

<<内脏运动保健法>>

图书基本信息

书名：<<内脏运动保健法>>

13位ISBN编号：9787509132524

10位ISBN编号：7509132525

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张远声 等著

页数：263

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>

## <<内脏运动保健法>>

### 内容概要

这是一本原创性的医疗保健类科普书，主要内容是作者坚持几十年的一种健身方法，全书共分4章：第1章基础知识篇，介绍了这种健身法的基本概念和它对排便功能的影响；第2章操作方法篇，详细阐述了内运动健身法的主要内容、内运动操的具体操作方法；第3章预防保健篇，分别介绍了不同人群应采用哪些具体的内运动操以及不同脏器的内运动保健方法；第4章辅助治疗篇，介绍了临床几种常见疾病的内运动辅助治疗方法。

本书内容源于实践，语言通俗易懂，图文并茂，操作性强。

适于有一定文化程度的各类人群，特别是因工作、学习而久坐或久立的人以及广大中老年朋友阅读参考并照图模仿操作，从而达到健身强体、长寿安康之目的。

## <<内脏运动保健法>>

### 书籍目录

第1章 基础知识篇一、概述（一）腹腔内脏运动健身法的基本概念1.何谓腹腔内脏运动健身法2.内运动健康就是给内脏器官做“按摩”3.内运动健身法与按摩疗法的区别4.内运动保健和治病的原理（二）内运动健身法的特点1.内运动可减少不利于健康的危害2.内运动是一种简单、方便的健身方式3.内运动健身法的作用及适用范围4.可以与其他健身运动联合应用二、腹腔器官的功能及特性（一）腹腔脏器的解剖特点及生理功能1.腹腔器官的解剖特点2.腹腔脏器的生理功能3.内运动健身法对腹腔的分区（二）健康重在腹腔1.腹腔支撑着人类的生命2.腹腔解剖结构对健康产生的不利影响3.要善于呵护腹腔4.腹腔脏器需要内运动（三）腹腔器官的特性1.怕冷的腹腔2.不轻易接受运动的腹腔3.不能缺血的腹腔4.免疫功能旺盛的腹腔5.器官功能常被忽略而容易衰老的腹腔三、腹腔内脏与进化疾病1.直立行走使人类罹患的疾病2.何谓进化疾病3.女性要遭遇更多的进化疾病4.进化疾病为何发病率高5.进化疾病为什么难以根治6.内运动可预防进化疾病四、内运动对排便功能的影响（一）自然排便有益健康1.排便的生理过程2.为什么要选择自然排便3.自然排便是人的本能4.有意憋大会影响自然排便5.晨起饮水有助于自然排便6.自然排便有益健康长寿7.自然排便法的功效（二）加压排便对身体的危害1.人类排便时为什么要用力加压2.加压排便有损健康.....第2章 操作方法篇第3章 预防保健篇第4章 辅助治疗篇

<<内脏运动保健法>>

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>