

<<健走养生>>

图书基本信息

书名：<<健走养生>>

13位ISBN编号：9787802551756

10位ISBN编号：7802551757

出版时间：2010-1

出版时间：企业管理出版社

作者：张弛

页数：310

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>

<<健走养生>>

前言

行走是上苍赐给我们的礼物，我们在行走中成长、在行走中发现与分享。

走能让我们从一个地点到达另一个地点，完成我们的位置移动，走也就成为我们最基本的生存行为，就好像我们的呼吸、语言一样平常而必须。

从人的身心健康方面来看，走是一种最安全、最柔和的锻炼方式，是唯一能坚持一生的有效康宁手段。

行走不单单是一个姿势动作，它已经成为“疾病预防与康复的重要方式”之一，“国家和地区健康指数的重要指标”，你能够在行走中得到你所需要的健康、财富、快乐，在这里称为“健走”。

为了修养身心，越来越多的人喜欢上了养生健走方式。

健走现在成为世界上最流行和最完美的养生运动之一，它让更多民众调理身心、保护健康。

健走可以疏通经络、增强气血运转、达到修养身心、慢病康复的作用。

走路是我们日常生活所必须的，健走养生当然是最容易坚持的，也是最容易施行的一种养生方法。

<<健走养生>>

内容概要

了解健走的奥秘——刺激穴位、疏通经络，运用人体自愈能力。

学会运动养生的精髓——找到适合你的健走方法，解压开悟，改善亚健康状态，积极防治慢性病。

得到一份终身受益的礼物——让健走陪伴你健康生活每一天，并随时和他人分享。

<<健走养生>>

作者简介

张弛，中国国际健走节组委会执行秘书长、北京亚健康防治协会运动健康委员会执行秘书长，健走教练、张弛健走创始人。

从事过记者、执行主编、广告策划、企业管理培训等工作。

从小喜爱行走，体质得到改善。

直到现在，每天以步行为主要出行方式。

近年在国内普及健走养生知识、组织健走活动、推广科学养生健走装备，让更多的朋友参加到健走养生行列，分享健康、分享快乐。

<<健走养生>>

书籍目录

第一篇 养生与健走第二篇 了解人体的系统，为健走加油第三篇 健走与人体经络穴位第四篇 在“女七男八”中应用健走第五篇 健走激发潜能第六篇 健走的姿势与方法第七篇 五种血气水平的健走方法第八篇 四季健走养生法第九篇 不同人群健走法第十篇 健走识人第十一篇 健走抗衰老与减肥第十二篇 健走能忘掉吸烟第十三篇 健走吸引力的伟大作用第十四篇 到哪里去健走第十五篇 健走处方第十六篇 你会选择健走装备吗幕十七篇 世界健走文化第十八篇 与健走相关的养生保健操

<<健走养生>>

章节摘录

插图：固精养生同精益肾是中医房室养生的一大特色，精，即指生殖和肾精。

保精可固气，固气可全神。

古代医家有五种固精法，一是节欲、蓄养精血；二是避免劳伤，耗伤精血；三是保持精神舒畅，以防气机逆乱，阴精暗耗；四是戒酒，酒属辛甘，易耗伤气血；五是调节饮食，宜营养、清淡。

调和气机养生身体的滋养和维护靠“气”，气受制于情绪、心念和自然环境。

人与人之间的相处也影响气，气相不和，气则互相削减，身体会容易乏而不适，甚至产生疾病；气和，则有益于互相提升。

调气与调情绪、调心都是维护健康的关键，气不协调会紊乱心律。

同时，外在环境的污染也会引起气的不谐和，我们要多了解“气”的概念与作用。

气的运动变化是血液生成的动力，从摄入的饮食谷物转化成水谷精微，从水谷精微转化成营气和津液，从营气和津液转化成血，其中每一个转化过程都离不开气的运动变化。

“气”令我们提劲，与生存环境之间的物质交换出人有序，营养精微向上向外散布，糟粕废物向下向外排泄；另外，气还调节全身各个通外官窍的适度开闭，如五官、皮肤、汗孔、前后二阴等，使分泌物、二便、月经、白带等正常排泄于体外，既不多也不少；使人体不受外邪侵袭，适应环境。

气由水谷精微之气和自然清气组成。

气的分类营气：血脉中具有营养的气，故称为营气，由水谷之气化生，行于脉道，成为血液的重要组成部分。

“营气者，出于脾胃，以濡筋骨、肌肤、皮肤，充满推移于血脉之中而不动者也。

”由于营气行于脉中，又能生化血液，故常与“营血”并称，营气与卫气相对而言，属阴，故又称为“营阴”。

卫气：水谷之气，运动迅速，有温养脏腑皮肉、调节汗孔开合作用，其升降出入运动为“气机”，气机停止，生命终止。

元气：源于先天精气，经后天水谷充养，以保持机体强健。

元气由肾输布全身，是人体生化的原动力。

<<健走养生>>

编辑推荐

《健走养生》：一部现代人必备的用行走保养身心的养生指南，世界上相当有效相当方便相当安全的养生方法，全世界各个国家、地区大为推崇的健身养生项目，全世界参与人数众多的养生方式，健走是上天赐予我们的礼物，发现人体奥秘。

从行走开始，掌握行走奥秘探索生活真谛，藏在脚下的养生密码，人类早期的健身养生生活方式，掌握了行走的秘密，就掌握了长寿的秘密，它是卫生部倡导的全民健康生活方式，国家体育总局推荐的全民优秀健身项目

<<健走养生>>

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>