

<<健身小动作收获大健康>>

图书基本信息

书名：<<健身小动作收获大健康>>

13位ISBN编号：9787509142837

10位ISBN编号：7509142830

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：侯国新 编

页数：164

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>

<<健身小动作收获大健康>>

内容概要

本书共分四个部分。

第一部分介绍了一些常见小动作的健身作用，以及如何做好这些小动作等内容。

第二部分介绍了一些适宜室外锻炼的简易健身方法。

第三部分介绍了一些适宜居家锻炼的简易健康方法。

第四部分介绍了一些适宜在办公室里锻炼的简易健身方法。

本书介绍的这些实用的健身知识能为忙碌人们提供一些锻炼的健身快餐，使之在花费不多的时间内而获得到最大的健康收益。

<<健身小动作收获大健康>>

作者简介

侯国新，现为柏年（澳洲）集团有限公司总裁（CEO）、上海金柏生物技术有限公司首席执行官、南京庄泰生物技术有限公司总经理。

南京自诚科技发展有限公司董事长等职。

现兼任国际药膳食疗学会江苏分会副会长、江苏省保健养生业协会副会长及科普工作委员会副主任委员。

南京自然医学会营养食疗分会副主任委员等职。

主编《娱乐养老，健康长寿》等著作5部，参编著作10余部。

<<健身小动作收获大健康>>

书籍目录

一 小动作里的大道理 小动作让健身化被动为主动 2分钟就能搞定的健身运动 往高处放东西
“金鸡独立”来刷牙 看电视时动动小关节 擦背：健身益寿的动作 三步强壮双膝 踮脚：简单的
健身运动 为何提倡白领女性走着上班 1分钟运动有益健康 去除背痛的2个小技巧 今晚睡得更好
避免窒息 和高尔夫球睡 为你的心脏找到底线 健身时测血压 心脏病发作救命指南 搓手 搓
额 搓鼻 搓耳 搓胸 搓腹 搓腰 搓足 梳头健脑 后仰前倾 耸肩解乏 摩擦肌肤 睡前伸懒
腰 抗衰宜擦胸 倒行 拍头 转腕 拍打腹腰部 拍打双腿 转踝 拍打脚底 甩手二 室
外健身小动作三 居家健身小动作四 办公室健身小动作

<<健身小动作收获大健康>>

章节摘录

版权页：擦背：健身益寿的动作现代医学认为，人体背部有丰富的脊髓神经，这些神经支配着人体运动及心血管和内脏的功能。

擦背可以刺激背部皮肤和皮下组织，促进体内血液循环，通过神经的传导，增强内分泌功能，增强人体抗病防病的免疫力。

擦背是一种适合于老年人的养生保健方法。

中医认为，人体背部有主阳气的督脉和贯穿全身的足太阳膀胱经，经脉上有大椎、命门、肾俞等重要穴位，而擦背就可以刺激这些穴位，起到振奋阳气、活血通络、养心安神、调整脏腑器官的功能，从而使阴阳平衡、健康长寿。

具体方法：用温热湿毛巾（冷天时毛巾以40 为宜，热天时以20 为宜），以背后脊椎连线为重点，从颈椎、胸椎、腰椎和骶椎，自上而下由风府穴沿颈椎、胸椎、腰椎、骶椎揉擦至长强穴，反复揉擦，以感觉舒服为度，每日1或2次，每次3~5分钟。

若以养生保健为目的，宜轻揉摩擦。

对于治病，可在有关区域用力揉擦，以不损伤皮肤为度。

实践证明，擦背不仅可以养生，而且对神经衰弱、失眠、胃肠功能紊乱引起的便秘以及高血压病、高血脂症、冠心病等慢性疾病都有较好的辅助治疗作用，此方尤其适用体弱多病的老年人。

<<健身小动作收获大健康>>

编辑推荐

《健身小动作收获大健康》献给勇于自我管理健康的朋友！

<<健身小动作收获大健康>>

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>