

<<动一动就治病>>

图书基本信息

书名：<<动一动就治病>>

13位ISBN编号：9787509121207

10位ISBN编号：7509121205

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：王雷，杨焕瑞，石子奇 主编

页数：316

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>

<<动一动就治病>>

前言

目前，“健康”已成为当今社会最关注的话题，大家都知道健康是1，后面的都是0，假如您拥有上千万的资产，一旦失去前面的1（代表健康的体魄）后面再多的0（代表财产和地位）对您来说也没有任何意义。

中老年朋友茶余饭后谈论最多的也就是长寿，如何保护和拥有健康的身体，怎样才能达到这样的目的呢？

寻找这方面的知识，也许正是解决这个问题的最佳途径。

为了能对中老年朋友的健康有所帮助，我们和《中华养生保健》杂志社特别联合推出《中华养生秘诀系列丛书》。

本套丛书将向您介绍百岁老人养生秘诀，动一动就能治病的科学方法，生活中你所不知道的神奇秘方，食物中也有奇效良方等。

书中介绍的方法多是使用者本人的心得，编者采集而来。

如果书中的某些内容对您的健康有所帮助，首先要感谢《中华养生保健》杂志社的几位同志，是他们向我们提供了本选题的创意，还要特别感谢我们收编的所有文章的原创者，是他们向我们提供了智慧的源泉。

我们衷心地感谢所有参与编撰出版本丛书的朋友，祝你们安康、长寿、幸福、快乐！

<<动一动就治病>>

内容概要

本书对日常运动防治常见病做了详细的分类介绍，重点介绍了如何运用按摩、推拿、太极拳、健身操、腰部运动、腿部运动、全身运动等方法来健身防病，并对糖尿病、高血压、高血脂、关节炎、前列腺炎等疾病的运动疗法做了详细说明。

本书通俗易懂，方法简易，适合关注健康的广大读者参考阅读。

<<动一动就治病>>

书籍目录

第一章 两手轻轻动就能治百病 按摩治疗糖尿病 按摩治疗高血压 按摩治疗前列腺炎 按摩五步三层法 按摩淋巴疗法 按摩治疗全身风湿性关节炎 按摩治疗老年耳鸣、耳聋 按摩黄庭疗疾的四部曲 按摩治疗椎间盘突出症 按摩治疗心脏病 天竺国按摩法 按摩——女性驻颜葆春九法 动手掌保健康 轻轻按百病散 用毛刷祛病 擦背防癌健身益寿 擦胸提高免疫力 “仙人推背”让你飘飘欲仙 按压至阳穴治疗心绞痛 自我推拿治疗冠心病 简便易行“摩”字养生法 八十身强健 只缘常按摩 全身经络按摩法 捏脊疗法治愈沉疴 抓手运动治疗心脏病 手指拍涌泉治愈冠心病 手指刷疾病——刷指疗法 手指捏脚治疗 自我拍打指掌并进 别具特色的手心疗法 中年动手指 老年不痴呆 健康在你手指上——甲根穴保健 拍拍你的背部治治你的肚痛 锻炼手指有用场 拍打健全身 奇人妙招——手指操疗法 崂山道长的点穴养生益寿法 手指做操健身益智 手指点一点 身体瘦一瘦 按摩穴位改善失眠 自己动手祛除脑病 动动指掌健大脑 用手激活健康特区 按摩揭“秘”术 按摩治中风

第二章 腰部扭一扭 疾病绕道走 腰动轻如燕练好龙游功 颈转腰也转疾病 早不见 优化生命松腰动腰 金鱼游泳动动腰 消除肩酸腰背痛 动腰、健腰、强肾二法 腰动全身 动治疗肩周炎 壮腰肾、肾虚补方问答 综合治疗保护腰部 扭腰吸气练瑜伽献给减肥女性

第三章 呼吸宁气神 保肝又护心 炼气通络壮腰强肾 齐氏气功祛病方 运气疗病三法 呼吸深长——踵息法 体悟 呼吸操对抗“老慢支” 一呼一吸祛病强身 正确呼吸健康要素 长寿秘诀——放开肚皮呼吸 抗大脑疲劳——鼓荡呼吸法 吸足清新之气练好呼吸操 降糖静功 按摩心灵——练气又练心 呼吸之门——从胸腹呼吸、丹田呼吸到体呼吸 迈进宁静之门——平息浮躁 丰胸缩腹呼吸法 五种呼吸法——让生命增强活力

