

<<下半身是健康的根本>>

图书基本信息

书名：<<下半身是健康的根本>>

13位ISBN编号：9787538445022

10位ISBN编号：7538445021

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：洪康远 编

页数：195

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>

## <<下半身是健康的根本>>

### 前言

很多人是这样的，经常上火、身上容易带电、四肢经常冰冷畏寒等，这多被误认为是上半身出了问题。

事实上，诸如此类的很多疾病都是由于下半身出了问题而引发的。

那么下半身指的是什么呢？

从脐部至脚部即为人体的下半身。

人体下半身又分为：下腹部、腿部及脚部。

人体的绝大多数器官都在腹腔内，他们承担人体生存的绝大多数功能，如消化、泌尿、生殖、排毒解毒等，一旦受损，不管是外伤还是内部病变，后果都会相当严重。

腿就更不用提了，有支撑上身并承担着移动身体的重任。

它看似虽小，却含有人体多个经络，这些经络与人体各脏腑器官紧密联系并影响脏腑功能，同时，脚部还是人体重要的反射区，与人体八大系统有着相互影响的作用，因而脚被国内外医学界称为“第二心脏”，因此有这样一句俗语：树大全靠根深，人健全靠下半身。

健康绝不仅仅是把好口关，更重要的是要把握住健康的根本——下半身。

本书就是要教你如何利用好下半身，让你重获健康、美丽。

我们说，不仅下病须从下治，而且上病也可从下治，下半身就是这样一个可以根除万病的关隘。

书中从运动、按摩等多角度谈及保护下半身健康以及以下治病的方法，并配有手绘图，帮助读者朋友更好地理解并指导实践。

书中讲述的都是些发生在我们身边的真人真事，很多朋友们都像他们一样有病乱投医，为了健康、治病花了很多冤枉钱，而且最后也没收到好的疗效，有的甚至使病情更加严重。

书中讲述的都是些简单易行且确实行而有效的方法。

## <<下半身是健康的根本>>

### 内容概要

人体疾病大部分是由下半身引起的，如某些心脏病、消化系统疾病、关节炎等。本书从日常生活中对下半身的保健方法着手，通过按摩下半身穴位、运动下半身等方式以达到健康全身的目的。本书内容详实，并配有手绘图片，以便读者更形象地掌握健身方法。

## <<下半身是健康的根本>>

### 作者简介

洪康远，从事中医学研究及健康传播事业已有20余年，在国内外享有一定盛名，是科学养生保健的倡导者。

## &lt;&lt;下半身是健康的根本&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 病从腹下生：上半身的疾病大多是下半身的错 1.下半身一冰凉，上半身就上火 2.万丈高楼平地起，下半身才是锻炼的重心所在 3.寒从足下生，下半身最重要的是保暖 4.春捂重捂下半身，秋冻要冻上半身 5.坐，让下半身和上半身阴阳相隔，气血不通 6.如果脚底不平衡的话，健康和美丽就只能是空中楼阁 7.释放足部压力才是真正从根源做起的排毒方法 8.上病下取，脚部是身体健康与否的晴雨表

第二章 动动下半身，就可以带来全身的改变 1.正确的行走方式带来“美丽新改变” 2.高血压患者需要注意血液流动的关隘——脚踝 3.赤足行走，养阴最重要的是吸收地气 4.要想身体结实，腰部以下70%的肌肉不可忽视 5.心脏供血不足的问题让下蹲来解决 6.踢腿拍足，用零存整取的方式给自己的健康账户存“钱” 7.泡脚：不需要动半点脑筋的养生方式 8.刷脚板——从脚底给脸庞贴一层美白面膜

第三章 人老腿先老，健身先健脚 1.健腿，只有“马达”火力充足，身体才能健步如飞 2.将手心放在膝盖上，就可以防治关节炎 3.脚趾操，延缓衰老从最细枝末节处开始 4.保护好你的膝关节，下半身“黄金点”才是承重墙 5.膝盖笔直，腰椎也不再“骨折” 6.干洗腿，一本万利的健康投资方式

第四章 足下踩着人体大药田：足部六经可以祛除^体70%的疾病 1.父母赐给我们最雄厚的资本——足少阴肾经 2.治疗口腔溃疡，给涌泉穴贴剂膏药就好了 3.不管哪里痛，都去找太溪穴这个“止痛开关” 4.要想痛经不再时时骚扰，就去找复溜穴 5.女人的问题都去找血液大总管——足太阴脾经 6.肝血阴虚，最要紧的是时时刺激三阴交 7.公孙：治疗胃痛最重要的是找对方法 8.血海穴是根治一切血虚问题的源头 9.肝主条达，养肝最重要的是让心情舒畅 10.太冲穴，电脑一族随身携带的养肝“护法” 11.胆经是人体护卫队里的先锋将领 12.肩周发炎就找它的克星肩井穴 13.每个人都拥有自己的美容院：足阳明胃经 14.推迟眼袋来临，从按摩足三里开始 15.天枢：肠胃问题从天枢着手 16.按摩膀胱经，让一切湿热毒素都没有栖身之地 17.膀胱经脚上的“四大弟子”是治疗落枕的绝世好手 18.想拥有紧致圆润的小腿，就点揉承山穴

