

<<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>

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

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。

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

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。

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

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

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

- 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

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

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。

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

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……

<<从偏瘫卧床到完全康复的心得>>

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>