

<<不生病的养生方案>>

图书基本信息

书名：<<不生病的养生方案>>

13位ISBN编号：9787533744250

10位ISBN编号：753374425X

出版时间：2009-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王宇

页数：195

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>

<<不生病的养生方案>>

前言

人的一生，脱离不了生、老、病、死四个阶段。

其中，“生”被看做是喜事；而“老”也有它的美丽之处；“死”被看做是一种解脱与释放；只有“病”被视为最难熬的一种痛苦。

然而，既然生、老、病、死是人生必经的四个过程，躲也躲不掉，何不积极、勇敢地去认识它、面对它呢？

俗话说得好：“人吃五谷，哪能无病。

”患病本是意料之中的事，符合事物发展规律；患病的人大可不必惊慌失措、六神无主。

疾病是人类共同的、普遍的、恒久的生物性经验之一；疾病不仅是人类生活和生命中无法割舍的一部分，其存灭与盛衰更和人类社会的发展、文明的变迁有着紧密而复杂的互动关系。

瑞典的病理家汉森就曾断言：“人类的历史即其疾病的历史。

” 庄子曾有观点“疾病由心起”，所以一个人要想避免一些疾病，就要学会解除某些“精神枷锁”。

对于生病的人来说，潜意识疗法则快速治愈疾病的重要疗法。

心理学确信，人世间存在着比药物更有效的治疗方法——潜意识，它是最伟大的医治者。

有位叫安妮的患者，脖子上长了一个肿瘤，头部被迫扭向左边，由于不能动弹，整个身子不得不痛苦地弯曲着。

虽然医生多方努力，但安妮的病情却每况愈下，医生们负疚地对她表示已无能为力。

这时美国心理学家劳伦斯却教了安妮一个独特的治疗方法——想象疗法，即让安妮用想象来对付肿瘤。

他要求安妮把肿瘤想象成一条毒龙，而自己身上的白细胞就像骁勇的骑士一样，挥舞着长剑向毒龙发起了进攻。

就这样凭借着想象，一年后安妮的肿瘤已经缩小，臂膀也重新活动自如，不久病情竟完全好转了。

因为不生病的自我养生康复法的出现，疾病很快就会无所遁形。

当医生、专家宣布无药可救时，自我养生康复法都会给患者带来惊奇的效果。

这表示有些特殊情况是不能经由外在方法治疗，必须经由我们渗透到内在的影响而痊愈的。

<<不生病的养生方案>>

内容概要

当现代人对生命愈加珍惜，对养生保健要求愈发强烈时，传统的养生学又一次给了我们正确保健的巨大帮助，又一次为我们指出了科学养生的健康之路，让每一个人都拥有不生病的智慧。本书不仅汇集了大量的自我养生方法，而且是在传统预防医学的观点上做出了突破性的见解和精华性的提炼，内容涉及我们日常生活中的点点滴滴，是一部现代家庭保健的实用枕边书。

<<不生病的养生方案>>

书籍目录

第一篇 养生四步保一生 第一步 晨起五步养生健身操 1.叩齿3分钟 2.走路10分钟 3.慢跑10分钟 4.快跳100下 5.按摩人体五大穴 第二步 晚上四步 1.泡脚与按摩 2.赤脚走路 3.脚的运动操 4.腰的运动操 第三步 刮痧——传统的自然疗法 1.刮痧来历 2.刮痧疗效 3.刮痧手法详述 第四步 针对身体进行不同的按摩 1.按法 2.点法 3.压法 4.摩法 5.滚法 6.揉法 7.搓法 8.捻法 9.推法 10.擦法 11.抹法 12.啄法 13.拍法 14.招}法

