

<<身心调理手册>>

图书基本信息

书名：<<身心调理手册>>

13位ISBN编号：9787208078277

10位ISBN编号：7208078270

出版时间：2008-6

出版时间：上海人民出版社

作者：奚潘良，奚雍 著

页数：131

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>

<<身心调理手册>>

内容概要

《身心调理手册》作者根据几十年的武医学临床经验对当代人所存在的工作压力大、营养过剩、抑郁症、动力不足病以及性健康等普遍问题，从生命科学的角度寻找解决之道。

作者深信每天运动会带来快乐和自信、可以预防和治疗身心疾病，亦可使你走出亚健康的阴影。

此书是为成功人士设计的养生与艺术融合的武功体疗秘籍，给现代追求时尚生活的人们，送上一把开启健康生活从运动开始的金钥匙；也可供运动爱好者、性健康研究、文体指导员、院校教学及医疗科研之用。

作者简介

奚潘良，武艺医学研究专家，中外著名养生艺术健康专家、社会体育指导员、教授、研究员，中华武功体疗学科创始奠基者，多次荣获全国和国际学术论文特等奖。

从事武艺、医学五十余载，曾应邀出访海外24国讲学演示，悉心为中外名人做独创的武功推拿术，著书立说38部，填补了中华武医学史上理论的空白点。

2006年获得全国“当代德才智”英雄楷模称号。

2007年应邀参加迎接北京2008和谐中国论坛获和谐社会突出贡献奖。

参加世界医药卫生经验交流会，荣获优秀论著奖，并入编《世界优秀专家人才名典》。

<<身心调理手册>>

书籍目录

序养生，从运动开始对症运动是关键运动快乐法量身定做的运动计划运动中的自我检查在运动中寻找平衡与人体“生物钟”同步改变性格弱点的运动对抗亚健康应对“过劳”，78%的决定权在自己清空“情绪垃圾桶”打败“上班恐惧症”轻松健康过假期练习“放松”，年轻20岁简单易行的减肥诀窍日常健身十法办公族常见症点穴法落枕点穴法咽痛点穴法胃痛点穴法肋胁胀痛点穴法积累性腕指关节炎点穴法慢性酸痛症点穴法便秘点穴法痛经点穴法五脏行功细说五脏情志养性形神合一五脏内行功追寻青春活力的运动功法瑜伽运动踏阶梯运动足部运动利强体踮脚运动助心力强力形体运动自然减压呼吸运动胸部健美运动腹部束身运动对抗感冒点穴功抛掉眼镜明目功养生艺术气息法壮阳五形功抵御神经衰弱症防秃乌发疗法应对疼痛法白领壮健操性爱养生法增强性感的椅上运动活跃生殖器的血液循环运动淋浴“冲压助性欲”鹅卵石助性康健法性爱热身强“性”助欲运动法遗精健身功性后休息法体位变换法四季与养生春令养生盛夏避暑保康秋季易发疾病早防御冬令健身与饮食走进人文健康的养生艺术圣殿

章节摘录

养生，从运动开始 健康是指一个人在肉体、精神和社会等方面都处于良好状态。传统的健康观念主要是指一个人生理功能状态良好，没有疾病或病症，世界卫生组织提出，健康不仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理、社会适应良好的道德健康。

随着人民生活水平的提高，饮食的不均衡，缺少心身运动素养，导致了机体的阴阳不平衡，是引发疾病的罪魁祸首。

在中国武医学的文化记载中，调理脏腑最好的是健身强体和修身养性方法。

有人认为心脑血管病、肿瘤、糖尿病的发病增加，都是因为经济发达、生活富裕造成的，这种认识是错误的。

其实这些病，是因为健康知识的缺乏造成的，亦是因为错误的生活方式造成的。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

谁是自己最好的医生？

答案是自己，是运动。

对症运动是关键 上海社会科学院亚健康研究中心对办公族调查显示，仅有32%的受访者认为自身处于健康状态，超过半数的受访者，认为自身处于亚健康状态，占人数的68%。

造成这种现象的根本原因是，平时不重视体育锻炼而影响体质下降。

更加值得关注的是，有的办公族忽视体育锻炼的同时，熬夜工作，连续上网，更多的时间让身体处于静止状态。

很多人对出现亚健康症状满不在乎，直到小病变大，才不得不去医院治疗。

大病始于日常健康管理意识的误区，只有将良好的健康意识融入运动之中，才能更好地保护自己。

武功体疗专家认为，对待健康，应在平时采取主动积极的态度，防患于未然，注意病在预防，均衡调理，并在实践上做了一系列科学举措。

比如，用软件测评来开体疗处方，让办公族进入体质健康实验室，给予个性化指导而初见成效。

<<身心调理手册>>

编辑推荐

《身心调理手册》撷取中国传统智慧，参照现代西医理论，为现代人细心调配一剂古为今用的养生良方，依法习练，调和身心，培元固本，燮理阴阳，你会发现，延年益寿的秘密，其实很简单。作者根据50余年的武医学临床经验，对当代人所反映出的一系列工作压力大、营养过剩、抑郁症、运动不足病以及性健康的所存在的普遍问题，从生命科学角度阐述运动是如何促进人体健康的。

<<身心调理手册>>

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>