

<<解除疲劳小动作>>

图书基本信息

书名：<<解除疲劳小动作>>

13位ISBN编号：9787538437096

10位ISBN编号：7538437096

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：周千郁

页数：183

字数：200000

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>

<<解除疲劳小动作>>

前言

内脏可以不断地再生及改变有时会觉得这里酸、那里痛……像这个时候，难道光靠休息和睡眠就能解决吗？

“如果能再休息一天”……“真想离开这里去度个假”……其实这些都不能真正地解决问题。

例如肌肉疲劳，做做体操、补充营养、彻底的休息便能恢复。

若是累积成劳，其疲倦是从内部发出的，结果造成恶疾的例子不在少数。

也就是说，即使是休息了也不会好。

虽然吃药是必须的，但那也是不得已的事。

最好是不但能消除疲劳，而且还拥有不易疲惫的身体，才是最好的解决方法。

其实这并不是不易做到的事，因为这些都是无意识当中养成的。

比方说，工作坐久了，上半身的肌肉多少都有些僵硬，所以除了按摩之外，应该多做深呼吸运动让肺里的空气更新。

一旦新鲜的血液往大脑流动，头脑也会感到清醒多了。

在本书当中就收集了许多极为有效的消除疲劳的方法。

长年担任运动教练的我，看到很多即使再优秀的运动员，也会苦于内疾，而苦恼不已。

就举一个空手道选手（男性，25岁）的例子来说，像他就长年苦于胃痛。

于是我便建议他多做向后弯运动及摆腿运动，即使每天做一点点也好，只要持续的练习，就会有所改善。

没多久，便治好了他的胃病。

所以现在的他，才能继续在比赛场中与人较劲。

虽然以专家的身份来说，像这样就不只是锻炼到肌肉而已，为何连内脏也都能锻炼得到呢？

其理由之一是，内脏会不断地新生。

这是生理学上的理论，像毛发、指甲、肌肉等一样，内脏的细胞都会不断再生，以维持肉体的新陈代谢。

比方说，肝脏的重量大约有1300克，在短短的10天之内，它一半的旧细胞就会被新细胞替换掉。

而身体全部的细胞，大约在80天之内就全部会被新细胞替代。

其理由就是因运动带给各个内脏不断的刺激，进而促进新陈代谢，充分的补给营养素，才能造就成强健的内脏。

对于外来的炎症，细胞才有能力加以抵抗。

虽说是运动，但是在睡觉前、上班的路上、工作中都能够做。

不过，过度的运动只会造成伤害而已，这一点千万要特别注意。

希望读者都能从此年轻10岁。

野泽秀雄

<<解除疲劳小动作>>

内容概要

帮你搞定84种身体问题，做回活力健康人！
最近身体不适，或是提不起精神，困倦乏力？
那就来做—— 运作简单，作用却大。
按一按，捏一捏，随时随地都能做。
现在就让身体动起来，和疲劳说再见！

解除疲劳小运作，像这样的烦恼都可以一口气解决，除此之外，书中还有其他73个有效解决身体问题的小动作。

<<解除疲劳小动作>>

作者简介

周千郁，崇尚健康的饮食专家，早年跟随老师学习健康饮食、养生之道，并注重五脏的气息循环。皮肤的受伤看得清楚，但是无形的杀手——内脏的伤害，往往让人毫无知觉。她擅长内脏的保养，从内脏的保养能治疗一些奇怪的病状，她以医生的生活经验，和大家分享她与身体的对话。

<<解除疲劳小动作>>

书籍目录

CHAPTER 1 让受伤的胃再生病 胃可以从体外锻炼 强化交感、副交感神经的运动 利用运动中的呼吸法,效果倍增 消除胃的吃力感 通过肩膀运动消除胃的吃力感 另一个秘诀 治疗胃的抽痛感 握拳治疗法治疗胃抽痛感 另一个秘诀 治疗胀气、打嗝 消除胀气、打嗝的三角铁运动 另一个秘诀 抑制恶心 抑制恶心的深呼吸练习 另一个秘诀 阻止胃痉挛 阻止胃痉挛的毛巾健康棒操 治疗胃下垂 治疗胃下垂抬腿运动 另一个秘诀 停止打嗝 停止打嗝的屏气练习 另一个秘诀 拥有铁壁般的胃 拥有如铁一般健康胃的单脚运动 另一个秘诀 改善吃得过饱、喝得过多 改善吃得过饱、喝得过多的反向推高法 CHAPTER 2 三天内让肠道顺畅 消除饭后所形成的小腹 消除小腹的仰卧起坐 去除啤酒肚 去除啤酒肚的V字型练习法 另一个秘诀 消除腰部赘肉 消除腰部臀肉的腰部旋转运动 另一个秘诀 远离突然的腹痛 远离腹痛的紧急措施 另一个秘诀 消除腹边的疼痛 消除腹边疼痛的按摩运动 另一个秘诀 让肠胃蠕动良好 让肠胃蠕动良好的仰卧起坐 另一个秘诀 消除便秘 消除便秘的拉腿运动 另一个秘诀 缓解腹泻 停止腹泻的对下腹部的紧急措施 另一个秘诀 治疗痔疮 治疗痔疮的肛门锻炼法 另一个秘诀 消除腰部酸痛 消除腰痛的腰部练习法 另一个秘诀 拥有吸收力佳、犹如铁人般的肠胃 拥有吸收力超强肠胃的双腿伸展运动 另一个秘诀

