

<<运动是最好的医药全书>>

图书基本信息

书名：<<运动是最好的医药全书>>

13位ISBN编号：9787538455007

10位ISBN编号：7538455000

出版时间：2012-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：于关成，辛翠娟，裴艳玲 编

页数：294

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>

## <<运动是最好的医药全书>>

### 内容概要

运动是最好的医药。

无论您是年轻还是年老，都需要健康！

《运动是最好的医药全书》让您少生病，让您少吃药，更让您少花钱，得到健康！

《运动是最好的医药全书》，囊括了我国古代流传至今的经典保健运动，包括太极拳、五禽戏、八段锦、六字诀等；详细介绍了帮助办公族解除疾病痛苦的保健小动作，这些保健小动作可以防治肩周炎、颈椎病、失眠、痔疮、头痛、胃炎等二十几种办公族常见疾病；为不同人群摆脱疾病困扰，介绍了治疗常见病的运动金处方，包括中老年人常见病、女性常见病、男性常见病等三十几种常见病。

## <<运动是最好的医药全书>>

### 作者简介

于关成，男，1968年生，大学本科，毕业于长春中医学院，长春市传染病医院主任医师。

长期从事临床诊疗工作，擅长中西医治疗呼吸、消化、免疫系统疾病。

尤其对糖尿病、肺结核的诊治有独特之处。

辛翠娟，女，40岁，本科学历，学士学位，吉林大学第一医院儿科护士长，从事临床护理工作20年，发表学术论文20余篇，参编著作3部。

裴艳玲，女，35岁，硕士学历，吉林大学中日联谊医院护理部副主任，从事临床护理工作10年，发表学术论文20余篇，参编著作4部，吉林大学医疗成果奖3项。

## 书籍目录

第一章 传统运动养生防病之道 1.太极运动养生之道 太极拳的由来 太极拳的功效 太极拳的要领 2.五禽戏运动养生之道 五禽戏的由来 五禽戏的功效 五禽戏的要领 3.八段锦运动养生之道 八段锦的由来 八段锦的功效 八段锦的要领 4.六字诀运动养生之道 六字诀的由来 六字诀的要领及功效 第二章 晨练运动养生之道 1.晨练的概述 晨练是活力之源 晨练的最佳时间 晨练的讲究多 2.不同人群晨练 宝宝晨练 青年人晨练 中老年人晨练 3.不同季节晨练 春季晨练 夏季晨练 秋季晨练 冬季晨练 4.不同天气晨练 晨练天气的选择 雾天晨练 阴雨天晨练 第三章 社区运动养生之道 1.社区常见器械运动 伸展运动 扭腰运动 有氧运动 力量运动 2.社区运动操 下肢操 关节操 呼吸操 甩手功 3.社区体育运动 走鹅卵石 转呼啦圈 第四章 办公族运动防治疾病 1.运动防治肩周炎 办公族导致肩周炎的原因 办公族防治肩周炎的运动 办公族防治肩周炎的户外运动 2.运动防治颈椎病 办公族导致颈椎病的原因 办公族防治颈椎病的运动 办公族防治颈椎病的户外运动 3.运动防治失眠 办公族导致失眠的原因 办公族防治失眠的运动 办公族防治失眠的松弛运动 4.运动防治痔疮 办公族导致痔疮的原因 办公族防治痔疮的运动 5.运动防治月经不调 办公族导致月经不调的原因 办公族防治月经不调的运动 6.运动防治眼疲劳 办公族导致眼疲劳的原因 办公族防治眼疲劳的运动 7.运动防治近视眼 办公族导致近视眼的原因 办公族防治近视眼的运动 办公族防治近视眼的其他方法 8.运动防治肥胖 办公族导致肥胖的原因 办公族防治肥胖的运动 办公族防治肥胖的户外运动 9.运动防治头痛 办公族导致头痛的原因 办公族防治头痛的运动 办公族防治头痛的其他方法 10.运动防治感冒 办公族导致感冒的原因 办公族防治感冒的运动 办公族防治感冒的其他方法 11.运动防治下肢静脉曲张 办公族导致下肢静脉曲张的原因 办公族防治下肢静脉曲张的运动 12.运动防治食欲缺乏 办公族导致食欲缺乏的原因 办公族防治食欲缺乏的运动 办公族防治食欲缺乏的其他方法 13.运动防治胃炎 办公族导致胃炎的原因 办公族防治胃炎的运动 办公族防治胃炎的其他运动 办公族生活中如何预防胃炎发生 14.运动防治腰部酸痛 办公族导致腰部酸痛的原因 办公族防治腰部酸痛的运动 办公族防治腰部酸痛的户外运动 15.运动防治关节炎 办公族导致关节炎的原因 办公族防治关节炎的运动 办公族防治关节炎的其他运动 16.运动防治急性腰部扭伤 办公族导致急性腰部扭伤的原因 办公族防治急性腰部扭伤的运动 办公族防治急性腰部扭伤的其他运动 17.运动防治焦虑症 办公族导致焦虑症的原因 办公族防治焦虑症的运动 办公族防治焦虑症的其他方法 18.运动防治抑郁症 办公族导致抑郁症的原因 办公族防治抑郁症的运动 办公族防治抑郁症的其他运动 19.运动防治神经衰弱 办公族导致神经衰弱的原因 办公族防治神经衰弱的运动 办公族防治神经衰弱的其他运动 20.运动防治强迫症 办公族导致强迫症的原因 办公族防治强迫症的运动 办公族防治强迫症的其他运动 21.运动防治疑虑症 办公族导致疑虑症的原因 办公族防治疑虑症的运动 办公族防治疑虑症的其他运动 22.运动防治恐惧症 办公族导致恐惧症的原因 办公族防治恐惧症的运动 ..... 第五章 运动治病的全处方 第六章 最好的运动是适量运动 第七章 最好的运动需要搭配合理饮食

