

<<动起来 无病一身轻>>

图书基本信息

书名：<<动起来 无病一身轻>>

13位ISBN编号：9787506466486

10位ISBN编号：7506466481

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：王雷 编

页数：291

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>

<<动起来 无病一身轻>>

前言

社会的快速发展，在给我们带来丰富物质生活享受的同时，也带来了健康的隐患，都市白领紧张忙碌的工作，长时间的保持单一姿势，久而久之就会引发的肌肉酸痛、脖子僵硬、头痛头晕，严重的还会引起食欲不振，让记忆力下降和心理压抑等众多危害人体健康的亚健康状态；中老年人长时间的久坐不动，会导致全身血管血容量减少，易引发脑供血不足和心脏功能减退，加重中老年人的心脏病，提前发生动脉硬化、冠心病和高血压等病症和增大患老年性痴呆症的可能性。久坐不容易引起肠胃蠕动减慢，消化腺分泌消化液减少，出现食欲不振等，加重人的腹胀、便秘、消化不良等一系列的消化系统症状。

生命在于运动，这是人人皆知的。但是却不是人人都能做到的。

我国有句古话，叫“流水不腐，户枢不蠹”。

虽然说的是自然界中的现象，但是却揭示了一个健康真理，动起来，活跃你的身体细胞，动起来，让你的身体百病不生，中医理论认为，运动可使全身气机条达，血脉流通，才能不生疾病或少生病。

肌肉在运动中变得发达有力，骨骼在运动中变得坚强和结实。

所以说，最好的保健秘方，不是灵丹妙药，而是让你的身体动起来。

总而言之，运动对于人的健康来说至关重要，为了能够帮助读者更好的锻炼身体，为了能够让读者拥有切实可行的运动方案。

在编写的过程中，我从二十多年的《中华养生保健》杂志中精选了很多包括生活按摩、养生小动作、日常养生妙法、传统养生健身操及常见疾病的防治方法，意在帮助读者进行更科学有效地运动，解决运动中的实际问题，从而身体，本书通过一些常见的事例和问题层层深入，运动的每一个环节进行了细致的讲解，适合热爱生活、关注健康的广大读者参考阅读，希望广大读者能够从中得益，拥有健康、长寿、幸福、快乐的人生。

<<动起来 无病一身轻>>

内容概要

本书详细介绍了如何运用日常生活中常见的一些小动作来养生祛病的方法，内容包括生活按摩、养生小动作、日常养生妙法、传统养生健身操及常见疾病的防治方法等各个方面，具有方法简易、通俗易懂、实用性强的特点，参照书中的方法技巧，必定会对您的健康有所裨益。适合热爱生活、关注健康的广大读者参考阅读。

<<动起来 无病一身轻>>

作者简介

王雷，男，出生于中医世家，现任《中华养生保健》杂志主编(该杂志由国家中医药管理局主管、中华中医药学会主办)、北京市中医药学会科普分会常务委员、中国保健养生学会专家委员会委员、世界医学气功学会第四届理事会副秘书长。

1990年初，他在北京中医药大学从事养

<<动起来 无病一身轻>>

书籍目录

1 动起来，让你的血脉畅通无忧 摩拳擦掌保健康 拍打经络养护全身 毛刷疗法去病痛 全身经络按摩法 按摩淋巴解病痛 傻瓜按摩法 “仙人推背” 养生法 简便易行“摩”字养生法 随心所欲，自我拍打 别具特色的手心疗法 中年动手指，老年不痴呆 健康在你手指上——甲根穴保健 拍拍背部，治治肚痛 锻炼手指好处多 身体排毒总动员 活动全身——科学养生三法2 求医不如运动，小动作大健康 八个小动作保养明亮眼睛- 手脚冰凉的自我治疗 咀嚼养生又治病 天天饮玉泉，助君度百年 蹲出健康与长寿 晨饮清身清肠道 打哈欠养生法 了解舌头的治病功能 运动腿脚抗衰老 膻中开合治病法 增强抗寒能力的妙法 振奋精神五妙法 手指点一点，身体瘦一瘦 松腰动腰，生命长青 学金鱼游泳，消肩酸腰背痛 保护好你的肾 女性驻颜葆春九法 手指做操健身益智 动动指掌健大脑 用手激活健康特区 运动健脑七大方略 自我护膝三法 提肛疗痔疮 分钟轻松治便秘 心脏养护有方法 每天都要清除疲劳 降服前列腺的妙法 捏脊疗法起沉痾 手指刷疾病——刷指疗法3 行走坐卧皆可养生 脚行叩穴位，助你活百岁 每天动动脚，衰老不来找 动物仿生，疾病无踪 跷足：跷出健康与长寿 双脚晃动，改善睡眠 赤脚行走 增进健康 单脚站立自我保健 踮脚登楼保养身体 一呼一吸祛病强身 吐纳吞津，养生益寿术4 快乐健身操，赶走亚健康 美容纤腰健身操 健康快乐懒汉操 消除皱纹伸展操 永享青春虎豹操 奇人妙招——手指操疗法 四肢百骸疗疾健身法 眼睛保健法 九锻筋健身法 六旋健身法 外劳宫健肾法5 轻松运动，甩掉疾病 轻轻按、百病散 轻松动一动，赶走糖尿病 运动可以让你不再耳鸣 治咽炎，就是这么简单 腰腿痛是可以战胜的 运动，让感冒不再来烦你 轻松一动，便秘通 失眠问题，运动搞定 运动战胜肩周炎 运动消除“低头综合征” 头部运动防颈椎病