CHAPTER 3 拥有强健的心 拥有强健的心脏 拥有强健心脏的蹲起站立运动 另一个秘诀 治疗心悸 治疗心悸的双重压迫运动 另一个秘诀 消除心脏疼痛 消除心脏疼痛的快速治疗法 另一个秘诀 强化血管 强化血管的吊单杠运动 另一个秘诀 治疗贫血 治疗贫血的长椅举重法 另一个秘诀 治疗低血压 治疗低血压的推墙运动 另一个秘诀 治疗高血压 治疗高血压的挺举运动 另一个秘诀 降低胆固醇 降低胆固醇的伏地挺身运动 另一个秘诀 减少中性脂肪 减少中性脂肪的站起蹲下运动 另一个秘诀 变成不怕冷的体质 变成不怕冷体质的挤压手臂练习 另一个秘诀 变成不怕热的体质 变成不怕热体质的拉扯运动 另一个秘诀 将肩膀酸痛完全解除 解除肩膀酸痛的双肩桥 另一个秘诀

CHAPTER 4 变成不再感冒的肺及支气管 击退流行性感 清洗鼻子击退流行性感 另一个秘诀 消除喉咙痛 消除喉咙疼痛的喉咙按摩 另一个秘诀 预防感冒 预防感冒的摆手运动 另一个秘诀 治疗气喘 治疗气喘的伸展运动 另一个秘诀 治疗花粉过敏 抬桌训练治疗花粉症 另一个秘诀 增加肺活量 举重练习增加肺活量 另一个秘诀 持续全身的持久力 保有持久力的背力训练 另一个秘诀 成为长跑健将 成为长跑健将的双脚练习法 另一个秘诀 让游泳能力变强 提高游泳能力的横举运动 另一个秘诀 成为歌唱高手 变成歌唱高手的腿部自由运动 另一个秘诀

CHAPTER 5 恢复肝脏和肾脏的功能 让脆弱的肝脏变强 让肝脏健康的往后仰运动 另一个秘诀 去除脸和手脚的泛黄 去除泛黄的脸和手脚的甩手运动 另一个秘诀 让酒力变强 让酒力变强的手举重运动 另一个秘诀 消除宿醉 消除宿醉的举臂运动 另一个秘诀 治疗糖尿病 治疗糖尿病的举重运动 另一个秘诀 消除水肿 消除水肿的髌关节运动 另一个秘诀 让小便顺畅 让小便顺畅的大腿锻炼运动 另一个秘诀 解决尿路结石的激烈疼痛 解决尿路结石激烈疼痛的跳跃运动 另一个秘诀 停止浊尿和血尿 停止混浊带血丝的尿液的并腿运动 另一个秘诀 治疗痛风 按摩脚尖运动治疗痛风 另一个秘诀 减少夜里频尿 减少夜里频尿的向后仰运动 另一个秘诀

CHAPTER 6 让性能力变强 增强精力 增强精力的蹲马步练习 另一个秘诀 让阴茎变大 让性器变大的搓揉运动 让勃起激昂 让勃起激昂的拱桥练习 治疗早泄 治疗早泄的延长练习 治疗晚泄 治疗晚泄的按摩运动 治疗性无能 治疗性无能的日光照射法 延伸持久力 延伸持久力的指压运动 自由

