

<<健康就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<健康就这么简单>>

13位ISBN编号：9787510401312

10位ISBN编号：7510401313

出版时间：2009-3

出版时间：新世界出版社

作者：王耀堂，王鹏 著

页数：269

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>

## <<健康就这么简单>>

### 内容概要

健康并不是可遇而不可求的东西，它是一种生活的智慧，就存在你生活的每一个细节中，《健康就这么简单——现代人不生病的智慧》的目的就是挖掘出这些智慧，给现代人以最切合实际的指导。本书主要从压力释放、疲劳缓解、心理调节、科学用脑、常见疾病防治、养生保健、运动休闲、名人谈养生与健康等方面讲述健康的智慧，教你做自己的医生，呵护健康。

本书最大的特色在于实用性。

从现代人的生活实际出发，语言精练，行文简洁，让你轻松阅读的同时，即可尝试。

相信看重健康的你绝对不会错过与这样一本书的相遇。

那就请带上这薄卷一册，在茶余饭后、工作之余，学上两招，做自己的医生，远离疾病的困扰。

## <<健康就这么简单>>

### 作者简介

王耀堂（原名王庆华） 青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。  
从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇；荣获七项国家专利，创新性医学观点技术20余项。  
他多次

## &lt;&lt;健康就这么简单&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生胜于治病 学会倾听身体的声音 学会“药王”独门养生法，助你活过九十九 用好人体内部的天然医药——经络 气血养生，做“血气方刚”的健康人 寒冬时节，应该让你的身体温暖如春 养生需要顺天时，别让健康“搭错车” 睡眠养生：一觉闲眠百病消 生命在于运动，运动成就健康 养生先养心，心养则寿长 固护肾气，保护我们的生命之源

第二章 关注生活细节，健康就这么简单 不经意间你就会陷入致病的饮食误区 只要会喝，水就是百药之王 餐桌上，怎样应酬才能更健康 “药补”并非养生的万全之策 你所不知道的健身房的种种隐患 你的生活方式或许影响未来的宝宝 久坐一族，要记得不时动一动 有车一族，小心健康对你亮起“红灯” 手机辐射与健康，你知道多少

第三章 不一样的自然疗法，助你摆脱亚健康 亚健康：游离在健康与疾病之间 未病先防，中医疗法助你轻松应对亚健康 教你一套对付亚健康的“葵花点穴手” 简单小动作，对抗亚健康 饮食疗法，让你的身体回归健康态 职业女性，想要健康和完美就运动吧 轻松娱乐，远离亚健康 心理疗法是缓解亚健康的关键

第四章 心病还须“心药”医 情绪小毛病，健康大问题 学会管理情绪，就要从“心”开始 爱发火：都是“奶酪”惹的祸 驱散焦虑的阴云 寻找你可能遗失的“爱情” 闭上眼睛冥想，一样能给你带来快感 变通思维吃掉负面情绪 破译食物中的快乐密码

第五章 拒绝行走在压力的刀刃上 测一测：你的压力有多大 给自己做一次“心理按摩” 做压力的主人而非奴隶 挑战压力的五张王牌 吃对食物也能慢慢释放你身体的压力 白领一族，脱掉压力紧身衣

第六章 轻松“慢生活”，远离过度疲劳

第七章 排毒，为提高免疫力而战

第八章 养生之道贵在健脑

第九章 征服现代文明病：最好的医生是自己

第十章 生活中，学些小动作，享受大健康

第十一章 健康加时尚，运动打造高品质生活

第十二章 远离疾病“隐患”，给自己一个绿色的办公场所

第十三章 家是人生的驿站，生活的爱窝

第十四章 漫长人生，只走健康路

第十五章 中国历史名人养生长寿秘诀

## <<健康就这么简单>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.轻叩头部。

每天早晨或晚上睡前轻叩头部——刺激头部穴位。

全身直立，放松。

双手用手指轻叩头部，从前额向头顶部两侧叩击，再从头部两侧向头中央叩击。

次数自定，一般50次左右。

2.梳头。

用木梳（不要用塑料、金属制梳，最好是黄杨木梳，若无木梳，也可用手指代替）先直梳，从前额经头顶部到后部，逐渐加快。

不要用力过猛，以免划破头皮。

再斜梳，先顺头形梳，将头发梳顺，再逆向梳，再顺头形梳。

每分钟约20~30下，每天1次，每次3~5分钟。

这样可以刺激头皮，松弛头部神经，促进局部血液循环，调节经络，达到消除疲劳、强身的效果，对脑力劳动者尤为适宜。

3.击掌。

两手前平举，五指伸开，用力击掌，越响越好。

刺激两手上相应穴位，一般在20次左右。

4.浴手。

取习惯体位，心静神凝，耳不旁听，目不远眺，意守肚脐，两手合掌，由慢到快搓热。

5.搓面。

把搓热的手平放在面部，两手中指分别由前沿鼻两侧向下至鼻翼两旁，反复揉搓，到面部发热为止。

然后闭目，用双手指尖按摩眼部及周围。

6.搓耳。

耳郭上有很多穴位。

用两手食指、中指、无名指三指，前后搓擦耳郭。

次数视各人情况而定，一般以20次左右为度。

7.搓颈。

先用两手食指、无名指反复按摩颈后部的风池穴、风府穴，力量由轻到重，直到局部发热。

8.腹式深呼吸。

直立，两手叉腰，先腹部吸气。

停顿片刻，慢慢呼气，直到吐完为止，再深深吸一口气，反复十余次。

9.弯腰。

双脚自然分开，双手叉腰，先左右侧弯数次，再前后俯仰数次，然后两臂左右扩胸数次，次数自定。

10.散步。

轻松、从容地踱步，把一切琐事暂时抛开，以解疲劳、益智神。

散步宜循序渐进，量力而行，做到形劳而不倦。

持之以恒，久之能振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力。

<<健康就这么简单>>

编辑推荐

<<健康就这么简单>>

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>