

<<李氏自我养生康复法>>

图书基本信息

书名：<<李氏自我养生康复法>>

13位ISBN编号：9787203057154

10位ISBN编号：7203057151

出版时间：2006-11

出版时间：山西人民出版社发行部

作者：李振军

页数：160

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>

## <<李氏自我养生康复法>>

### 内容概要

本书是关于介绍“李氏自我养生康复法”的专著，具体包括了：做晨起五步操的意义、作用和效果、第二部曲所起的作用及对人体保健的意义、“三部曲”对健康的影响及意义、做一名“上医”是我的追求、心血管疾病的现状及危害等方面的内容。

“三部曲”的第一部为晨起“五步操”，突出了人开始一天活动前必要做的准备工作。

“五步操”主要活动是人体的上半部分，即头、颈、手、臂、肩、胸、腰，目的是早晨醒后先将血液供给人体的“司令部”和“发动机”即大脑和心脏。

针对清晨人体血液循环的状况，有针对性地对醒后突然活动引起的心脏和大脑的不适，防止发生意外。

做五步操又对常见的感冒、鼻部、眼部、头部和颈部等部位的疾病有针对性的预防和康复作用。

“三部曲”的第二部是晚上做的泡脚、按摩脚和磕脚摆腿。

其目的是结束了一天的工作和活动，做好身体的整理、维护和保养，对消除一天的紧张疲劳，促进新陈代谢和血液循环有十分重要的作用。

因为脚是人之根，肾是人之本，养生保健康复要抓根本。

脚是人的小宇宙，包含着人全身的信息。

因此，第二部曲主要在下肢，重点在脚。

“三部曲”的第三部即睡觉前推肚子。

脾胃乃后天之本，呵护脾、胃、肠，以保中焦通畅，浊气下降，清气上升，胃和则卧安。

通过手到、气到、心到、意到全身心地推，使自己逐渐入静，保证有一个良好的睡眠。

有效避免50多种疾病的发生，有力地保证精力旺盛、体力充沛。

“三部曲”的编排和设置，力图从头到脚，从前到后，从外到内，对全身形成一个较全面呵护的体系，并能有针对性地对预防和康复诸多常见病和多发病。

这些立意和策划通过推广得到了充分的验证。

有许多人送水果、送礼品、送名茶、送鲜花、送字画等等，表达他们获得健康的喜悦。

有的几年、十几年甚至几十年的病，常年打针、吃药、住院、手术未能痊愈。

## <<李氏自我养生康复法>>

### 书籍目录

编辑前言写在正文前的话第一篇 三部曲 第一部曲 一、晨起五步操 1. 十指干梳头 2. 按揉迎香、睛明、印堂穴 3. 搓脖子 4. 扩胸：三扩一展 5. 交叉抡打肩和腰 二、做晨起五步操的意义、作用和效果 1. 大脑是人体的司令部 2. 心脏是人体的发动机 3. 一举两得的十指梳头 4. 按揉迎香、睛明和印堂穴的意义和作用 5. 搓脖子的意义和作用 6. 扩胸的意义和作用 7. 交叉抡打肩和腰的意义和作用 第二部曲 一、泡脚，按摩脚，磕脚和摆腿 1. 什么时间泡脚 2. 每次泡脚需多长时间 3. 泡到什么程度 4. 泡脚需要什么作料 5. 什么情况下慎泡 6. 什么情况下禁忌泡脚 7. 泡脚后出现的一些临床症状，该如何处置 二、泡脚后的足部按摩 1. 按摩的关键六处 (1) 下水道和肠的反射区(大小便) (2) 昆仑穴、太溪穴 ..... 第三部曲第二篇 有病早知道后记附图：足部(反射区)自然疗法示意图

## <<李氏自我养生康复法>>

### 编辑推荐

当您年老体弱多病无奈时；当您为身体处于亚健康感到担忧时；当您为一些药物的毒副作用担心时；当您为看病难、看病贵而无助时；请您走进这片天地。

《李氏自我养生康复法》所提供的简单、方便、安全、有效、省钱的方法，可以使您不断收获着健康的喜悦，许多奇迹也会在坚持中出现，当您得到这本书，健康就能够掌握在自己手中。

<<李氏自我养生康复法>>

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>