<<解除疲劳小动作>>

自在地射精 自由自在地射精的夹腿运动 提高密着度 提高密着度的压膝运动 要
让精力永不衰竭 防止精力衰退的小指运动 让性能力变强 让性能力变强的举腿运动
 对性需求激昂 让性需求激昂的倒立运动 各种体位都能做 各种体位都能做的
抬臀运动 让性激素的分泌顺畅 让性激素的分泌顺畅的双脚运动 CHAPTER 7 脑神经衰
弱的对策 治疗头痛 治疗头痛的头部运动 另一个秘诀 让头部舒畅 让头
部舒畅的手指运动 训练集中力 训练集中力的定点踏步练习 让精神稳定住 让
心情稳定下来的脚指运动 让勇气倍增 让勇气倍增的跳跃练习 让做事更有精神
 让做事更有精神的举重练习 产生信心 产生信心的翘脚板运动 拥有自信 拥
有自信的举重练习 得到充实感 得到充实感的推高运动 增强平衡感 增强平衡
感的倒退走运动 消除眼睛疲劳 消除眼睛疲劳的眼部运动 治疗目眩 治疗目眩
的拱桥运动 赶走睡意 去除睡意的清醒运动 治疗失眠 治疗失眠的松弛法特别的附录
每天6000步，走出健康好身体卫生部发布《全民健康生活方式行动倡议书》卫生部疾控局：《个人身
体活动指导方案》人体最佳活动量使用手册

<<解除疲劳小动作>>

章节摘录

CHAPTER1胃可以从体外锻炼 胃如果出了问题, 95% 以上的原因是压力等造成的。因为像胃这样的器官本来就是一个精密的脏器。

在现代人当中, 很多人都有胃溃疡或十二指肠溃疡等疾病, 这是因为外在压力的因素, 导致属于强力消化液的胃液分泌过多, 结果连胃黏膜也消化掉了, 因而使胃壁产生了许多的小洞。

为了防止胃的不舒服, 就产生了像“服用胃药”或是“吃易消化的食物”等的说法。

胃药有调整胃的作用, 容易消化的食物不会造成胃的负担, 所以往往也会有很好的效果。

只是实际上, 那些方法都不是保持胃的健康的秘诀。

为什么这样说呢?

胃药如果常用的话, 会损坏胃原本拥有的恢复力, 若持续吃一些容易消化的食物, 胃的机能会变得很脆弱, 一旦吃到一些不容易消化的食物时, 胃就几乎无法忍受。

换句话说, 胃药, 由于是“药”的关系, 还是不要常吃比较好; 而光吃容易消化的食物, 虽然暂时会减轻胃的负担, 但时间长了反而会使得胃的机能渐渐退化。

要怎么做才能让胃变得比较舒服呢?

答案是像锻炼身体般来锻炼胃。

虽说是锻炼胃, 但也不是用暴饮暴食的方式, 最有效的方法还是用体外锻炼法来训练。

比方说, 没有食欲的人, 除了要促进胃的新陈代谢之外, 还要多做能促进消化酶类分泌的运动(胸前握拳治疗法), 借以增进食欲。

再者, 像是抑制胃酸分泌运动(背脊按摩法)也不错。

从体外给予肠胃刺激, 就能解除现代人常有的“胃部不适症状”。

CHAPTER1强化交感、副交感神经的运动交感神经是让身体产生紧张感而处于备战状态的神经, 让身体一直处在工作状态当中。

另一方面, 副交感神经则是让身体处于轻松的休息状态, 也就是让身体进入休息、睡眠的神经。

如能让这两种神经都能有效地发挥作用, 便能强化内脏。

比方说, 胃就是属于副交感神经所支配的器官, 为了让“咽食”以及“消化”能够有效地运作, 就必须让副交感神经活化。

另一方面, 交感神经的作用能让头脑变得清楚, 或是感到很有精神。

而这一种神经, 根据本书当中所做的运动, 便能予以强化。

CHAPTER1利用运动中的呼吸法, 效果倍增我们平常所做的呼吸, 90% 以上都是胸式呼吸法。

也就是将吸入的空气, 等进入肺部后再吐出的呼吸法。

这种呼吸, 只会让“旧空气”留在体内而已, 无法持续的将新鲜的空气注入, 所以空气的交换便不充分的充足。

而腹式呼吸能比胸式呼吸换取更多的新鲜空气, 让体内的副交感神经活泼化。

虽然只看字面好像很困难的样子, 但做起来却是很容易的。

首先, 先将气吸入肚子里, 然后才将气给慢慢的吐出, 这一点则是非常重要的。

努力将最后的1毫升空气给吐出, 虽然会有点困难, 但是把气给吐完是非常重要的。

CHAPTER1消除胃的吃力感提高消化能力以减轻胃的负担消化食物时, 胃会感到吃力, 这是因为外在压力或胃壁发炎, 使得唾液或胃酸的分泌变少, 以致于没被消化完的食物积存在胃里所起的。

