

<<小动作大健康>>

图书基本信息

书名：<<小动作大健康>>

13位ISBN编号：9787500483380

10位ISBN编号：7500483384

出版时间：2010-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：祝晓健

页数：191

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>

## &lt;&lt;小动作大健康&gt;&gt;

## 前言

战胜亚健康，小动作里有乾坤俗话说：“有什么别有病。

”一语道出了无数人渴望健康的心声，尽管健康是个永远也说不完的话题，但是又有多少人知道健康的真正含义呢？

据联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病但却虚弱的状态。

评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，化验单上的指标是不是正常，还要看他的心理和社会功能是不是处于最优的和谐状态。

”据专家推测，符合这个健康定义的中国人只占全国总人口数的15%。

另有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态。

通俗地说，就是这70%的人通常没有器官、组织、功能上的病症和缺陷，但是自我感觉不适，疲劳乏力，反应迟钝，活力降低，适应力下降，经常处在焦虑、烦乱、无聊、无助的状态中，自觉活得很累。

著名医学专家洪昭光曾说过，21世纪，威胁人类健康的“头号杀手”主要是生活方式病，特别是由不良的生活习惯、情绪状态引起的疾病，使越来越多的人离健康和快乐越来越远。

而我们不得不采取积极主动出击的态度，想办法夺回我们的健康，那么这种办法是什么？

而那些已经患上高血压、心脏病、糖尿病等富贵病的患者，同样也需要在取得医生和药物帮助的同时，寻找到一种自我维护健康的办法，以便能更好地阻止病情发展。

那么，这种办法又是什么呢？

我们在这里给出的答案是：只要我们每天花上短短的几分钟或十几分钟，做几个小动作，持之以恒，就能保持病症的原来状态不再恶化，提高身体机能，从而达到最终抵御疾病的目的。

在我们日常生活中，不经意间做的一些小动作，人们常常会认为这是身体的本能反应，然而这些小动作却有着一些特别的保健功效。

也许就是这样一个小小的动作，看起来也许是那么的微不足道，但是只要坚持下来，拥有的不仅仅是凹凸有型的身体和姣好的容貌，还会拥有金钱也买不来的健康与快乐。

诸如手腕动一动，便能赶走鼠标手；脖子转一转，就能预防颈椎病，腿部动一动，就能预防大象腿；扩胸不但可以锻炼胸肌，还可以增大肺活量，改善呼吸功能，提高工作和生活质量，同时扩胸使胸部肌肉得到运动，拉伸和刺激了胸腺，促进其分泌更多的免疫物质，从而提高抗病能力；伸懒腰能使全身肌肉，尤其是腰部肌肉在有节奏的伸缩中得到锻炼，逐渐强壮，能够防止腰肌劳损和及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美的体形。

## <<小动作大健康>>

### 内容概要

帮助改善身体不适和亚健康 随着生活节奏的日益加快,越来越多的人深感压力很大,身心疲惫、精神不振,一系列的健康问题接踵而至,导致身体机能下降,身体健康频频亮起红灯。

本书从十个方面出发,详细而有针对性地介绍一套简单并对健康养生大有裨益的小动作,使人们花很少时间、足不出户就能随时随地伸展动作,从而帮助大量职场人士改善其身体不适和健康状况,有效预防各种职业病的危害。

避免小恙酿成大患和积劳成疾 本书坚持以“小动作,大健康”为行文主线,精心汇集了古今中外大量简单有效的身体保健方法和动作,通俗易懂地告诉读者如何通过这些动作使自我身心保持最佳状态,避免小恙酿成大患和积劳成疾。

此外,本书还针对身体的不适状态和某些常见病症,恰当有效地设计了相应的小动作来缓解症状和辅助治疗各种疾患,同时,对普遍关注的压力疏解和有效减肥也给予了专门的论述。

本书不失为一本广大读者的健康枕边书和保健养生的实用指南。

## <<小动作大健康>>

### 作者简介

祝晓健，自幼深受传统医学的熏陶，博览中医养生的经典和现代医术著作，尤其是在怎样使身体保持最佳状态和防止生病等方面，逐渐形成了自身的独特视角和方法，进而发展出了一套有别于他人的养生妙招。