第四章 常做健身操 不被疾病扰 易筋经五印健身操 美容纤腰健身操 健康快乐懒汉操 新懒汉操 太极拳健身法 糖尿病保健操 预防感冒——转头操 消除皱纹——伸展操 对症锻炼——四种医疗操 永享青春——虎豹操 巧用自我按摩健身架 四肢百骸健身法 眼睛保健法 九锻筋健身法 六旋健身法 练好仙人步与指甲操 外劳宫健肾法 震脉手健身法 练体操治颈椎 全身活血法 长期锻炼防止心脏变硬 运动保健有窍门 运动使精神饱满 运动疗法治偏瘫 运动疗法治脂肪肝 手脚冰凉症的练操疗法 伸展功法延长生命 增强奋斗力的锻炼方法

第五章 练腿百步走 啥病都没有 脚行叩穴位 助你活百岁 护脚最重要不妨走一遭 狗步行走——治胃下垂、腰痛、痔疮 驼式起立——消除腿疲劳 飞蝗踢腿——治疗妇科疾病 鹿步行走——治肩膀酸痛和糖尿病 鸟嘴开合——练双腿修长 熊步行走——纠正致病的不良姿势 乌龟步行——去除腰部赘肉 白鹤独立——保持平衡感，预防老化 白兔前跃健美臂部 海豹前行——调整内脏功能 跷足——跷出健康与长寿 行走健身四法 运动腿足抗衰老 运动治疗抑郁症 护双足走好路 双脚晃动改善睡眠 赤脚行走增进健康 单脚站立自我保健 踮脚登楼保养大脑 蹲出长寿蹲出健康 脚底养生法

第六章 中华气功神 威震疾病魂 太极拳内外养生谈 简说《太极十三势歌》 古今益视操 手按膝部静坐法 超觉静思法 崂山道家益寿法 吐纳吞津——养生益寿术 以手牵着心练气巡视自身 谈太极揉手的真谛 吞枣养生与打哈欠养生法

第七章 全身动起来 祛病免祸灾 翻江搅海治咽炎 眼睛治疗八方 身体排毒总动员 汗腺动抵百病 喝姜汤防“空调病” “食补”+“锻炼”=“永远年轻” 活动全身——科学养生三法 舌头的治病功能 治愈耳鸣的奇迹 膻中开合治病法 运动健脑永葆活力 反向平衡治颈椎病 金津玉液——口水治病方 咀嚼养生又治病 天天饮玉泉助君度百年 扼住衰老留住青春 感性治病印象疗法 良好的生活习惯让便秘走开 颤耳法治耳鸣 心脏养护也有术 以动治病法 每天都要清除疲劳 张氏仿生治病法 按摩棍按摩显神通 治前列腺炎有法可“医” 自我护膝三法 提肛疗痔疮 七分钟轻松治便秘

<<动一动就治病>>

章节摘录

手指捏脚治疗支撑你体重的脚，每天要承受超过你体重的力量。但是，脚非常强韧，这一点点的打击不会使它受伤，毕竟人类是靠两只脚走路的。因此，脚非常强健。

但在现代社会中，强健的脚却不断地受到威胁。其中包括交通工具的发达。现代人不可能不利用任何交通工具，不论到哪里，都可能会坐单位车、公交车、计程车。走路的距离与十年前相比，已经减少了很多。如此一来，人类脚的力量就会减弱，稍微走路就会出现疼痛、疲劳、浮肿等现象。放任不管，则不只是脚，连身体都会出问题。疲惫的脚，必须立刻使其复原才行。祛除脚的疲劳，才是保持强壮的脚和健康身体的秘诀。现在立刻捏脚，让浮肿、疼痛及紧绷、倦怠的感觉烟消云散吧！这样，脚和身体便都不会有问题了。

1.经常站着，脚会浮肿——刺激淋巴腺区。

进行水分代谢长时间持续地站立着工作或一整天坐办公室，都会导致脚浮肿。无疑，脚一旦浮肿，穿鞋时就会觉得鞋子很紧，令人很不舒服。浮肿是因为水分代谢不顺畅，积存在皮下组织的多余水分所造成的。有时候，即便是健康的人也可能会发生脚浮肿。如果身体没有问题，便不用担心脚的浮肿。捏脚可以促进水分的代谢，使脚部感到舒适。

首先，从脚踝到膝之间由下往上，朝着心脏的方向，用双手以摩擦的方式按摩；其次，用指腹按压两脚脚趾的淋巴腺区，进行按摩。

<<动一动就治病>>

编辑推荐

《动一动就治病》中介绍的方法多是使用者本人的心得，编者采集而来。如果书中的某些内容对您的健康有所帮助，首先要感谢《中华养生保健》杂志社的几位同志，是他们向我们提供了本选题的创意；其次要特别感谢我们收编的所有文章的原创者，是他们向我们提供了智慧的源泉；最后我们衷心地感谢所有参与编撰出版本丛书的朋友，祝你们安康、长寿、幸福快乐！
两手轻轻动，就能治百病 腰部扭一扭，疾病绕道走、呼吸宁气神，保肝又护心 常做健身操，不被疾病扰。

<<动一动就治病>>

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>