

<<十五分钟快速保健>>

图书基本信息

书名：<<十五分钟快速保健>>

13位ISBN编号：9787507808179

10位ISBN编号：7507808173

出版时间：2009-6

出版时间：中国国际广播出版社

作者：杨君游

页数：129

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>

## <<十五分钟快速保健>>

### 前言

时间是残酷的。

流逝的岁月把健壮如松的小伙子变成弱不经风、背驼腰弯的老头子，把如玫瑰般娇艳、如白杨树般亭亭玉立的少女变成齿松发疏、柔弱多病的老太婆。

那么，面对大自然从根本上说来不可逆转的规律，我们是只能束手待毙呢？还是可以有所作为呢？

行之有效的健身锻炼可以增强体质，从而延缓衰老的过程。

科学研究表明，人的实际年岁不可变更，但生理年龄可以有接近30年的变数。

就是说，当你50岁的时候，你的外表和内在生理系统的健康状况可以是相当于65岁的人。

也可以是相当于35岁的人。

这取决于你本人的生活经历、心理素质、个人性格、健身养生等因素。

尤其健身养生在延缓人寿衰老过程中起很重要的作用。

健身养生须得法。

健身、养生对人有好处，这一点已成为共识。

问题的关键在于能否“得法”，就是能否找到一个适合个人身体状况并能产生明显效果的锻炼方法。

本书的编者查阅了大量中外书刊，编辑汇总了多种已被证明是行之有效的健身及养生的方法，以及一些有关的道理和知识，洋的、土的、古的、新的等，虽不敢自称为“养生益寿大全”，但也差不多应有尽有。

## <<十五分钟快速保健>>

### 内容概要

健康长寿是所有人的愿望。

本书提供的是十五分钟内就能完成的行之有效的健身养生方法，并对这些方法的原理进行了解说。是一本养生健身的必备参考读物，会给人们祛病健身，延缓衰老带来有益的启发和指导。有了这本书的指导，你一天只需拿出十五分钟就可达到保健的目的。

## &lt;&lt;十五分钟快速保健&gt;&gt;

## 书籍目录

前言生命在于运动简便易行的跑步健身法散步为您增添活力常练腿脚防衰老常爬楼梯有益健康长寿“倒行逆施”好处多有效防止衰老的五项要求三一二经络保健法脊柱龙形保健操“晃海”晃出健康来“揉七”健身养生法兜肾囊健身养生功祛病延年十六诀揉腹祛病强身法熨烙按摩调和气血法耳廓按摩的保健疗法预防感冒的按摩保健操头部保健天天做顺手摩发梳头功预防牙病叩齿法旋睛浴眼鸣天鼓“动手动脚”的强身健脑法双脚负重保健法毛巾热焗保健法导引保健法太极拳的养生之道气功养生健身法站桩功的三调和七式舒股瑜伽健身法腹部发音可养生五分三调消除疲劳法简便快捷的疲劳消除法揉擦丹田可治病适度拍打健身法按摩脚心健身法冷水刷浴健身法目光浴强体健身法冷水浴做“血管体操”健身球疏络保健法圆木滚轮健身法北方春秋两季放风筝骑自行车做健身寓动于静的静默养生法平衡阴阳的静坐养生法少私寡欲静养心神延年益寿一定要把肾精养护好“少言语，内养气”的养生原则护理脾胃的养生原则长寿必须护肝脏心理健康的养生原则学会控制自己的情绪保持一种乐观的生活态度把日常点滴的生活小事做好保持一种必要的紧张状态笑口常开才能少病少灾遗忘也有积极的一面勤奋用脑有助于延缓大脑衰老“老来俏”是一种长寿之道信念是生命常青的绿叶需要来点阿Q精神人际和谐才能长寿享快乐何妨偷闲学少年结伴音乐多长寿寄情方寸有益身心健康垂钓养性乐在其中养花怡情又祛病修身养性练书法串门是有益的养生之道积极的心理暗示有益健康带病延年的普遍性及其中道理顺其自然的自我调息法调整身体机理的断食养生法老年人要注意摄食适量与营养平衡饮食清淡少吃盐糖节制饮食延缓衰老细嚼慢咽利于养生多食硬果能健脑强身花粉是理想的天然补养剂巧选菜肴防衰老人体也需要补充磁顺应生物钟养生法选择起居有规律的生活方式科学运时防衰老及时消除睡眠障碍仰卧而眠有益于健康晚上早睡觉有利于皮肤保养选择合适的睡觉姿势不妨趁空打个盹中老年夫妻最好同床而眠每天坚持做提肛运动欲得长生腹中清解手时要咬紧牙关洗澡养生大有讲究香汤沐浴的祛病养生法会阴肛门要常冲洗晚上睡前洗个脚早晨起来先喝杯凉开水能促进血液循环的盐疗法到大自然中去沐空气浴