第二篇 自我康复,无病一生 第一章 不可不知的人体奥妙 1.人为什么会生病 2.水,人类必不可少的能量 3.不可不知的疾病信号 4.探索人体衰老的秘密 5.人体最有利健康的器官 6.遵循人体生物钟 7.健康的钥匙在你手中 第二章 不生病的力量在于自己 1.潜意识来自最神秘的力量 2.不生病的无上宝典:自我暗示疗法 3.暗示的最佳状态:催眠 4.让健康觉醒:释放人体的生命潜能 5.呐喊你体内的神秘力量 6.不良的意识让人走人绝地 7.直面疾病,增强信心 8.只要有战胜疾病的勇气,你就能治愈疾病 第三章 奇迹就在你手里,“妙想”的威力 1.疾病只代表一种状态 2.什么是想象疗法 3.希望的作用是难以估量的 4.多往好处想 5.寻求积极的角度去思考 6.想象的奇妙力量 7.如何实施想象疗法 第四章 快乐中的健康,音乐也有回春力 1.音乐疗法的原理 2.用音乐可以宽心 3.音乐疗法制造的奇迹 4.不同病症,不同的音乐疗法 5.快乐是治疗疾病的一剂良药 第五章 心理调节好,疾病早康复 1.心理作用不可小看 2.做情绪的主人 3.积极的心理防卫 4.克服恐惧心理 5.克服多疑心理 6.好心情让你早康复 7.有趣的心理疗法 第六章 轻松下的健康,转移注意力 1.放松疗法,放松自己 2.如何对抗压力 3.散步,轻松中的学问 4.颜色、气味与心理 5.学会缓解紧张的神经 6.自我鼓励 7.用忙碌将病魔拒于门外 8.信仰当做一种寄托 9.寻找新的精神寄托 第七章 常见病的预防与治疗 1.少白头的治疗方法 2.青光眼的预防 3.肩周炎的预防 4.慢性支气管炎食疗 5.疼痛还可以这样治 6.电脑族的自我防治法宝 7.轻轻松松解除疲劳 8.有绿茶就没有癌细胞 9.尿失禁的预防措施 第八章 登上经络健康的快车 1.养生治病从头部经络开始 2.学习经络养生治病的最好捷径 3.三焦经,人体健康的总指挥 4.小肠经,心脏功能的晴雨表 5.膀胱经,人体最大的排毒通道 6.胆经,排解忧虑的出口 7.肾经,强壮一生的经络 第九章 慢性病还可以这样治 1.眩晕 2.近视 3.耳鸣 4.偏头痛 5.鼻炎 6.颈椎病 7.肠胃病 8.糖尿病 9.三叉神经痛 10.骨质疏松症 11.感冒 12.高血压 13.高血脂 14.风湿 15.经前综合征

<<不生病的养生方案>>

章节摘录

第一篇 养生四步保一生 第一步 晨起五步养生健身操 1.叩齿3分钟 有一种说法叫“叩齿三十六”，就是每天早晚起床睡觉前叩齿36下，同时将产生的口水咽下。

从小一直坚持到老，可以使牙齿坚固，不生牙病，相传这还是达摩祖师传下来的方法。

长寿老人之所以长寿的奥秘之一，就是保护好牙齿。

我国历代医学家和气功学家在预防牙病方面积累了丰富的经验，并在古籍医书中作了详细记载。

如唐代大医学家孙思邈在《千金方》中指出：“每晨起，以一捻盐纳口中，以温水含揩齿，及叩齿百遍，为之不绝，不过五日，齿即牢密。”

《陆地仙经》也记载：“睡醒时叩齿三十六遍，永无虫牙之患。”

意即每天早上睡醒后，将上下牙齿有意识地互相叩击，就可以达到保护牙齿的目的。

现代医学认为：叩齿能促进牙齿周围组织及牙髓腔部位的血液循环，增加牙齿的营养供应，故能强壮牙齿，减少龋齿等牙病的发生。

若坚持经常叩齿，面颊部还不易塌陷，且咀嚼有力，牙齿也不易松动、脱落。

叩齿时对大脑也有轻度的刺激作用，对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

叩齿保健功的具体方法是：早晨起床后，做3分钟左右，站立、坐着均可。

眼平视前方或微闭，舌尖轻顶上腭部，上下牙齿互相叩击100次。

叩齿时思想集中，嘴唇轻闭。

要想使自己的牙齿越叩越牢固，叩完齿后，用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈，将口水慢慢咽下。