## &lt;&lt;小动作大健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 传统中医里的简易养生法 1.使你气血两旺的三分钟道家养生法 2.五禽操：活络筋骨气血的小游戏 3.孙思邈防衰抗老“十字诀” 4.“十常”与“四勿”：健脑、强身又养性第二章 他山之石：异域身心修炼术 1.瑜伽：养生、美容、瘦身，一个都不少 2.学会正确呼吸，随时随地都健身 3.佛家的心理减压之道第三章 360度计划：头部保健DIY 1.梳头10分钟，健康又美发 2.简单易行的头部养生操 3.让你一夜安眠的小方法 4.几招小动作缓解偏头痛 5.抚平皱纹的6个小妙招 6.小技巧，预防“低头综合征”第四章 告别肩颈背腰疾患困扰 1.预防颈椎病的小办法 2.拯救肩颈的5个超级魔法 3.两招缓解背部疼痛 4.3个瘦腰、强腰保健操第五章 小动作让健康发自肺腑 1.6个养肺要穴，让你气顺心舒 2.静坐呼吸法，提高免疫力 3.止咳润肺的特效瑜伽疗法 4.防治早衰的10个小习惯 5.敲胆经，振奋健康“将军” 6.养护肝脏的8个小招式 7.强心健体六法让你更有爱“心” 8.简单易学的强肾保健操 9.保“胃”八法；给你特殊“胃”籍 10.保养脏腑的六字箴言第六章 让手脚焕发活力的妙招 1.防病，“手”当其冲 2.疾病就在你的掌纹里 3.一定要多按的7个手部大穴 4.6种护手妙法，美丽你的“第二张脸” 5.7个按摩操，打造优美手部曲线 6.10个细节，让你“足下生辉” 7.高跟鞋的健康陷阱 8.脚上的13个“药”穴 9.举手投足亦养生第七章 学会自我减压，远离心理医生 1.减压“自助套餐” 2.省钱又轻松的减压妙招 3.减压急救999 4.简易沙发操，让你乐无忧 5.要放飞心情，先放松肌肉 6.情绪美容操 7.小动作消灭“滞”“躁”“疲” 8.排毒降压的几个“药”穴第八章 优雅运动，有效减肥 1.打造S身形，只需两大计划 2.两周变瘦脸美人 3.随时随地消灭“蝴蝶袖” 4.简单小动作，找回小蛮腰 5.实用小技巧，打造性感平腹 6.迷人翘臀有妙招 7.全身健美操，从头到脚都有型 8.洗澡也减肥 9.塑身减肥围巾操第九章 电脑时髦病，轻松就搞定 1.要想头不痛，就要肌肉动 2.这几招帮你告别“电脑脸” 3.防治眼睛干涩的小窍门 4.鼻炎可用穴道医 5.轻松几分钟。和“鼠标手”说拜拜 6.小动作拯救“电脑颈” 7.远离“电脑颈”的8个黄金法则 8.常搓这8个地方，保你精力充沛第十章 远离影响健康的小动作 1.睡眠小动作拉响健康警报 2.留意清晨的5个“健康预警” 3.警惕错误小动作

## &lt;&lt;小动作大健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：齿常叩。

嘴微闭，上下排牙齿相互轻叩，不必太用力，但牙齿互叩时须发出声响，做36下。

可以通上下颌经络，保持头脑清醒，加强肠胃吸收，防止蛀牙和牙骨退化。

漱玉津。

祖国传统医学认为，口中的唾液是津液的一部分，津液是人体内正常水液的总称，它由饮食所化，是我们人体内最宝贵的液体营养物质。

嘴微张。

将舌头伸出牙齿外，由上面开始，向左慢慢转动，一共12圈，然后将口水吞下去。

之后再由上面开始，反方向做12圈。

从现代科学角度分析，唾液含有大量酵素，能调和荷尔蒙分泌，因此可以强健肠胃。

耳常鼓。

手掌掩双耳，用力向内压，放手，应该有“噗”的一声。

重复做10下；双手掩耳，将耳朵反折，双手食指扣住中指，以食指用力弹后脑风池穴10下。

每天临睡前后做，可以增强记忆和听觉。

腰常摆。

身体和双手有韵律地摆动。

当身体扭向左时，右手在前，左手在后，在前的右手轻轻拍打小腹，在后的左手轻轻拍打“命门”穴位，反方向重复。

最少做50下，做够100下更好。

可以强化肠胃、固肾气、防止消化不良、胃痛、腰痛。

腹常揉。

搓手36下，手暖后两手交叉，围绕肚脐顺时针方向揉。

揉的范围由小到大，做36下。

可以帮助消化、吸收、消除腹部鼓胀。

摄谷道（提肛）。

吸气时，将肛门的肌肉收紧。

闭气，维持数秒，直至不能忍受，然后呼气放松。

无论何时都可以练习。

最好是每天早晚各做20~30次。

相传这动作是十全老人乾隆最得意的养生功法。

膝常扭。

双脚并拢，膝部靠在一起微微下蹲，双手按膝，向左右扭动，各做20下。

可以强化膝关节，所谓“人老腿先老、肾亏膝先软”，要延年益寿，应由双腿做起。

## <<小动作大健康>>

### 编辑推荐

《小动作大健康:让你的身体从头到脚都轻松》：一本荟萃古今中外保健养生小动作的健康枕边书。  
做回活力健康人，现在就从小动作开始！  
不花钱、不费力、不耗时、随时随地都能做，懒人也能把握自己健康。  
学会照顾自己身体，身体自然就会照顾你。  
简单动作，就能刺激穴道、活络经脉、按摩脏腑，让你小病不求医。  
帮助各种体形、各种状态的人们在精神和身体上达到最佳状态！  
让健康指数悄悄增长！  
新的保健革命开始了！  
头脑昏沉？  
四肢倦怠？  
肩颈背膀隐隐作痛？  
没有时间去运动健身？  
身体、心情越来越差？  
那么，现在就让身体动起来吧！  
按一按，捏一捏，扭一扭，随时随地消除疲劳，轻松与亚健康说再见！  
让我们获得更清醒的头脑、更健康的心脏、更结实的肌肉、更有力的骨骼……轻松解决身体问题的各种烦恼。  
任何一种能治疗疾病，阻止病情进一步蔓延和恶化，或者改善身体不适症状的方法，都可以视为治疗手段。  
健康小动作就是如此。

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>