<<动起来 无病一身轻>>

章节摘录

1.头面颈项部按摩法人体头面颈项部穴位最多，共有76穴，约占全身361穴的1 / 5。

头盖脑髓，髓为肾精所化、为肾所主。

脑是神经系统中枢，是管理全身运动、感觉、言语和内脏活动的最高司令部。

面部内应脏腑，为经脉之所会、气化之所通。

人体十四正经，有手三阳、足三阳经和任、督二脉8条经脉循行于头面部。

故中医认为，“头为诸阳之会，脑为精明之府，又为髓海之所在，凡五脏精华之血，六腑诸阳之气，皆上注于头。

”耳有全身反应区，耳为肾之窍，为十二经脉所灌注，内通于脑。

刺激头部能扩张脑血管，促进血液循环，保证头部供血供氧，提高血流量，改善脑细胞的营养状况。

所以说，按摩头面颈项部好处多多。

其具体自我按摩方法介绍如下：（1）十指梳头、掌心顺摩耳和颈：十指环屈成耙状，从前额发际往后梳（神庭、百会等穴），经枕骨向下十指并拢摩擦按至颈椎，分手绕颈项两侧到前下巴喉结处（廉泉、人迎）收，掌心顺摩耳、颈25下。

此法主要防治：头痛、头晕、感冒、失眠、神经衰弱、脑动脉硬化、脑血栓、高血压、痴呆症、颈椎病、甲状腺炎、耳鸣耳聋，调和五脏六腑气血等，且能改善大脑微循环及使白发变黑发。

（2）双掌横抹脑、掌心顺摩耳和颈：双手竖捂面、十指并拢着力前额，掌根着力眼眶，两手从两眉中间（印堂）分手横抹脑，再往头两侧经后脑向下至颈椎，分手绕颈两侧到下巴喉结处收，掌心顺摩耳、颈25下。

此法主要防治：目眩、目痛、目翳、白内障、青盲、视力衰退等各种眼疾及面神经麻痹、口眼歪斜、三叉神经痛、颈椎病、头痛、头晕、感冒、失眠、耳鸣、耳聋等，且能减少皱纹。

.....

<<动起来 无病一身轻>>

编辑推荐

《动起来,无病一身轻》:动是一种健康,动是一种养生,动更是一种智慧。

在运动中解密身体的密码,在快乐中获得人生的释然。

没有人愿意得病,然而病魔却从来没有对我们心慈手软过。

这时候有人就开始手足无措,不要慌张,其实人体本身都有自愈能力。

运动运动手脚,活动活动身体,就这么简单,疾病就会离你远去,有道是:“双手轻轻动,就能治百病,腰部扭一扭,疾病绕着走。

呼吸宁气神,保肝又护心,常做健身操,不被疾病扰。

”这里面说的就是“运动”二字。

不要满脑子装的都是工作,我们要工作更要生活。

不要在40岁之前疯狂赚钱,40岁以后花钱治病。

我们应该多给自己一些时间,多给自己一些精力去进行运动,去按摩穴位。

毕竟健康是我们能否幸福的源头,有了健康的身体,才能谈及真正的成功与快乐。

要知道,人体上的每一个人症状都不是空穴风,如果掌握了病的根源,对症而治,对症而动,就会得到意想不到的效果。

祝愿每一位读者都拥有健康的身体,永远幸福快乐,找回属于自己身体的那份自信。

没有什么病是我们不能通过努力治愈的,人体自身就有着自愈的能力,只要我们愿意动,会动,我们的身体自然就会给予我们丰厚的回报,那就是所有人梦寐以求的健康。

<<动起来 无病一身轻>>

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>