

<<动起来才养生>>

图书基本信息

书名：<<动起来才养生>>

13位ISBN编号：9787508725161

10位ISBN编号：7508725166

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华，连汝安 主编

页数：242

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>

<<动起来才养生>>

前言

随着文明的进步，人类已经了解并且确信了一个简单的真理，那就是良好的健康始于合理的饮食习惯和适当的体育锻炼。

许多研究资料证明，科学的饮食习惯和适当的锻炼能减少心脏病、脑卒中、
型糖尿病以及某些癌症和非传染性疾病的发生。

世界卫生组织估计，因体力活动缺乏每年导致200多万人死亡。

缺乏体力活动使人过早地患上冠心病和高血压。

但是通过保持正常的体重以及适当的体力活动，1 / 3的癌症是可以预防的。

当然，谁都不会否认体育锻炼对人体的益处，但对有些人来讲，要付诸行动且持之以恒，形成良好的运动习惯就并非易事了。

在某些情况下运动可以代替药物，但所有药物都不能代替运动。

当今，体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容，是人生健康长寿的一大法宝。

<<动起来才养生>>

内容概要

运动是人类保养生命的主要方法，积极锻炼是保证身心健康的首要途径。

古人云：“动则不衰。

”现代科学家说：“生命在于运动。

”因此。

形成良好的运动习惯非常重要。

<<动起来才养生>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政

<<动起来才养生>>

书籍目录

第一章 运动概述 1.运动是生命的基本特征之一 2.生命在于运动 3.运动有哪些重要性 4.运动养生有哪些特点 5.运动养生的原则有哪些 6.锻炼身体有哪些好处 7.体育锻炼可提高生命质量 8.运动能使人长寿 9.运动能给生命增添活力 10.运动是人身健康的重要原因 11.适度运动有利于健康 12.锻炼贵在坚持 13.要健康最好的办法是运动 14.心理健康为什么也受运动的影响 15.年龄因素影响运动项目的选择 16.成年人应重视健身 17.什么是有氧运动 18.怎样制定运动计划 19.低能量运动对人的身体有益 20.运动能给人带来好心情 21.运动吸氧可抗衰老 22.运动能调节情绪、改善心理

第二章 运动与疾病 1.运动医学的主要内容有哪些 2.运动可提高脏器功能 3.运动可防治哪些疾病 4.运动为什么是糖尿病治疗必不可少的一环 5.交替运动为什么可预防中风 6.偏瘫病人为什么需要锻炼 7.运动是抗癌防癌良方 8.心脏早搏病人怎样运动 9.心衰病人怎样运动 10.运动能健全心血管功能 11.运动能改善肺功能 12.运动可调节神经免疫系统 13.骨质增生为什么需要体育锻炼 14.慢性病患者健身运动要注意些什么 15.哪些运动有利于防病 16.缺少运动有哪些危害

第三章 按摩健身法

第四章 “浴”与健康

第五章 中老年人运动

第六章 运动保健常识

第七章 古人健身方法

第八章 健身46方

章节摘录

(3) 命门穴。

是人体督脉上的要穴。

位于后背两肾之间，第二腰椎棘突下，与肚脐相平对的区域。

督脉，中医称“阳脉之海”。

行于背正中，能总督一身之阳经，是人体诸阳经的总汇，与肾脏及脑部关系非常密切。

其功用主要是督率阳气，统摄真气。

金代名医张洁古言：“督者都也，为阳脉之纲。

”十二经脉中的手三阳、足三阳经均会聚于督脉。

督脉是人的主宰，对调节和振奋全身经脉气血起着重要的作用。

命门穴，为人的长寿大穴。

明代张介宾在《景岳全书》中说：“命门为元气之根，为水火之宅，五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发。

”认为命门的功能包括肾阴和肾阳两个方面的作用。

现代医学研究表明，命门之火就是人体阳气，从临床看，命门衰的病与肾阳不足症多属一致。

补命门火的药物又多具有补肾阳的作用。

经常擦命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝固肾气，延缓人体衰老。

疏通督脉上的气滞点，加强与任脉的联系，促进真气在任督二脉上的运行。

并能治疗阳痿、遗精、脊强、腰痛、肾寒阳衰，行走无力、四肢困乏、腿部浮肿、耳部疾病等症。

命门穴的锻炼方法有二。

其一是用掌擦命门穴及两肾，以感觉发热发烫为度，然后将两掌搓热捂住两肾，意念守住命门穴约10分钟即可。

其二是采阳消阴法，是背部对着太阳，意念在阳的光、能、热源源不断地进入命门穴，心意必须内注命门，时间约15分钟。

<<动起来才养生>>

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品“
健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<动起来才养生>>

编辑推荐

《动起来才养生(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

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>