此时就要调整一下姿势。

除了对体内的氧气补给要充分之外, 另一方面, 调整唾液及胃酸的分泌, 以刺激神经运动, 促使胃的消化力旺盛, 才能有效的减轻胃的负担。

通过肩膀运动消除胃的吃力感1.将背脊挺直, 两手放轻松, 并且自然的垂下。

2.将两侧的背脊收拢合上, 并且相互靠近。

3.将这个动作重复做5次。

要领先吸气, 然后再慢慢地吐气, 最后才把背脊恢复成原状。

不论在车站或车上、马路上、工作中, 都可抽空来做, 故可养成随时练习的习惯。

<<解除疲劳小动作>>

另一个秘诀将左右拇指的下端处（位于手掌的部分）靠在桌角。用力压时，找出最舒服的一点，然后用力压2分钟，充分的按摩。

吃饭太快会增加胃的负担如果短时间内大量、快速进食，食物进嘴没嚼几下就咽下肚子。

一方面咀嚼不充分的食物到胃里后，不能充分与胃肠液相混合，直接影响其消化和吸收，更重要的是加重了胃肠器官的负担，食物超过胃的容量，轻者蠕动困难，引起消化不良；严重者会造成急性胃扩张、胃肠炎、胰腺炎等危重疾病。

CHAPTER1治疗胃的抽痛感让流顺，促使副交感神经活化，驱散慢性胃炎胃原本就很容易受到外在压力的影响，像是用脑过多的人，或是作息不正常、常会感到不安或不满的人，都容易患有这种毛病。

50%的生意人，都患有慢性胃炎。

一旦胃抽筋时，可以在肚脐周围给予刺激，以便向胃部输送新的血液，让副交感神经活化，促进胃液分泌，这样才能有效的解决胃抽筋。

握拳治疗法治疗胃抽痛感1.手心向内，两手握拳相对，将左右拇指的外侧，第二、第三关节处的缝隙对好。

2.将拳头对好缝隙之后，屏气5秒钟，然后两手用力挤压，放开。

将这个动作重复做5次。

要领将眼睛闭上，心无旁骛时，效果最好。

胃的问题有很多是因“吃得过多”所造成的，像咖啡喝得过多或肉类吃得过多等，故饮食的改善也是非常重要的。

另一个秘诀在左右拇指的第一、第二关节处（横的部分），上下予以相对合，然后从上方用力地往下压。

然后上下拇指相互交换压2分钟。

饭前最好喝点汤在吃饭前，如果先喝几口汤，就等于给这段消化道加了点“润滑剂”，使吃饭时食物能够顺利下咽，防止干硬食物刺激或损伤消化道黏膜。

而且在吃饭期间，中途不时地进点汤水也是有益的。

因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物良好的消化和吸收，也可以预防胃病的发生。

。

CHAPTER1治疗胀气、打嗝加强胃肠蠕动，消除作呕感，恢复健康的胃。

在胃部不适的症状里，大致可分成两种类型：一种是因胃酸分泌过少，造成消化不良；另一种是因胃酸过多，造成胀气、打嗝。

后者因为胃酸过多，胃液从胸口涌上，造成打嗝以及不舒服，有时还会有呕吐的现象发生。

如能促进肠胃蠕动（加速食物排出至十二指肠），就会感到比较舒服。

消除胀气、打嗝的三角铁运动1.跪在地板上，两手抓着后脚跟。

2.将身体慢慢的往后仰，之后尽量将肚子往前突出，然后做一个深呼吸。

3.像这样的姿势静止6秒钟，然后再恢复到原状。

连续做3遍。

要领将两膝稍微打开，这样会比较好做。

而且也可做为“治疗便秘运动”的代用练习法。

另一个秘诀1.坐在椅子上，将鞋子脱掉，把脚指的第三关节处翘起。

2.将此处用力的在地板上压3分钟。

胃胀食疗有良方胃胀气多是消化不良，胃肠运动慢造成的，胃炎、胃溃疡的人常会胃胀气，这里提供1个食疗法，3~5天可以改善情况。

食疗方：炒谷芽15克，金桔2~3枚（或桔饼）制作方法：将金桔洗净，压扁，将炒谷芽放入沙锅内，加冷水200毫升，浸泡片刻，煎煮10分钟后，再放入金桔煮5分钟，将药汁滗出，再加水煎1次，将两次药汁合并，加入少量糖，当茶饮。

.....

<<解除疲劳小动作>>

<<解除疲劳小动作>>

编辑推荐

有时会觉得这里酸、那里痛……像这个时候，难道光靠休息和睡眠就能解决吗？“如果能再休息一天”……“真想离开这里去度个假”……其实这些都不能真正地解决问题。解除疲劳小运作，像这样的烦恼都可以一口气解决，除此之外，书中还有其他73个有效解决身体问题的小动作。

<<解除疲劳小动作>>

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>