

<<微运动自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<微运动自然养生法>>

13位ISBN编号：9787535962416

10位ISBN编号：7535962416

出版时间：2011-6

出版时间：广东科技出版社

作者：陈惊蛰

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>

<<微运动自然养生法>>

前言

动手动脚，启动人体内药现如今，虽然人们对于药物的副作用、相互作用和使用误区可以非常方便地查阅，但对药物的依赖似乎有增无减。

尤其是一些所谓的“老病号”，去医院并不是去看病，而是自信地去“开药”，让医生哭笑不得。

曾经有一个患者来找我看病，直接告诉我，他有便秘的毛病，让我给他开点儿泻药。

这个患者是坐办公室的，一整天屁股不离板凳，活动很少，五六天大便一次都是常事儿。

我建议他多喝水，多做按摩和提肛运动，坚持一段时间，就会有效。

可是他摇摇头说，自己每天都太忙，没有时间去搞这些。

见我还想劝说，他干脆换了一位医生，开了药就走了。

过了一段时间，这位患者又来找我，说他用了一段时间泻药后，感觉大便更加干结，排便困难，还患上了痔疮，想起我当初说的话，才又来找我。

我告诉他，这个病的根源没解决，问题永远都在那，光靠盲目吃药，起不了作用。

像这位患者，整天坐着不动，时间长了很容易导致肠胃蠕动减慢，再加上不当的饮食，想排便通畅都困难。

食物残渣堵在肠子里，肠子被挤压久了，肯定要抗议了。

那要怎么治这个病呢？

可以通过运动把身体里的“内药”唤醒！

中医理论认为，人的身体有自己治病的能力，或者叫内药。

这个内药，你长久不去用，总是依赖吃药，其功能就会下降。

而如果勤于运动，懂得去激发它，它就能充分地发挥作用。

这里所说的运动，并不是指单纯的跑步、游泳、打球这些，而是去激活身体内部的力量，清除受损的细胞，帮助正常的细胞再生，这是一门科学。

在中医看来，人体布满了经络和穴位，每个穴位都有特定的功效，比如脚心有涌泉穴，涌泉穴是肾经首穴，按摩脚心可以改善腰膝酸软、哮喘和便秘；手也有各种穴位，如手阳明大肠经起于食指，常按摩食指，可以促进大肠蠕动，有利于通便。

有时候你不经意做些甩甩手、蹬蹬腿、擦擦背的小动作，都是在刺激某个穴位，长期坚持做，就能起到调理脏腑、养生治病的功效。

打开人体经络图，就像是把一张地图展现在你面前，认识一个穴位，就等于认识一个陌生站点，认清了它，你才能通往健康这个目的地，不至于迷失在“疾病”制造的各种惊恐中。

现在人们出门不用带地图了，在网站上轻松输入出发点和目的地，就会有各种路线出现，告诉你坐地铁还是搭公车更快，很顺利就能到达目的地。

本书就是为了起到这样的作用，让你知道自己不舒服的地方在哪儿，再找到克制这个不舒服的路径，顺着这条路，坚持往下走，就会抵达“祛病”这个目的地。

可能有人会觉得，那么多的微运动，自己怎么能记下来呢？

我们在介绍动作疗法时，主要是和常见病相对应，并加以图示或说明，按图索骥，很容易实践应用。

有了这本书，就等于在疾病的王国里手持一张地图，让你不慌不忙地巧妙应对各种日常小病。

话说回来，后来那位患者，按照我的方法，每天坚持做提肛运动，同时配合按摩通往大肠的治病“站点”，再改掉久坐不动等坏习惯，坚持了一段时间后，外突的痔疮竟然不用手术，就神奇地缩回去了！

所以说，只要方法用对并坚持下去，小病小痛，通过一些小动作，就可以轻松解决。

中医治病很重要的一点在于“相信”——相信自身的强大修复力和免疫力，用科学的运动、按摩等自然疗法激活体内一些储存能量的地方，一点点地修复病变部位，病痛就会不药而愈。

