第一图书网, tushu007.com

<<3分钟小动作大健康金典>>

图书基本信息

书名：<<3分钟小动作大健康金典>>

13位ISBN编号：9787506461696

10位ISBN编号：7506461692

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：图说国医美生课题组

页数：192

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

刚开始看到这本书稿的时候，我深深地被书中图文并茂的内容所吸引。
书中那些看似简单的小动作，让我想起古代神医华佗的“五禽戏”等养生术，相信很多朋友应该也会有似曾相识的感觉吧。
导引是动作养生术滥觞　　导引，古时又被称为“道引”，古人对其的解释是“导气令和，引体令柔”。
按照这个解释，“导”是指引导体内之气使之趋于平和，“引”是指伸展身躯肢体使之柔韧有力。
后世对于导引又有两种不同的理解。
有人认为：导引是呼吸运动与形态运动相结合的一种锻炼形式；也有人认为：导引就是指“摇筋骨，动支节”，纯粹是一种肢体运动，也就是本书中所介绍的动作术。
“导引密经，千有余条”，导引图谱中最著名的莫过于当年长沙马王堆汉墓出土的帛书《导引图》。
古人之所以如此创作推崇导引，目的很明确。
一是为了“逆却未生之众病”，即强健身体，预防各种疾病的产生；二是“攻治已结之笃疾”，即治疗各种已经确诊的疾病。

内容概要

古语说，流水不腐，户枢不蠹。
当今社会，人们工作繁忙，生活节奏加快，常常没有时间去锻炼身体，加上饮食偏嗜肥甘厚味，因此致使慢性病找上门来。
经常活动活动，可以舒展筋骨、促进气血循环、疏通经络，长此以往，必能收到健康身心的功效。
《3分钟小动作大健康金典》从一些简单的小动作介绍起，针对头痛、感冒、便秘等最常困扰现代人的多种病症，介绍详细的动作方法和功效，使您在日常生活中，只需要动动手指、转头扭腰，即可轻松拥有健康。

<<3分钟小动作大健康金典>>

书籍目录

PART 1 中医推荐：35种常用动作养生动作养生术第1讲 呼吸动作养生术动作养生术第2讲 面部动作养生术动作养生术第3讲 头部动作养生术动作养生术第4讲 眼部动作养生术动作养生术第5讲 耳部动作养生术动作养生术第6讲 口唇部动作养生术动作养生术第7讲 颈项部动作养生术动作养生术第8讲 上肢部动作养生术动作养生术第9讲 胸腹部动作养生术动作养生术第10讲 腰背部动作养生术动作养生术第11讲 腿脚部动作养生术动作养生术第12讲脏腑动作养生术PART 2 3分钟小动作改善不良症状头面部不良症状按摩法头痛眩晕感冒视疲流鼻鼻炎流鼻耳鸣口臭牙痛咳嗽咽痛脱发发烧健忘上火颈项部不良症状按摩法颈椎病肩周炎肩膀酸痛或僵硬胸腹部不良症状按摩法痔疮便秘腹泻心悸心慌腰背部不良症状按摩法背痛腰酸腰痛胁痛胃痛四肢部不良症状按摩法手脚冰凉四肢无力手腕酸麻下肢酸痿痛经针对不良情绪症状按摩法倦怠乏力激动易怒失眠心烦抑郁症PART 3 中华传统运动绝学：五禽戏虎举虎扑鹿抵鹿奔熊运熊晃猿提猿摘鸟伸鸟飞PART 4 中华传统运动绝学：太极拳起势野马分鬃白鹤亮翅搂膝拗步手挥琵琶倒卷肱左揽雀尾右揽雀尾单鞭1云手单鞭2高探马右蹬脚双峰贯耳转身左蹬脚左下势独立右下势独立右玉女穿梭左玉女穿梭海底针闪通臂搬拦捶如封似闭十字手、收势PART 5 中华传统运动绝学：易筋经预备式韦驮献杵第一势韦驮献杵第二势韦驮献杵第三势摘星换斗势倒拽九牛尾势出爪亮翅势九鬼拔马刀势三盘落地势青龙探爪势卧虎扑食势打躬势掉尾势PART 6 中华传统运动绝学：八段锦两手托天理三焦左右开弓似射雕调理脾胃单臂举五劳七伤往后瞧摇头摆尾去心火两手攀足固肾腰攒拳怒目增气力背后七颠百病消PART 7 中华传统运动绝学：站桩功PART 8 中华传统运动绝学：内养功附录

章节摘录

PART 1　中医推荐：35种常用动作养生　　动作养生术第1讲　呼吸动作养生术　　1．选择合适的时间和地点　　练习呼吸养生术的时间以早上9：00～10：00点钟为宜，此时空气中的含氧量较高，也比较新鲜，对人体大有裨益。
可以选择环境幽雅、静谧祥和的公园或者树林，安静的环境更有利于你放下一切烦恼，静下心来聆听自己的呼吸。
建议你练习时面向东方，太阳的光辉会赐给你力量和光明。
　　2．松紧结合，一急一徐　　练习呼吸养生术时，最好身着宽大舒适的棉质衣服以及舒适合脚的布鞋或运动鞋，让自己的身心放松下来，融入清晨美丽的自然景色中。
　　这里所说的“松”，指一种全身肌肉不紧张、不僵硬的状态。
即便在锻炼中需要用力，也只是筋骨绷紧，不要闭气使力。
　　这里所说的“紧”，是指一种柔中带刚的发力状态，不可使用蛮力、僵力。
只有这样，才能使肌肉和骨骼得到充分的锻炼，促进气血循环。
　　3．学习运用腹式呼吸　　腹式呼吸的基本方法是：放松身体，集中精力，调匀呼吸：吸气时，用鼻或口鼻一起，将新鲜空气徐徐吸入肺部，知道感觉已经充满胸腔，并且压迫到胸腔中的膈肌，并使之明显下降，腹部也有充气感：然后呼气，用口或口鼻一起，把体内浊气缓缓吐出。
　　腹式呼吸可分为自然呼吸和逆式呼吸。
吸气时腹部凸出、胸腔收缩，呼气时腹部收缩，这是自然呼吸：吸气时腹部凹下、胸部外扩，这叫做逆式呼吸。
　　学习运用腹式呼吸时，不要操之过急，不能使劲用力以求速效。
尤其是中老年人和体弱多病者，做多了激烈的腹式呼吸，膈肌激烈起伏过度，可能会产生呼吸衰竭症状，引起严重后果。
因此应循序渐进，相信时间长了，呼吸自然会深沉下去。
　　……

编辑推荐

“养生者，形要小劳，无至大疲。
故水流则清，滞则浊。
养生之人欲血脉常行，如水之流。
坐不欲至倦，行不欲至劳。
频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。
”　　省钱、省时、省力，随时随地皆可锻炼　　《3分钟小动作大健康金典》在制作过程中，得到了以下人士的大力协助，特此表示感谢。

第一图书网, tushu007.com

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