## &lt;&lt;十五分钟快速保健&gt;&gt;

## 章节摘录

生命在于运动 人到老年, 机体结构以及生理方面都发生了不同程度的变化, 如: 肺组织萎缩、纤维化, 肺活量逐渐减少, 青年人每分钟可输入千升氧到组织, 70岁老人则减少一半, 还会出现肺气肿, 呼吸功能减低; 再如: 心肌萎缩, 血管壁硬化狭窄, 功能降低, 心搏出量比青年人减少40%, 负荷增加; 神经及肌肉组织反应渐变迟钝, 大脑重量减轻, 记忆力降低, 关节软骨变性, 易于疲劳, 65岁老年人的握力仅为青年人的80%, 活动受限等; 老人脑的重量减轻, 与20岁成年人比较减少180克左右, 神经细胞有脂褐质沉着, 大脑皮质萎缩, 大脑细胞逐渐减少, 70岁以上老人的脑细胞比青年人减少20%以上; 老人的脑血流量较青年人减少17%; 运动神经和感觉神经的传导速度减慢, 一般自40-50岁开始减慢, 到80-90岁时比青年人减慢五分之一至三分之一。这时, 运动对于防衰老, 防治老年病来说更显得至关重要。

生命在于运动, 没有运动也就没有生命, 缺乏运动的生命也只能是缺乏前途的生命。

现代科学技术的进步, 生活条件的改善, 机械化与自动化程度的提高, 交通与交际工具的改进, 虽极大地推动了社会文明, 然而对人体本身也客观地造成不少消极的不良后果。

活动减少, 体力衰退, 生活节律加快, 精神负担日趋加重, 使人体功能大大减退。

一些老年常见病如: 高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病, 免疫系统的疾病, 癌肿, 以及老年性痴呆等精神性疾病大大增加。

目前普遍认为, 预防上述疾病的最好良药莫过于健身、养生。

老年人代谢率较低, 健身运动有助于中枢神经系统和内分泌功能的调节, 改善全身的代谢过程, 活跃细胞氧化过程, 促进血液循环和改善呼吸功能, 从而大大提高人体抵御疾病的能力。

运动使生命增强活力。

法国18世纪著名医生蒂索说得好, “运动就其作用而言, 几乎可以替代任何药物, 而世上一切药品都不能替代它的作用。

”人且不说, 动物亦是如此, 运动可以延长寿命, 野兔平均活15年, 而家兔才能活4-6年。

猎狗活27年, 而看家狗只活13年。

野象活200年, 而被俘后关进动物园的象只活80年左右。

野生动物寿命较长的原因在于它们为了生存, 为了获得食物, 逃避敌人, 不得不进行强烈的体力活动, 因此野生动物比饲养的动物活得长。

人类也同样, 经常从事合理的体育活动和劳动锻炼的人, 往往长寿, 有科学家认为, 正常老年, 即所谓生理上的老年是从100岁以上开始的。

一些人活到120-150岁, 甚至年岁更高, 仍然精力充沛, 活动自如, 健康如常, 就是明证。

运动对老年人有极大的预防衰老和保健作用, 但是要根据老年人的生理解剖特点, 进行适度的劳动和体育锻炼, 运动量由小到大缓慢增加, 而且不应做快速度和重体力的活动, 选择运动项目要慎重, 避免造成不良后果。

一般可以清晨放松慢步跑, 清扫庭院内外, 做操, 打太极拳, 跳老年健身舞, 适度做家务劳动等。

因为老年人的身体状况差异很大, 志趣也不同, 所以也不能统一要求。

但运动必须持之以恒才有效果, 每天运动的时间要足够, 运动后也要有充分的休息。

体力运动是如此, 大脑的运动对老年人也是非常重要的, 它不仅促进老年人长寿, 也能提高长寿质量。

据科学家估计, 人的一生中大脑竟能储存1000亿个信息单位。

此外, 人脑细胞在平常并非全被利用, 未被利用的大脑细胞据测定高达90%以上。

人类的聪明才智取决于脑细胞的素质, 而素质的提高, 首先取决于是否肯于用脑和勤于用脑, 有的老年人怕老了用脑会得神经衰弱, 整日养尊处优, 无所事事, 这样倒会有害于脑, 久而久之, 长期不用脑, 脑细胞缺乏刺激与锻炼, 反应迟钝, 再加上老年血管硬化, 易得老年性痴呆。