陈惊蛰2013年2月12日

<<微运动自然养生法>>

作者简介

陈惊蛰，中华人民共和国医师编号：341440823000002，国内执业医师，民俗疗法专家，1957年生，半生行医于岭南，医人无数。

数十年来致力于传统医学的研究及民俗疗法的收集与实践，于自然养生领域深有建树，善于从治病实践中发掘科学、简便、独特的治疗方案，轻松解除患者病痛，深受患者肯定。

著有畅销书《老偏方》（广东旅游出版社经典版、江西科学技术出版社修订版）、《流传千年的养生食方》（江西科学技术出版社）等，总销量超过30万册，是大众读者推崇备至的养生经典。

<<微运动自然养生法>>

书籍目录

前言动手动脚，启动人体内药 第一章日常遇到小问题，学会一招不用急 1.打嗝不会选场合，深吸气来提耳朵 2.感冒发烧不用急，对搓双手鱼际穴 3.晕车不吃药，足部按摩见奇效 4.十指当梳子，改善偏头痛 5.蹬蹬腿，跷跷足，赶走失眠睡得熟 6.常做头脑保健操，让你缓解神经衰弱 7.歇斯底里想抓狂，就点天突穴 8.刺激耳朵和甜味穴，轻松把烟戒 9.鱼刺鲠喉不用怕，可以用力“哈”出来 10.大口吸蒸气，咳嗽不再缠着你 11.学会简单急救法，1分钟止腿抽筋 12.烫伤不求人，冷疗敷糖不留痕 第二章面子问题别担心，改善形象有妙法 13.经常放屁太尴尬，学会一招就不怕 14.巧用鞋刷，甩掉一身肥肉 15.牙刷敲敲脸，面瘫好了嘴不歪 16.谢顶、脱发惹人烦，用梅花针活血养发 17.少白头，勤按脚底通肾气 18.按摩头皮来活血，轻轻松松去头屑 19.走走路来拍拍手，拍走老年斑 20.经常梳头做按摩，老年痴呆巧防治 21.呕吐难受又难堪，止吐穴位记心间 第三章五官毛病难清净，掌握诀窍随时用 22.缓解眼部疲劳，搓热双手做“热疗” 23.常做保健操，预防白内障 24.冷敷热敷多眨眼，搞定老花眼 25.耳聋、耳鸣，常练“鸣天鼓”养生功 26.揉揉牙龈，防治牙周炎 27.口腔溃疡和牙痛，勤练“转舌功” 28.鼻血仰头是误区，冷敷止血最管用 29.捏捏鼻梁，缓解鼻塞呼吸畅 30.慢性鼻炎反复发作，按按手穴疗效好 31.点压无名指指尖，摆脱咽喉痛 32.清水漱口咕咕响，慢性咽炎不用忙 33.声音嘶哑，按摩足部咽喉反射区 34.扁桃腺出问题，按捏合谷穴止痛又消炎 第四章体内保健有妙方，五脏六腑保安康 35.小小牙签作用大，慢性胃炎不用怕 36.多做仰卧举腿，缓解胃下垂 37.按摩内关、足三里，既止痛来又止泻 38.对付胃溃疡，手掌上面找胃肠 39.便秘别急吃泻药，点穴按摩有疗效 40.手术不要轻易做，痔疮先练化痔操 41.血压低，刺激手掌“心脏关键穴” 42.血压高，腹式呼吸有诀窍 43.按摩“精心区”，安抚冠心病 44.慢性支气管炎，多做缩唇式呼吸 45.治疗哮喘，按摩鱼际穴试试 46.心脏早搏，拍拍胸口 47.多练呼吸体操，慢性胆囊炎康复快 48.单腿跳一跳，排出微小尿结石 49.尿频惹人烦，按摩部位要找准 50.小便困难，捏捏小指通尿路 第五章强筋壮骨要用功，腰好腿好一身松 51.用头写“米”字，“写掉”颈椎病 52.屈屈肘甩甩手，肩周炎好了 53.腰椎间盘突出症，小圆枕助你直腰杆 54.腰肌劳损腰痛病，单杠牵引真轻松 55.静脉曲张腿酸痛，仰卧举腿5分钟 56.类风湿性关节炎，艾灸是个好疗法 57.熏蒸外交叉手操，巧治手指骨性关节炎 58.坐骨神经痛，常做消炎保健操 59.膝盖关节痛，下蹲巧活动 60.足跟踩地，赶走足跟痛 第六章男人女人那些病，多动手脚就有用 61.性功能衰退，开通八脉振雄风 62.起卧之前搓小腹，搓掉前列腺炎 63.治疗早泄，舌顶上腭长呼吸 64.阳痿不用烦，提耳胜似壮阳药 65.原发性痛经，振动肚脐可缓解 66.子宫肌瘤不用怕，常拍胸口膻中穴 67.慢性盆腔炎，按穴加体操 68.不要妊娠纹，裹腰摩肚去无痕 69.学会仰卧健身操，产后肥胖不用愁 附录常见小病疗法速查表

