

<<胜过求医的132种养生法>>

图书基本信息

书名：<<胜过求医的132种养生法>>

13位ISBN编号：9787509131428

10位ISBN编号：7509131421

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：178

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>

<<胜过求医的132种养生法>>

内容概要

本书是一本介绍自我治疗和自我保健的科普读物，内容融汇古今行之有效的保健方法，涉及运动、按摩、心理、起居、饮食等五个部分，在讲解具体方法的同时，举例或以典故说明疗效。读者在具体应用时可根据自己的实际情况加以选择，最终摸索出一套适合自己，且有良好效果的养生方法。

本书具有科学性、实用性和可读性强的特点，对读者研习、实践养生之道有很好的帮助和指导作用。

<<胜过求医的132种养生法>>

作者简介

王强虎，陕西华县人，主任医师，现为全国针灸临床研究中心陕两中心副主任，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者。

截止2007年底已在国内数家出版社出版医学科普著作逾700万字，其中由第四军医大学出版社出版的《消化性溃疡调养宜忌》、《中老年人健康生活宜忌》被列入2007年

<<胜过求医的132种养生法>>

书籍目录

一、生命在于运动 跑步是运动保健之王 迈开大步走,能活九十九 多种方式行走 倒跨步保健法 倒立可健脑 退步行走防腰痛 甩手治顽疾 悬垂锻炼促活力 爬行锻炼防衰老 腰背体操强筋骨 赤脚行走促平衡 踏石锻炼促睡眠 跳绳运动通经络 放风筝可消除眼疲劳 水中慢跑减肥有奇效 奇妙的仿生保健法 反脊柱操祛病保健 爬山能增心肺功能 能锻炼下肢的爬楼梯运动 能调和气血的保健球运动 能滑利关节的跳舞 垂钓动静两相宜 踢毽子能健腿治病 游泳是最好的全身运动 屈膝团滚防治腰痛 自我端肩保健法 休闲娱乐的保龄球运动 躺着也能健身 手跑 倒吊好处一大箩 愈跑愈白暂 沙上跑 小小空竹抖出健康生活 负氧离子大吸收 雨中行 能陶冶性情的弈棋 能增强免疫力的金鸡独立 广受喜爱的太极拳 心肺锻炼运动术 呼吸操 健脾益胃太极尺 能强身益寿的八段锦 慢性患者的易筋经养生法二、畅通气血常按摩三、愉悦是心理健康的源泉 四、起居有常保健康五、食物是最好的医药参考文献

<<胜过求医的132种养生法>>

章节摘录

迈开大步走，能活九十九 世界卫生组织（WHO）提出：最好的运动是步行。这是因为人是直立行走的，人类的生理与解剖结构最适合步行。科学研究表明，适当有效的步行可以明显降低血脂，预防动脉粥样硬化，防止冠心病。步行对于高血脂、高血压、冠心病等患者来说，不仅是强身健体，更可以治疗疾病。步行是保健抗衰老的法宝，步行是惟一能坚持一生的有效锻炼方法，是一种最安全、最柔和的锻炼方式。

步行锻炼有利于精神放松、减少焦虑和压抑的情绪，提高身体免疫力。

步行锻炼能使人心血管系统保持最大的功能，比久坐少动者肺活量大，有益于预防或减轻肥胖。

步行促进新陈代谢，增加食欲，有利睡眠。

步行锻炼还有利于防治关节炎。

《五言真经》云：“竹从叶上枯，人从脚上老，天天干步走，药铺不用找。

”说明人之健康长寿始于脚。

但步行要达到防治疾病的目的，还要掌握科学要领，以坚持、有序、适度为原则。

1.运动原则（1）坚持：步行运动贵在坚持，步行最为简单而且方便.不需要特殊的场地，一年四季都可以进行。

将其溶入生活与大自然，轻松、快乐地进行锻炼，比如步行上班，走路回家，多爬楼梯少乘电梯，多参加郊游等。

（2）有序：循序渐进，开始时不要走得过快，逐渐加快速度。

例如最近几个月活动很少，或有心脏病以及年龄超过40岁，开始的时候可以只比平时稍快，走10分钟，也可根据情况，一次走3分钟，多走几次。

1周后，身体逐渐适应，可以先延长运动的时间，直至每天锻炼半小时，并逐渐加快步行速度。

.....

<<胜过求医的132种养生法>>

编辑推荐

《胜过求医的132种养生法》： 每条方法皆有效 总有一款适合你 随时随地做自己的保健
医生 防衰宜早 防病宜先 则能享千年 充分享受人生之乐趣 生命在于运动 跑步是运动保健
之王 迈开大步走，能活九十九 常做倒立可健脑 退步行走防腰痛 畅通气血常
按摩 常做浴面脸色润 日常运目增视力 常摇四肢活气血 按压眉头舒压力
愉悦是心理健康的源泉 释疑解惑治心病 笑一笑，十年少 起居有常保健康 踮
脚小便——补肾强精 作息合理，精力充沛 食物是最好的医药 饥饿排毒保健法
饮茶清心最提神

<<胜过求医的132种养生法>>

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>