

<<轻轻松松活百岁>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松活百岁>>

13位ISBN编号：9787535946195

10位ISBN编号：7535946194

出版时间：2008-11

出版时间：广东科技出版社

作者：蔡建兴

页数：138

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>

## <<轻轻松松活百岁>>

### 内容概要

据推算，人类的自然寿命也可以达到150岁。

然而，除了极少数人之外，绝大部分普通人连100岁都活不到！

这究竟是因为什么呢？

在100年前，这显然应归咎于恶劣的生存环境和无法控制的传染病；而在当代，则只能归咎于不健康的生活方式及其导致的“富贵病”。

如何你希望长命百岁而又不甘心放弃生活享受，不妨翻一翻这本小册子，你也许会发现它不但新鲜有趣，而且书中介绍的养生方法说不定真的能够帮助你轻轻松松活到100岁！

## <<轻轻松松活百岁>>

### 书籍目录

一、轻松健身捷径在行为习惯巧更改 (一) 起床“搓蛋” (二) 小解“提跟” (三) 刷牙站桩 (四) 洗脸“漱鼻” (五) 下蹲进食 (六) 步行“抓地” (七) “等梯”踮脚 (八) 午睡耐饥 (九) 躺卧“收视” (十) 睡前负重二、积极养生师古代传统秘法民间采 (一) 人是“电脑”不是汽车 (二) 重拾“治于未病”的传统理念 (三) 保持心脏健康的养生方法 (四) 保持肝脏健康的养生方法 (五) 保持肾脏健康的养生方法 (六) 保持肺脏健康的养生方法三、烟酒嗜好难骤改小小窍门减其害 (一) 控制烟瘾和降低烟害的方法 (二) 避免酒醉和减轻酒害的方法四、口腹之欲人人爱聪明饮食健康来 (一) 适合高血脂、高血压患者的聪明饮食 (二) 适合高血糖、糖尿病患者的聪明饮食 (三) 让肥胖者放心吃饱喝足的聪明饮食 (四) 能抵抗自由基、延缓人体衰老的聪明饮食五、环境污染最无奈科学方法可避害 (一) 重金属污染对人体健康的伤害及减轻其伤害的方法 (二) 激素、抗生素污染的来源及避免遭受其污染的方法 (三) 农药残留污染和其他化学品污染的来源、危害及减轻其危害的方法 (四) 空气污染对人体健康的危害及减轻其危害的方法附录 健康生活“新”常识

章节摘录

一、轻松健身捷径在行为习惯巧更改（二）小解“提跟”练完前功起床之后，您走进卫生间时，还可以结合解小便修习另外一种强身健体之功——“小解提跟功”。

这也是民间养生家父子相传之秘，修习方法如下：1．双脚并拢立于便器前，挺胸收腹，做好小解前的准备，并暂时忍尿不撒。

2．深吸一口气，吸气时腹部自然鼓起，并尽可能气沉丹田，之后咬紧牙关、屏住呼吸。

3．两脚后跟尽量向上提起，用脚尖支撑全身的重量（体弱者可以单手扶墙），脚趾用力抓住鞋底，然后让小便如箭射出。

4．在小解的全过程保持上述姿势不变，并做到牙不松，气不泄，直到小便解净后才放下脚后跟，松开牙关，用口徐徐呼出腹中之气，恢复常态。

此功法在每一次小解时都可以修习，三个月或半年后习惯成自然，不这样解小便就不会痛快淋漓。

达到一定火候后，其健身功效就会逐渐显现出来，具体表现如下：一是能克服中老年人常见的阴茎勃起障碍，提高阴茎勃起的速度和硬度，增强性生活能力，延长性活动的持续时间。

二是能延缓泌尿（生殖）器官的退行性改变，保持阴茎不萎缩，阴囊不积液、不下坠；同时能预防前列腺病变，保证小便通畅，尿出如箭。

延长性寿命从而也延长修习者的自然寿命。

现代医学理论对此功法的健身机理目前尚不能准确诠释，但一则20年前已在福建省安溪山区流传的传奇故事，可以作为间接佐证。

故事说的是明清交替之际，有一许姓御史义不降清，携老妻及半百始得的幼女出京南逃，一路仆从星散，一直逃到福建省安溪县才入深山结草寮，与一清修的老道为邻而居。

<<轻轻松松活百岁>>

编辑推荐

《轻轻松松活百岁》由广东科技出版社出版。

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>