<<微运动自然养生法>>

章节摘录

版权页：插图：1.打嗝不会选场合，深吸气来提耳朵 症状：打嗝（呃逆）方法：屏气法：先张口深吸一口气，使胸腔充分扩张，然后屏住呼吸，10秒钟左右，再恢复正常呼吸。

一般2~3次即可。

提耳法：当发生打嗝时，迅速用自己的双手拇指和食指，分别捏住双耳向两边揪5~6次。约5分钟后，一般打嗝便可停止。

频繁打嗝在中医学上称为“呃逆”。

打嗝时，横膈肌不由自主地收缩，两条声带之中的裂隙骤然收窄，因而引起奇怪的声响。

这种小毛病在生活中很常见，当人打嗝不断时，往往连一句话都说不完整，让人难堪不已。

所以，平时最好多学点相关知识，掌握一些能即时用上的小技巧，缓解打嗝症状，就可避免在他人面前出糗了。

一次，我在社区老年活动中心举办健康讲座，本来那天我讲的主题不是如何治打嗝，可听众中有人老是打嗝，不一会儿就会“嗝”的一声，在安静的课堂里显得很突兀。

我往台下扫了一眼，当打嗝声再次响起时，大家的目光齐刷刷地投向那个打嗝的人身上。

这时，我招招手对那个打嗝的人说：“请这位打嗝的老同志上来，我们来做一个小实验。”

那位老同志有点不好意思地起身上台，一边走还一边打嗝，样子十分好笑。

请他上来之后，我马上叫他试一下“屏气法”。

首先，我让他张口深吸一口气，充分扩张胸腔，然后让他屏住呼吸。

大约过了10秒钟，我让他恢复正常呼吸，再按这个方法做3次。

令众人惊奇的是，过了一阵儿，老同志的嗝止住了！

台下掌声一片。

其实很多人都知道，打嗝不是什么大毛病，吃饭过饱或喝酒过量，都会出现打嗝现象，这种情况很快就会过去，一般不用治疗。

但是，有些嗝持续时间比较长，或者来得很突然，那就需要采取适当的措施了。

一般情况下，打嗝可以分为功能性的和器质性的两大类。

大多情况都属于功能性的，例如，有的人每次吃完饭后总打嗝，特别是吃进干硬食物后，打嗝更严重，还有的人受到寒冷刺激或大笑后，也会出现暂时性的打嗝。

这种“打嗝”一般数分钟内就可自动缓解，如果想快点止住，只要用些小招术，马上就会见效。

我还有一个快速止嗝的方法：当发生打嗝时，迅速用双手的拇指和食指，分别捏住双耳向两边揪5~6次，约5分钟后，一般打嗝便可停止。

如果打嗝还没有止住，就再重复上述动作。

此外，也可以用刺激法治打嗝，比如用鼻子闻一下胡椒粉等刺激物，打一个喷嚏，就不会再打嗝了。

这个方法与其他方法的原理相同，就是对“膈肌痉挛”进行干扰。

<<微运动自然养生法>>

编辑推荐

《微运动自然养生法:巧法治小病,一招就搞定》编辑推荐:中国民俗疗法权威专家多年悉心整理,最实用最简单的微动作疗法,《健康时报》特别推荐,一看就懂、一学就会、对症操练、家庭必备,生活讲质量,治小病就要有技术含量,甩甩手、弯弯腰,小病小痛一扫光。

<<微运动自然养生法>>

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>