第五章 固守腹部之宫城，让五脏六腑在腹宫里安枕无忧 1.腹部是藏在肚子里的第二大脑 2.自身疾病自己看，每个人都是自己的腹诊大夫 3.身体气血不足的时候，啤酒肚就会冒出来 4.腹部肌肉结实了，胸部自然更加挺拔 5.小儿腹泻，最简单的办法就是让肚脐“服中药” 6.摩腹是清除肝火、治疗慢性疾病最简捷的途径 7.时常给肠胃洗澡，肠胃干净，人才更干净 8.深呼吸，身体也需要新鲜空气的滋润

第六章 肾为先天之本，养肾就是还人体最天然的精气神 1.“肾虚”不是“性虚”，补肾要从提高身体体质开始 2.强肾操，让双足助肾一臂之力 3.时常按摩耳朵，可补足肾气、消除耳鸣 4.周易养生经：拍打腰眼可治肾亏 5.肾气足，百病除——拍手是除百病的最佳途径 6.给“命门”添把火，身体的阳气自会滚滚而来 7.暖腰，其实就是保养一生的阳气 8.女人面子：美容保养应从护肾开始

第七章 上半身决定生活质量，下半身决定性福指数 1.男人女人都是水做的，下半身更要水的呵护 2.暖宫孕子，妇科疾病的治本之道在于保暖 3.骨盆锻炼，妈妈也一样可以风情万种 4.枸杞子，生殖系统的最佳恩物 5.植物种子，大地赐给男人的保命丸 6.前列腺告诉你，爱要怎么做

## <<下半身是健康的根本>>

### 章节摘录

插图：上个周末，邻居李大爷忽然被呼啸而来的急救车接走了。

据他儿子讲，老人是在泡热水澡的时候突然晕倒的。

家里添置了新浴缸，原本想让老人享受一下，结果好事却变成了坏事，知道的人无不叹息。

因为这事，我家一下子热闹非凡，楼上楼下，左邻右舍的都跑来问我，说这是什么原因啊？

这个说，我还准备买个木桶泡澡美容呢；那个说，我准备下个星期带家里老人去好好泡泡温泉的。

泡澡难道不利于健康吗，怎么会泡出病来？

看着他们殷切的目光，我不敢怠慢，奉上一壶热茶，慢慢讲解。

在中医里面，上半身属阳性，而下半身属阴性，阴阳的互动促进了各个脏器的新陈代谢，从而激发人体的生命力。

这个互动是在“气”的推动下完成的，人体内的阴气往上走，阳气往下降，形成一种彼此交融、互通有无的良性循环。

然而，因为人们不健康的生活方式，比如久坐等，导致体内“交通堵塞”，“气”的运行并非畅通无阻，阳气多聚集在上半身，阴气多聚集在下半身，致使身体“阴阳相隔”，百病丛生。

为了打通阴阳两气交流的“通道”，就必须让下半身的阴气上行，刺激心火，推动上半身的阳气下行，形成一种水升火降的平衡状态，所以古人说寒头暖足，道理也便如此。

如果要通过泡澡来养生保健的话，正确的方式是只泡下半身，让下半身热起来，使“气”的流动恢复正常。

如果连上半身一起泡的话，气血无法下行，则会导致头痛、目眩、血压升高等疾病。

其实，半身浴在日本早就流传开来了，现今在日本可是红得发紫的养生方法。

人们用它来治病、美容，真是将它的作用发挥到了极致。

## <<下半身是健康的根本>>

### 编辑推荐

《下半身是健康的根本》：下半身长有78个人体要穴运动、按摩下半身，掌握下半身的自我健身要法，可帮你防治百病，牢牢抓住人体健康的根基，永葆健康。

利用好下半身能给您带来的15个神奇效果排毒养颜、促进基础代谢提升记忆力、预防老年痴呆预防癌症及癌症的复发改善并预防糖尿病防治肩周炎防治关节炎防治妇科疾病摆脱肥胖护肾有利于高效睡眠平衡血压降低血液中的脂肪含量抗衰老、延年益寿减轻各种疼痛改善并预防骨质疏松症每天健康一点点树大全靠根深，人健全凭下半身

<<下半身是健康的根本>>

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>