是男人的天然“伟哥”：远离勃起功能障碍 Action 76 气功是治疗阳痿的大功臣：性和谐，活得更好 Action 77 当早泄遇上你：锻炼“忍受力”就是男人的救世主 Action 78 温和运动保护前列腺：不让前列腺再有发“炎”权 Action 79 前列腺也需要“减肥”：运动不能少 Action 80 肾虚悄然来袭，运动——强肾不衰的秘密 Action 81 蹲马步：缓解遗精的好功法 Action 82 年过四旬男人也有更年期：运动提高雄激素第九章 特殊人群的健身方案——最好的医生就是自己 Action 83 把步子迈

<<不生病的101个健身小妙招>>

大：血糖就可以控制 Action 84 赶走脂肪肝：主动锻炼方显长效 Action 85 治病在“张口闭口”之间：慢性咽喉炎不再纠缠你 Action 86 对冠心病釜底抽薪：再探运动疗法 Action 87 高血压怕不“动”：适当运动，血压不升反降 Action 88 关注哮喘病：少锻炼并不好，运动得当才是真 Action 89 不懈运动是健康的“天然良药”：痛风不难治 Action 90 拿什么拯救你，我的血脂：针对高血脂的运动疗法 Action 91 按摩治疗失眠：“睡得踏实了！” Action 92 慢性腰肌劳损：强化腰背肌才是“治本” Action 93 “静悄悄”的骨质疏松症：多动是遏制的捷径 Action 94 不因骨关节炎而懒惰，让关节动起来第十章 “放松”是人体最好的大药——不让压力透支健康 Action 95 压力大必有后患：冥想是上天送给每个人最好的恩赐 Action 96 女人经常莫名的烦恼：练练瑜伽“气”就顺 Action 97 打太极拳：亚健康的补救方法 Action 98 中度有氧运动：慢性疲劳综合征的克星 Action 99 从头到脚都要放松：让紧张和不适随风而去 Action 100 压力与疼痛狼狈为奸：按摩给身体构筑防护墙 Action 101 节假日去亲近森林：给疲惫的身心“充电”附录一 中年人养生二十诀：不生病的智慧源于生活中附录二 中医养生“生物钟”：顺应四时颐养天年附录三 “小动作”与“大健康”

## <<不生病的101个健身小妙招>>

### 章节摘录

插图：人的一生不可能不与疾病打交道，可有的人一旦生病了，既担心又受怕，精神完全垮了。前几天，和一位颇有名气的医生闲聊起来。

聊到健康这个话题时，他说：“这几天接到好几个癌症病人家属的咨询。

问如何帮助家人恢复健康。

看见他们十分焦急的心情，有时真替他们着急。

可是，疾病的调理是一个很复杂的过程，是需要多方面资源来配合的，缺一不可。

难以调理的不是病人的身体，而是病人的思想。

”每个男人都希望自己健康长寿、肌肉发达，精力充沛。

活力四射：每个女人想让自己的身材苗条，脸庞红润，皮肤细腻，眼神迷人。

想方设法去学会各种知识，却发现结果并不是所想象的那样：千方百计去避免各种病痛，却不知道病痛来自哪里……我们开始迷茫，路在哪里……我们错了吗？

错在那里……在“愚昧的世界”里，人们被诱导相信各种身体、情绪，以及精神上的疾病都是生活中不可避免的。

或者是不良基因的必然结果。

处理健康问题的唯一方法就是看病、住院、吃药、打针等等。

要么人们就干脆忽略健康问题，听天由命，不予处理。

我们超重、身材走样、患病、疲劳以及不快乐的程度越来越严重了。

生病了才去看病，才去救护自己的身体，以及年轻时不需要保健，老了再来保健的错误观念无益于我们的健康。

到目前为止，我们关于健康的概念对创造健康人群收效甚微。

我们需要真正的健康。

真正的健康它将带来：

- 思维的真正变化。

- 文化模式的真正改变。

- 不仅仅是又一个药物或时尚的减肥节目。

## <<不生病的101个健身小妙招>>

### 编辑推荐

《不生病的101个健身小妙招》：101招会上瘾的健身法小手法祛除大病痛小动作带来大健康101招会上瘾的健身法让运动激活生命力摩鼻1.用两手大拇指的指背中间一节，相互擦热后摩擦鼻尖24下。

2.用两手手指摩擦鼻旁各12下。

3.用手指刮鼻梁，从上向下10下。

远眺每天早晨、傍晚或大脑疲劳时，在阳台或窗边，有规律地转动眼球，平视远处的景物张嘴1.坐在椅子上或床上，嘴巴轻松地、有节律地一张一合，每次张合持续50下，约1分钟。

2.每天早晚坚持各做1次。

咽唾液1.平心静气，轻轻吐气3口。

2.再将舌伸出齿外唇内，上下左右搅动。

3.当津液满口时，连续鼓漱5~10下，分3次把唾液徐徐送入丹田，每日练3~4次。

牵拉耳朵1.用右手过头顶轻轻牵拉左耳27下，再以左手过头顶牵拉右耳27下。

2.牵拉时以耳朵不感到疼痛为度，晨起后和就寝前各做2次。

热毛巾搓耳1.每晚用热毛巾搓耳朵，上下轻轻搓摩双耳各40次。

2.毛巾凉了，浸泡热水后再搓。

反复进行。

转颈1.端坐，抬头，尽量后仰。

2.然后把下颏俯至胸前，使颈前肌肉拉紧和放松。

3.向左右两旁侧倾10~15次。

4.再将腰背贴靠椅背，两手颈后抱拢片刻。

握拳1.将双手紧握成拳，全身同时稍稍用力，然后放开。

2.重复进行50~80下，每天早晚各做1次。

捏腋窝1.两臂交叉在胸前，左手按右腋窝，右手按左腋窝。

2.运用腕力带动中、食、无名指，有节律地轻轻捏拿腋下肌肉3~5分钟。

3.早晚各1次，切忌用力过猛。

抖抖腿1.大腿左右用力抖动。

2.抖动15~30次。

踮脚1.双腿稍稍用力，抬起脚跟，踮起脚尖。

2.吸气时抬起，呼气时放下。

3.做5组，每组10次。

找对最适合自己的健身方法 选对最有效的健身项目第一章 五官清爽，人心坦荡——精致护身从五官做起第二章 养好五脏六腑才能百病不生——强五脏就是强正气第三章 锤炼一身“硬骨头”——为骨骼备好“储蓄金”第四章 有力量才有型——美体塑身动起来第五章 神经不衰，生命有望——修炼一生的长寿功第六章 小病痛，大手法——用100%的心态对待1%的伤害第七章 健康的女人最美丽——女性常见疾病的防治法第八章 男人要学会关爱自己——男性常见疾病的防治法第九章 特殊人群的健身方案——最好的医生就是自己第十章 “放松”是人体最好的大药——不让压力透支健康

<<不生病的101个健身小妙招>>

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>