

<<从头到脚保健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚保健康>>

13位ISBN编号：9787538440966

10位ISBN编号：7538440968

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：232

字数：180000

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>

<<从头到脚保健康>>

前言

“看您多漂亮啊！

这么扭起来，年轻多了！

”我手拿麦克风，大声鼓励着一位在烈日下的小广场上锻炼得很拘谨的老人。

在一片笑声中，这位老人开心地迈开了步子，自信地舒展着身体。

由于我常在某小区指导居民做健身操，不少中老年人和媒体的朋友们都很熟悉我。

有些朋友夸我说：“你比电视中更矫健、更高大威猛！

看你这发达的肌肉，一看就是个练家子。

”每次活动一结束，一群意犹未尽不愿散去的老人们都会围住我，不停问这问那。

我会不停地解答着各类问题，从肩周炎的运动治疗，到如何去掉小肚子，我尽可能地用通俗易懂的语言耐心地告诉询问者最简单有效的方法。

有朋友问我，“为什么你的运动健身理念会被老百姓接受，而且那么受欢迎？

”我想，这和我经历分不开。

我当过体育科研人员，当过体育老师，还当过体育教练，所以我能够深刻理解每一个动作的内涵。

同样的一个动作，别人只会讲结构，而我可以讲明这个动作的价值，而且一学就会，一用就见效，所以才得到了群众的接受和广泛关注。

是什么促使我从一位大学老师变成了一位全民健身讲师呢？

这完全是因为我感到作为一名教师肩上所担负的职责——老师就有一份普及知识的责任。

<<从头到脚保健康>>

内容概要

构成人体的各种器官和系统是一个互相影响的整体，一荣俱荣，一损俱损。

一个部位出问题了，其他部位也无法正常地工作。

所以，“头痛医头，脚痛医脚”只是片面的、治标不治本的办法。

那么，有没有一种保健方法从“头”到“脚”都适合，而且人人都能用呢？

当然有！

著名运动健康专家赵之心老师，用他丰富的运动健身经验和总结上千场健康讲座得出的养生方法精粹，为您配制了不花钱的健康“良药”。

从“动汗为贵”的养生观念出发，结合传统中医和现代医学的理论与方法，赵之心老师将运用运动、按摩、饮食等多种简便易行的养生方法，帮您赶走疾病、摆脱紧张和压力，真正从头到脚保健康。

<<从头到脚保健康>>

作者简介

赵之心

北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师
北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监
国家级社会体育指导员
中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事
北京市脑防办执行理事
中国国

<<从头到脚保健康>>

书籍目录

序言1 争当全民健身的火炬手 序言2 做自己的健康冠军 第一章 大脑健康才长寿——头部保健法 1.动静之间健康来 2.打坐冥想,找回好记性 3.干梳头,减少脱发很有效 4.向婴儿学习安眠法 5.动动手指迈迈腿,卸去满身疲惫 6.天旋地转的反常规脑部锻炼法 7.一招三式对抗工作压力性焦虑症 8.不吃药的简便抗晕车、晕船法 9.动汗为贵,让抑郁和汗水一起流出 第二章 做好你的“面子工程”——面部保健法 10.让脸蛋年轻起来的脸部运动操 11.强化视力的功能锻炼法 12.拒绝耳鸣,把你的耳朵叫醒 13.告别鼻炎,畅快呼吸 14.“闭天门”,牙齿也需要常锻炼 15.保护“第一大门”,特殊的咽喉锻炼法 16.护肤必修课,肌肤年轻要抓“紧” 17.给你的身体去去“火” 第三章 关注健康“晴雨表”——颈肩保健法 18.给你的颈椎松松绑 19.沉肩坠肘,让身体放松下来 20.十点十分走,快速赶走落枕 21.不缺碘了,怎么还会甲状腺肿 22.肩周炎,自己也能治 第四章 健康流淌在血液之中——血液保健法 第五章 保卫健康“根据地”——五脏保健法 第六章 调理人体“下丹田”——腹部保健法 第七章 脊柱是健康之源——腰背部保健法 第八章 让身体“受点累”——四肢保健法 第九章 盖一栋坚固的人体“大厦”——骨骼、肌肉保健法 第十章 关系“性福”的三角地带——生殖部位、前后阴保健法 附录 穴位图文索引

<<从头到脚保健康>>

章节摘录

插图：第一章大脑健康才长寿—头部保健法1.动静之间健康来半年前，我在紫竹院公园给人们辅导健身时，一位看上去有些憔悴的胡先生告诉我，他今年45岁，最近经常会碰到这样的情况：“刚把钥匙放在包里，一会儿就忘了，急得手忙脚乱、到处乱找；与客户谈话，稍不留神就忘了自己说到哪里...老婆有时戏谑我：你脑子是不是进水了？

！

可按道理说，我这个年纪应该正是年富力强、如日方中啊！

”可不是么，很多人的确常出现这样的问题。

有的人怀疑自己是不是傻了，是不是反应迟钝了，是不是记忆力减退了？

这些都是大脑出现问题后的一些症状。

长期用脑，不讲究用脑卫生怎么行？

连续从事一项单调的工作，大脑神经细胞接受长久的刺激却得不到休息，大脑就会因为过度兴奋而处于疲劳状态。

头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中等，这些都是身体要求保护脑健康的信号。

它们在向你传递一个信息：该给大脑“加加油”了。

预防和及时克服脑疲劳，需要朋友们根据年龄、体质、文化水平等情况，采取与之相适应的方法和技巧，才能避免经常性的脑疲劳，防止大脑老化。

<<从头到脚保健康>>

编辑推荐

《从头到脚保健康》介绍了：人体是相损、相护、相荣的整体。一个部位出问题了，其他部位会被牵连-；相反，其他部位得到保护，受损部位也会逐渐康复。赵之心老师在提炼“动汗为贵”的养生观念基础上，结合传统中医文化，独创一招三式、内养功、新编八段锦等多种养生功法，调理情致、按摩脏腑、内外俱养，以期助您提精神、健筋骨、调脾胃、延衰老，让您从“头”到“脚”都健康！

大脑健康才长寿——头部保健法做好你的“面子工程”——面部保健法关注健康“晴雨表”——颈肩保健法健康流淌在血液之中——血液保健法保卫健康“根据地”——五脏保健法调理人体“下丹田”——腹部保健法脊柱是健康之源——腰背部保健法让身体“受点累”——四肢保健法盖一栋坚固的人体“大厦”——骨骼、肌肉保健法关系“性福”的三角地带——生殖部位、前后阴保健法

<<从头到脚保健康>>

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>