叩齿保健功贵在坚持，只要有恒心，一定会收到满意的效果。

众所周知，人类从学会走路开始，步行就成了我们日常生活中不可缺少的一部分，它是一种投入少、收效大的运动项目。

经过大量的科学研究，1992年世界卫生组织指出：走路步行是世界上最好的运动，是人类最好的补药和保健运动方式。

心脏病学之父——美国人怀特曾说：“没有紧张，没有烦恼，就没有高血压，而步行就是我的保健医生。”

他80多岁来中国，住在12层高楼，上下不乘电梯，因为每日的步行锻炼是他提出的一种规律性的终生运动方式。

步行自古以来就是健康长寿的妙法之一，古人有云：“千有百有，不如安步当车走。”

美国著名医学博士弗勒先生提出：每天步行10分钟，对身体健康有极大的裨益。

千万不可小看这项人人都会的运动，步行可是一种最简单、最安全、最有效的健身方式。

长期徒步行走的人，心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率都会明显降低，还能给你一个好心情、好睡眠，帮助你活得健康、活得长寿。

步行保健腿脚 随着年龄的增长，腿部的运动功能会慢慢衰老。

因为人的腿脚本身处于心脏最远端，经心脏输出的血液到达双脚时，流速一般会减慢；再加上重力的作用，脚部血液很难回到心脏里完成血液的体循环过程。

当然这只是在人体静止不动情况下的血液循环情况，但当人们在步行运动时，情况就会大不同。

双脚肌肉的收缩、松弛能导致静脉血管的扩张与收缩运动，使带有代谢产物的血液经静脉上升到肺部，经充氧后再回流到心脏，有了完整的血液循环，营养物质就会源源不断地被输送到全身各个脏腑器官。

走路时，腿、背、臀部等一些大肌群的肌肉协调运动，都能改善血液循环和新陈代谢，增大肺活量。

走路还能刺激脚底穴位，从而舒筋通络，活血顺气，强身健体。

步行健脑 人们都知道，走路对保持心脏健康有好处。

研究人员又发现经常走路，可以防止智力衰退和老年痴呆症，即走路对保持大脑的敏锐也有好处。

有氧运动能预防脑血管障碍、脑梗死等生活习惯病。

锻炼可以降低大脑中淀粉样蛋白质的水平，这种黏性蛋白质阻塞在大脑中就会患老年痴呆症。

<<不生病的养生方案>>

如果加强锻炼,就能够促进神经细胞产生的荷尔蒙水平,增加大脑的血流量。

但对于除了步行外的其他有氧运动来说,不仅需要一定的体力及技巧,还需要特定的场地;而步行却不同,它是最方便、最有效的有氧运动。

持续走路运动,可以提高良性胆固醇HDL的数值,还能起到消除低密度胆固醇积累的血管内老化物的作用,有净化血管、血液流通顺畅、恢复血管弹性、降低血压的功效。

医学研究表明,一周健步走7小时以上,可以降低20%乳腺癌、30%心脏病和50%糖尿病的患病率。

人类脑神经细胞活动随年龄增加而衰退,特别是和思考、记忆等信息处理有关的颞叶功能的衰退更为明显,而走路运动可以有效地刺激颞叶。

走路时大腿有力的肌肉活动,能将大量的氧输送到脑部,刺激大脑分泌有利于脑细胞生长的物质。

颞叶等增厚能明显减少走神、健忘等大脑功能衰退的现象。

步行延缓衰老 生、长、壮、老、死,是世间万物发展的必然规律。

中医认为,人之所以衰老的主要原因之一是肾气虚衰。

现代运动医学研究证实,走路时,全身上下的骨骼、肌肉、韧带、神经末梢都要参加运动。

重要的是人在走路时会刺激肾经穴位,促进血液循环,调节大脑皮质的活动,增强人体的免疫功能,不仅能够防病还可以延缓衰老。

步行可以调节神经活动,益智增慧,延缓衰老;还可以使肌肉有节律性地舒缩,有助于下肢静脉血和淋巴的回流,从而消除下部淤血;还能改善肾区血液循环,增加肾脏血液灌流量,从而使肾功能有所增强,减慢衰老的过程。

