

<<随时随地保健康>>

图书基本信息

书名：<<随时随地保健康>>

13位ISBN编号：9787802228269

10位ISBN编号：7802228263

出版时间：2009-3

出版时间：中国华侨

作者：周之华，马建国 著

页数：300

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>

## <<随时随地保健康>>

### 前言

怎样简单而有效地保障健康，是每个人都关心的大问题。就我们的亲身经历和实践，现在奉献给您这本《随时随地保健康》。保持健康是一个长期的过程，必须随时随地加以关注。

怎样做到这一点呢？

简单地说就是方法要简明扼要，效果要立竿见影。

希望达到这样的效果，就必须照顾到“点”、“线”、“面”有机配合。

因此，根据中医经络和穴位理论，我们选择了人体十大保健穴位，这就是“点”，从众多的保健方法中，我们精心选择了一些小动作、小活动，这就是“线”，从很多习惯中，我们选择了思维习惯、饮食习惯、睡眠习惯，这就是“面”。

只要抓住“点”，控制“线”，把握“面”，就可以做到从微观到宏观，从局部到整体，从个别到一般，这就是中国文化“天人合一”的观点，这就可以实现中医“大医治未病”的目的。

怎样抓住“点”？

人体约有52个单穴，300个双穴、50个经外奇穴，共702个穴位；五脏六腑的“正经”12条，身体正面的“任脉”、身体背面的“督脉”，共有14条经络。

这14条经络上排列着的穴道为“正穴”，共有365处穴位。

从中医经络和穴位的角度，精心选出百会穴、太阳穴、风池穴、神阙穴、关元穴、合谷穴、劳宫穴、内关穴、足三里穴、涌泉穴等十大保健穴，按照一定的方法，经常按摩这些穴位。

## <<随时随地保健康>>

### 内容概要

百会穴、太阳穴、风池穴、神阙穴、关元穴、合谷穴、劳宫穴、内关穴、足三里穴、涌泉穴是十大保健穴，经常按摩按摩，有病治病，无病防病。

咬咬牙，甩甩手，踢踢腿，吞咽唾液保健康，经常叩齿保健康，甩手保健康，轻松自如，快乐健康。

正面思考，训练积极心态：平衡心态，培养健康性格；调节情绪，笑口常开；粗细搭配，平衡酸碱，注意营养适度……

## 作者简介

周之华，1955年出生，北京人。

毕业于澳大利亚悉尼科技大学，硕士；现任首都体育学院民族传统体育系系主任、硕士研究生导师、教授。

中国体育科学学会武术分会常委；中国武术协会科学委员会委员；北京市武术协会副主席。

多次主持教育部、全国教育科学规划办、国家体育总局、武

<<随时随地保健康>>

书籍目录

第一篇 十大穴位保健康 第一章 头部大穴 1. 百会穴 2. 太阳穴 3. 风池穴 第二章 躯干大穴位  
4. 神阙穴 5. 关元穴 第三章 上肢大穴 6. 合谷穴 7. 内关穴 8. 劳宫穴 第四章 下肢大穴  
9. 足三里穴 10. 涌泉穴 第二篇 两大方法保健康 第五章 活动面部 第六章 活动全身 第三篇 三大  
习惯保健康 第七章 思维习惯 第八章 饮食习惯 第九章 睡眠习惯

## <<随时随地保健康>>

### 章节摘录

微量元素保健康在饮食搭配中，微量元素不可少。

微量元素虽然很少，但绝对不是“微不足道”。

你知道什么叫做微量元素吗？

凡是人体内质量低于身体质量万分之一的元素，就叫做微量元素。

那么你的身体里面的微量元素有多少呢？

它们虽然在种类上有铁、铜、锌、碘、氟、锰等10种之多，但是这些元素的质量加起来总共也只是一块巧克力那么多。

别看它们在人体的含量如此微不足道，但对于人的生长发育，甚至生命的维持都起着重要的作用。

近年来，医学专家对微量元素的研究有了很大的进展，一些微量元素对大脑健康的必要性，已逐渐为人们所了解：1．碘。

碘是组成甲状腺素的组成部分，缺碘会造成甲状腺功能低下而烦躁不安，对什么东西都没有兴趣，因而智力下降，海带与紫菜中含碘量较高，没有这些食品的地方，要坚持服用碘盐。

碘不仅是人体内制造甲状腺素的主要原料，更是保证智力正常发育的重要元素。

人体处在胚胎发育阶段的时候就开始需要碘。

如果供给胎儿的碘不足，就会影响大脑的发育，出生以后，就会出现各种症状，例如脖子增粗等，严重的还会发生呆小病，身材矮小，皮肤粗糙等。

研究发现，如果严重缺碘，青少年会出现智力发育迟缓的现象。

甚至就是成人每天也要定量食用6-8克的碘盐，才能基本上满足身体对碘的正常需求。

但是在日常生活中，由于人们不知道碘在高温烹饪过程中会被破坏，往往导致碘的缺乏，加之中国人的饮食习惯多为熟食，很少用餐桌盐，而是在炒菜之中放盐，这样使碘被破坏的机会增多。

## <<随时随地保健康>>

### 编辑推荐

《随时随地保健康》由中国华侨出版社出版。

走在路上，坐在车上，躺在床上，端着碗，品着茶，看着书，行走坐卧，随时随地，空闲时间按摩按摩，活动活动，就可以确保健康。

抓住点——按摩，控制线——活动，把握面——习惯。

#### 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>