第一图书网, tushu007.com

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

图书基本信息

书名：<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

13位ISBN编号：9787534953613

10位ISBN编号：7534953618

出版时间：2012-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：孙慧贞

页数：159

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

内容概要

11年前《从偏瘫卧床到完全康复的心得》作者孙慧贞患脑栓塞，引起偏瘫又失语，在其老伴儿和女儿、女婿的关爱和支持下，在朋友们的帮助下，得以康复。
老朋友、老同学聚会时，大家总爱问她：“ 您是得过大病的人，现在身体恢复得这么好。
腰不弯，背不驼，面部光滑，没有老年斑。
您还说您没有进过美容店，您到底有什么秘诀？
”
作者的秘诀和方法就是通过运动疏通中枢神经，增强了身体的自我调节能力，激活自身抵御疾病的本能；用科学健身法进行锻炼，有病治病，无病健身。
《从偏瘫卧床到完全康复的心得》即是作者的康复心得。

作者简介

孙慧贞，女，教授，1940年12月生于河南省洛阳市，1964年毕业于河南大学。
2000年1月因脑栓塞引起偏瘫，后通过锻炼完全康复。
此后她开始潜心研究用运动防治疾病的方法，并用此方法先后帮助近百名患者不同程度地解除了病痛。
11年来，通过查阅大量资料，从人体结构和经络走向，分析和总结了几十种常见疾病和疑难杂症的病源和防治方法，用一些简单的、物理治疗的方法，遏制住了一些久治不愈的疾病，其中对于高血压患者，不吃药、不打针的成功率达60%以上；为防治高血压、偏头痛等常见疾病打开了一条新思路。

书籍目录

第一章 防治疾病的健身法
一、头部保健
二、引颈翘首
三、伸气运动
四、转肩扩胸
五、蹬腿画圆
六、转手摇臂
七、拔气托天
八、拉弓压腿
九、望天长呼
十、腰部运动
十一、首尾相照
十二、拔气探腰
十三、左右后眺
十四、顿足冲拳
十五、逍遥放松
十六、海底探针
十七、舒胸固腰
十八、吐气纳气
第二章 运用意念的功能
一、意念的概念和功能
二、意念的运用
第三章 培养、激活自身抵御疾病本能的几种方法
一、站功
二、静功
三、伸气运动
四、推拿背俞穴
第四章 从人体结构和经络走向揭秘病因，用科学健身法+推拿防治疾病
一、足不出户就能治疗颈椎病
二、如何防治脑动脉硬化
三、如何防治微脑血管阻塞
四、用自己的双手轻松治疗神经性头痛和偏头痛
五、血管性头痛的判断和治疗
六、治疗面部痉挛要先找到病灶
七、防治鼻塞、打喷嚏、流鼻涕的方法
八、快速(5～15分钟)解除疲劳
九、晚上入睡慢或难，常常失眠怎么办
十、如何防治眼睛见风流泪
十一、如何治疗眼肌痉挛(眼跳)
十二、平时防治近视的方法
十三、如何防治听力下降、耳鸣、耳聋
十四、落枕的治疗
十五、防治肩周炎的锻炼
十六、胸闷、气短怎么办
十七、如何防治乳腺增生

十八、消化不良，如何调理脾胃
十九、防治肋间神经痛的锻炼方法
二十、便秘怎么办
二十一、慢性结肠炎的克星
二十二、防治腰痛的方法
二十三、尿频、尿急怎么办
二十四、如何防治腿痛
二十五、坐骨神经痛的锻炼方法
二十六、如何防止身体过早萎缩和衰老
二十七、防治腿和脚趾抽筋
二十八、防治下肢静脉曲张(不用做手术)
二十九、如何治疗脑栓塞病引起的偏瘫
三十、老年人走路把握不住方向的调理方法
三十一、怎样防治脚垫
三十二、痔疮的防治
第五章 高血压的病因分析和防治
一、病因分析
二、防治方法
第六章 大病初愈或大手术后，尽快恢复体力的方法
一、第一阶段：床上运动
二、第二阶段：坐、站运动
三、第三阶段：户外运动
第七章 减肥、健美的绿色通道
一、腹部快速减肥法
二、臀部快速减肥法
三、保持身体挺拔，不弯不驼的锻炼方法
四、怎样防治面部急性起“ 褐云 ”
五、保持面部肌肤光滑
六、不进美容院，不吃药，可以去掉眼袋和鱼尾纹
七、用自己的双手轻松防治脱发还生发
附录
肌肉及动静脉解剖图
人体经穴图

章节摘录

第一章 防治疾病的健身法防治疾病的健身法是根据人体结构、运动生理学、经络穴位的功能和意念的运用，加上我本人的亲身经历和实践，取各家之长研发出来的、行之有效的健身法。
其中也兼容了一些传统功法里的个别优秀功法，如“ 中华智能功 ”里的伸气、“ 六字诀 ”里的呼气和吸气法等。
这是一套气功和拳脚功夫之精华的混合载体。
10多年来，经过数百人的实践，得到了进一步的完善，也帮助众多病友不同程度地解除了病痛。
“ 运动+行气+意念 ”是本健身法的魂。
疏通中枢神经，增强身体的自我调节能力，使全身经络气血通畅，进而培养、激活自身抵御疾病的本能，有病治病，无病健身，是本健身法的宗旨。
此健身法的第一项均具有针对一种或几咱疾病的防治功能。
在 治疗疾病、强身健体的同时，还能瘦身健美。
本健身法可以使年轻人远离疾病，进入年人延缓衰老，适合各类人群锻炼使用。
本健身法的特征是动作简单易学，大气舒展，张弛相当，外松内紧，刚柔并用。
其中没有很激烈的动作，特别适合中老年人。
该健身法能运动到身体的各个部位，用运动防治疾病，把每个动作与不同方式的呼气和吸气相结合，使身心一体化。
这对于疲劳和患有心脑血管病的人群，效果极佳。
即使是健康人，做完全套功法，也会感到四肢舒展，神清气爽，浑身轻松，精神倍增。

编辑推荐

《从偏瘫卧床到完全康复的心得》编辑推荐：人体结构和经络走向揭秘病因，用科学健身法+推拿防治疾病。
用运动防治疾病，不吃药不打针，轻松治疗：神经性头痛、偏头痛、高血压，颈椎病、颈椎骨质增生，鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，下肢静脉曲张，脱发，同时还能生发……

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