

图书基本信息

书名：<<三一二经络锻炼法防治高血压病、冠心病、糖尿病>>

13位ISBN编号：9787811004014

10位ISBN编号：7811004011

出版时间：2005-9

出版单位：北京体育大学出版社

作者：刘桂华

页数：121

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>

## 前言

我是一个高血压、冠心病、糖尿病和失眠症患者，靠着多种药物和乐观情绪的支撑，还能以87岁高龄维持半天工作。

大约在练了“三一二”三周之后，我发现安眠药很少服了，兜里的速效救心丸也很少动了，心脏频发的期外收缩不见了。

又经过一个多月的“三一二”经络锻炼，我的空腹血糖恢复了正常，尿糖不见了，血压也趋平稳。

过去上街买菜、购物常常在半路上休息一会，现在能一口气走到家。

我感悟到，所有这些变化可能是“三一二”的功劳，经络的作用使身体恢复平衡。

## 内容概要

这是一本健身生、自我防治疾病的科普小书。

本书针对高血压病、冠心病、糖尿病人最关注的问题进行阐述和解惑，提出了“三一二经络锻炼法”治疗疾病，帮助人们树立起健康长寿既不能依赖于先进的医疗仪器也不能靠金钱的观念，并配以图表加以说明，使读者对这一健身养生的科学性和研究成果有进一步的了解。

本书融科普性、知识性、趣味性、可操作性、有效性为一体。

阅读本书，可使读者树立起战胜疾病的信心，并通过锻炼，调节自身的生理功能，使经络气血运行畅通，重新拥有健康。

## 书籍目录

第一章 高血压病、冠心病、糖尿病的相关知识 一、高血压病的相关知识 二、冠心病的相关知识 三、糖尿病的相关知识 四、高血压病、冠心病、糖尿病重在预防 五、得了高血压病、冠心病、糖尿病应该怎么办 第二章 坚持“三一二”经络锻炼可以使高血压病、冠心病、糖尿病人恢复健康 第一节 什么是经络 第二节 什么是“三一二”经络锻炼法 一、“三”即合谷、内关、足三里3个穴位的按摩 二、“一”即意守丹田的腹式呼吸 三、“二”即双下肢为主的下蹲运动 第三节 “三一二”经络锻炼对高血压病、冠心病、糖尿病的康复作用 一、穴位按摩的康复作用 二、腹式呼吸的康复作用 三、下蹲运动的康复作用 第四节 如何提高“三一二”经络锻炼的效果，使高血压病、冠心病、糖尿病人恢复健康 一、正确掌握“三一二”经络锻炼方法 二、找到适合自己的“三一二” 第三章 “三一二”经络锻炼效果的科学跟踪研究 第一节 “三一二”经络锻炼对治疗高血压病、高脂血症效果的科学跟踪研究 一、80名患者“三一二”经络锻炼前后血压变化的比较 二、男、女两组高血压患者“三一二”经络锻炼后康复效果的比较 三、不同年龄组高血压患者“三一二”经络锻炼后康复效果的比较 四、停药组与用药组高血压病患者“三一二”经络锻炼后康复效果的比较 五、“三一二”经络锻炼对高脂血症患者的降血脂作用 第二节 “三一二”经络锻炼对治疗冠心病效果的科学跟踪研究 第三节 80名高血压患者锻炼“三一二”两年的跟踪研究 第四章 高血压病、冠心病、糖尿病患者“三一二”经络锻炼典型病案分析 第五章 祝总骧教授对高血压病、冠心病、糖尿病人的提示与答疑 第一节 祝总骧教授对高血压病、冠心病、糖尿病人的提示 一、认识经络，主动锻炼经络 二、心态平和，天天快乐 三、保持良好的生活习惯 四、适当保温，注意防寒 五、合理节食，控制体重 六、有张有弛，缓解压力 七、不要过劳，量力而行 八、互相交流，不断提高 九、持之以恒，巩固疗效 十、一定要找到自己的“三一二” 第二节 祝总骧教授对高血压病、冠心病、糖尿病人的答疑 一、高血压病、冠心病、糖尿病人应主要按摩哪个穴位？ 二、高血压病、冠心病、糖尿病人做腹式呼吸应注意什么？ 三、为什么糖尿病人在清晨空腹时应避免过量运动？ 四、高血压病、冠心病、糖尿病人下蹲时如何保证安全？ 五、进行“三一二”经络锻炼一定要停药吗？ 六、血压等指标已经恢复正常后还要坚持做“三一二”吗？ 七、为什么做“三一二”要循序渐进？ 八、“三一二”锻炼过程中病情出现反复怎么办？

后记

章节摘录

(二) 下蹲的要点 1.下蹲的方式必须根据自己的身体状况来定,绝对不可盲目攀比。

2.如果能够掌握身体平衡,身体条件许可,下蹲时最好不要借助手臂抓握器物,以利更好地锻炼下肢力量。

3.患有膝关节病的人(除外创伤和肿瘤)也可以练习下蹲,即便练习时可能会暂时感到疼痛加重也不必害怕,坚持锻炼,膝关节痛会逐渐减轻直至完全康复。

· · · · · ·

编辑推荐

本商品两种印刷封面，随机发货！

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>