了解了步行对于健身的重要意义,相信每个人都会重视起来。

每天早上坚持10分钟,长此以往,你将会更健康。

3.慢跑10分钟 从20世纪60年代起,在美国估计有700万 - 1000万人坚持慢跑,目的在于增进健康、增强体质、减肥防胖,并希望以此达到体态优美和心情舒畅。

慢跑每分钟消耗10 - 13卡(1卡=4.18焦耳)的热量(打网球每分钟消耗7 - 9卡热量)。

1967年俄勒冈大学的径赛教练包尔曼和专门研究心脏的医学家哈里斯合著的《慢跑》一书出版,大大促进了慢跑活动的普及。

医学权威认为,慢跑是锻炼心脏和全身的好方法。

慢跑时要选择平坦的路面,不要穿皮鞋或塑料底鞋。

如果在柏油或水泥路面上,最好穿厚底胶鞋。

跑前应先走一段,做做深呼吸,活动一下关节。

如果在公路上应注意安全,尽量选择人行道。

除此以外,还要注意跑步的节奏。

慢跑的节奏 慢跑时,全身肌肉要放松,呼吸要深长,缓缓而有节奏,可两步一呼、两步一吸,亦可三步一呼、三步一吸宜用腹部深呼吸,吸气时鼓腹,呼气时收腹。

慢跑时步伐要轻快,双臂自然摆动。

慢跑的运动量以每天跑2030分钟为宜,但必须长期坚持方能奏效。

慢跑运动可分为原地跑、自由跑和定量跑等。

原地跑即原地不动地行慢跑,开始每次可跑50 - 100步,循序渐进,逐渐增多,持续4 - 6个月之后,每次可增加至500 - 800步。

高腿跑可加大运动强度。

自由跑是根据自己的情况,随时改变跑的速度,不限距离和时间。

定量跑有时间和距离限制,即在一定时间内跑完一定的距离,从多到少,逐步增加。

快跳100下 跳,也是日常生活中一种常见的肢体动作,跳操、打篮球、跳绳,无不涉及跳的动作。

单纯地就跳而言,也是一种最有效的运动方式。

跳能减肥、增强骨质,能使身体更加协调、更加灵活。

美国研究者发现,女性每天坚持做上下跳跃,可使骨密度增加3%。

研究者现已证实,骨密度之所以会增加,是因为在做跳跃运动时,地面冲击力会激发骨质生成。

<<不生病的养生方案>>

经常练习跳，人的神经容易兴奋，神经冲动强，肌肉收缩力就大。

另外，高频率的跳，对人的心理状态能产生一定的调节作用，使人心情舒畅、思维灵活。

每天清晨快跳100下，对于健身有着十分重要的意义。

具体操作方法有多种：（1）脚尖跳：两脚平行站立，间距同肩宽。

当身体跳起、下降至最低点时，脚尖、前脚掌着地，但脚跟须空出。

（2）脚跟跳：两脚平行站立，间距同肩宽。

当脚跳离地面并重回地面时，脚趾及前脚掌前部尽量不触地面。

（3）脚内侧跳：两脚平行站立，间距60厘米左右。

做动作时，保持两膝略向内扣，用脚内侧部着地。

（4）脚外侧跳：两脚平行站立，间距小于肩宽。

用脚外侧着地，脚内侧空出。

（5）全脚跳：脚尖着地跳，当身体向上跳时，脚跟先起，后过渡到前脚掌；下落时，前脚掌先着地，后过渡到脚跟。

（6）叉腰跳：由两脚贴紧平行站立开始，后向两侧分腿跳跃，两脚间距比肩宽，跳跃收脚后脚并齐。

（7）转体跳：跳起后，身体向左或向右转动。

可连续向左或向右转，也可左一次，右一次，转动的角度可大可小，因人而异。

（8）单足跳：一腿屈并悬空，另一腿支撑并跳跃，两臂可维持平衡，协调配合。

可一腿连续做数次，后换另一腿支撑跳跃；也可做一次支撑腿在空中交换一次，依次类推。

跳跃运动是一种良好的全民运动方式。

经常进行跳跃性锻炼，可使体内得到保健性振荡按摩，从而增进身体健康，增强体质，提高运动素质水平。

重复持续练习跳跃动作，使人体承担一定的运动负荷，有利于提高身体功能水平，平衡能力，发展协调用力和灵敏素质。

<<不生病的养生方案>>

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>