人在40岁以后, 记忆力衰退, 但年老不一定智衰。

老年人中有不少人的思维能力、学习能力都是相当高的, 这说明关键在于体力和脑力的锻炼。

简便易行的跑步健身法 最简便易行的健身锻炼是跑步。

## &lt;&lt;十五分钟快速保健&gt;&gt;

近年来，长跑运动在国内外颇为盛行，可谓老少咸宜，成为全民普及的一项很好的运动。

长跑对增强心和肺的功能特别有好处。

在美国，甚至有人主张以“强迫跑动”来治疗心脏疾患。

长跑可使人获得大量的氧，因此也可以治愈轻微神经衰弱症。

有的人把跑步比作欣赏音乐，因为两者都可以使神经系统兴奋，给人带来乐趣。

坚持长期长跑还是防止身体超重和治疗肥胖症的有效方法之一。

长跑健身须有目标、有计划，循序渐进，方能有效。

开始长跑时，可把如下几种方法都试试，选择其中一种或几种对自己最合适的方法。

1.慢速放松跑 快慢程度可根据本人的体质来定，老年人和体弱者一般比走步稍快些。

最大负荷强度不应使心率超过180-年龄，如：60岁的老人不能超过 $180-60=120$ （次/分）。

跑步时，呼吸要深、长、细、缓、有节奏，像打太极拳一样出汗而不气喘。

呼吸的节奏可为两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸。

呼吸时，要尽量用腹或深呼吸，吸气时鼓腹，呼气时尽量吐尽。

跑步时，步伐要轻快，全身肌肉放松，双臂自然摆动。

运动量以每天20到30分钟为宜，刚开始锻炼时可跑得距离短一些。

每周可练5到6次，也可隔天跑一次。

重要的是要坚持下去。

2.变速跑 这是慢跑与中跑相交替进行的一种跑法。

中速跑较慢跑的速度快，因此上体前倾幅度比慢跑要大，摆臂的幅度和频率也大，运动强度当然也大。

做变速跑时，可根据自己的情况随时改变速度，并不断增加中速跑的距离。

3.原地跑 这是一种不受场地、气候、设备等条件限制的锻炼方法。

初学者以慢跑姿势进行为好。

开始时，一般跑50-100复步，锻炼4到6个月后，可增加到560-800复步。

做原地跑时，可以用加大动作难度的方法来控制运动量，如高抬腿跑，就可以加大运动强度。

4.定时跑 定时跑有两种：一是限定时间而不限定速度和距离；二是既限定时间，也限定距离，如必须在6分钟内跑完800米，以后随着水平的提高不断缩短时间，从而加快速度。

这种跑步方法对提高锻炼者，尤其是中老年人的耐力和体力大有好处。

散步为您增添活力 散步是最简便易行的健身运动。

散步可促进人体的新陈代谢，增加人体能量的消耗。

散步对脑力劳动者尤其有益，轻快的步行可以缓和神经肌肉的紧张，同时，由于散步时全身血液循环加快，使脑血流量增加，神经细胞的营养得到改善，因而对恢复大脑皮层的功能特别有利。

作为一种锻炼方法，散步也应讲究姿势动作。

正确的姿势应该是：抬头挺胸，眼平视前方，腹部稍内收，臀部肌肉保持紧张，双腿交替前摆，自然放松，两臂随之摆动，并配合以有节奏的呼吸。

散步时，衣服不宜穿得太多，但若时值冬季，则又须注意保暖。

鞋、袜应当舒适合脚。

散步的地点，应该选择河边、湖边，树木多、人少、空气新鲜的地方，道路宜平坦，如遇高低不平的地方，不妨减慢速度，以免跌倒或扭伤。

速度最好相对均匀，不可时快时慢，或走走停停，并预先测好距离，采取适宜的运动量。

如下各种散步的方法供参考。

1.普通散步法 以每分钟60-70步或每分钟80-90步的速度散步，每次走30-60分钟。

开始锻炼时，可以这样安排：头两周，隔天一走，每次15分钟；第三四周，也是隔天一走，但时间延长至30分钟；第五周以后，每周行走4天，每次45-60分钟。

2.快速步行法 每小时步行5-7公里，每次30-60分钟。

开始时，可在30分钟内步行2400米，锻炼一周后，增加400米，再练一周。

本法适用于中老年人增强心脏功能和减轻体重，但行走时最高心率应控制在120次/分以下。

## <<十五分钟快速保健>>

3.定量步行法 日本神户某健康俱乐部针对中老年人易发胖和易患高血压等心血管疾病的情况给出散步的方法如下：这个方法是以每次消耗300到500千卡热量为标准设计的，为三个月步行运动处方。

运动强度以脉搏为尺度，30岁左右者以130次/分为大致标准，40岁左右者以120次/分为标准，60岁以上者以110次/分为标准。

各人可按自己身体的具体情况作适当的调整。

4.摆臂散步法 步行时两臂用力向前后摆动，可增进肩带和胸廓的活动，适用于有呼吸系统慢性病的患者。

5.摩腹散步法 这是中医传统的保健法，用于防治消化不良和胃肠道慢性疾病。

具体做法是，散步时，以两手摩腹前行。

轻松的散步加上柔和的腹部按摩，可促进胃液的分泌和胃的排空。



## <<十五分钟快速保健>>

### 编辑推荐

中医保健法，有效又实惠，一个忠告，一种方法，一点帮助，一片真情。



<<十五分钟快速保健>>

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>