## &lt;&lt;运动是最好的医药全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：摇头摆尾去心火 两脚自然开立，与肩同宽，双手掌心向下，拇指向外，上身不动，两腿徐缓屈膝半蹲成马步，两掌扣抓大腿靠近膝盖处：挺胸塌腰，眼睛前视，上身向右倾，目视左腿，用头带动上身，慢慢由右向前、向左转动，目视右脚，慢慢抬起上身。

上身挺直，目视前方，两手掌仍放于双膝附近。

这一式分左右两侧练习。

以上为左式动作，右式动作与左式动作相同，只是方向相反。

左右各做4~6次。

此式可以让全身的躯干和脏腑运动起来。

有利于清除心火，可以预防和治愈因心火旺所引起的心悸、失眠等疾病。

此式动作除强调松，还要强调静即所谓“静以制躁”。

同时进行的俯身转动动作，呼吸深长，可消除交感神经的兴奋。

降伏“心火”。

同时对腰颈关节、韧带和肌肉等亦起到一定的作用。

两手攀足固肾腰 两脚自然开立，与肩同宽，两臂从身体两侧向上运动，两臂向上举起，肘关节伸直：两手掌指尖相对，掌心向下，两掌下按，两手从大腿根部开始向下推摩。

依次从膝盖、小腿、脚踝、脚尖进行，要让大腿整个后群肌肉都有抻拉感：此式动作的最佳状态，是可以两手掌触及两脚脚尖。

可根据自身情况，先从抻拉大腿开始，经过循序渐进的锻炼之后，达到双手可以触及两脚脚尖。

在到达自己的极限时。

最好可以停留30秒左右。

通过练习双手攀足，可以拉伸腿部韧带，提升双腿的柔韧性和下肢血管弹性，并增强腿部肌肉及关节力量。

腰是全身运动的关键部位。

肾是调节体液平衡的重要器官。

腰有节奏的运动（前后俯仰），可改善脑的血液循环，增强神经系统的调节功能及各个组织脏器的生理功能。

长期坚持锻炼。

能强腰、壮肾、醒脑、明目，并使腰腹肌得到锻炼和加强。

攒拳怒目增气力 两脚自然开立，与肩同宽，两腿成马步状，尽量让大腿与地面保持平行，成马步深蹲状。

将两手握拳放在腰两侧，掌心向上，向外冲拳时。

双手可以是拳式。

也可以是掌式。

这一动作要领是注意扎实马步，使身体发力带拳冲出，也可以夹带吼声。

冲拳时，眼睛看冲出的手。

依据个人情况，左右各做10~20次。

通过此练习。

可以通经活络，使血液流畅，消除倦怠感：冲拳时，大吼则可以让让人热血沸腾，使人心情愉悦开阔，有效地缓解心理压力。

此式动作主要起到运动四肢、腰和眼部肌肉的作用。

由于个人体质、年龄的不同，练习时用力的大小也不同。

其作用是舒畅全身气机。

增强肺气。

同时使大脑皮层和自主神经兴奋，有利于气血运行。



## <<运动是最好的医药全书>>

### 编辑推荐

《运动是最好的医药全书》由于关成、辛翠娟、裴艳玲编著，这本全书，囊括了我国古代流传至今的经典保健运动；包括太极拳、五禽戏、八段锦、六字诀等；详细介绍了帮助办公族解除疾病痛苦的保健小动作，这些保健小动作可以防治肩周炎、颈椎痠、失眠、痔疮、头痛、胃炎等二十几种办公族常见疾病；为不同人群摆脱疾病困扰，介绍了治疗常见病的运动金处方，包括中老年人常见痠、女性常见病、男性常见病等三十几种常见病。

<<运动是最好的医药全书>>

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>