

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749192

10位ISBN编号：7542749196

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：魏玉龙 编

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

本书以中华养生国术为基础，精心选编了极具针对性的简易养生操，非常方便老爸老妈照图练习，是老爸老妈延缓衰老的最佳武器。  
愿天下所有的老爸老妈都能够健康长寿，颐养天年！

## 作者简介

魏玉龙，担任世界医学气功学会常务理事、中国医学气功学会常务理事、解放军卫生音像出版社专家顾问、全国气功教育研究会理事、少林药局研究与培训专家、《中华推拿疗法杂志》编辑部特聘专家编委等职务。

已在各类学术刊物上发表学术论文近40篇，参与编写教材和撰写论著9部。主持国家博士点项目1项、厅局级课题1项，参加设计科研课题12项（参加厅局级4项、国家中医药管理局课题4项、教育部教学课题2项、国家自然科学基金课题2项）。已获厅局级科技进步奖4项，省级科技成果奖1项，省部级教学成果奖1项，中华中医药学会科学技术二等奖1项。

## &lt;&lt;图说生活&gt;&gt;

## 书籍目录

- Part 01 不可不知的老年运动养生常识
- Chapter 01 长寿的秘密：生命在于运动
- 认识衰老，才能有效延缓衰老
- 运动是延缓衰老的最佳手段
- Chapter 02 老爸老妈运动须知
- 运动前的准备工作
- 运动后的注意事项
- Chapter 03 通过体力测试，正确了解自己
- 中年人的体力年龄测试
- 老年人的体力年龄测试
- Part 02 每天做运动，寿如不老松
- 每天晨练，才能越活越年轻
- 全身拍打操 通经活络，唤醒能量
- 舒展操 全身柔韧性练习
- 隔墙看戏操 提拉整根脊柱
- 小鸟展翅操 有效锻炼颈肩
- 压腿操 延缓眼部衰老
- 金鸡独立 基础平衡练习
- 单腿支撑操 强化平衡练习
- 靠墙健肌操 强化四肢力量
- 太极柔力球 全身活力练习
- Chapter 02 踢毽子 全身活力练习
- 午餐之后，要让身体动一动
- 摩腹散步操 饭后消食
- 收腹运动 消食通便
- 叉腰绕颈操 放松颈部
- 双臂挥摆操 活动臂肩
- 双臂伸展操 舒展上半身
- 拉伸腿部 舒展下半身
- 拍击手掌操 通畅全身
- Chapter 03 傍晚散步，也可顺便做做操
- 揉腹健身操 保养脾胃
- 空中抓捏操 活动指关节
- 反臂散步操 锻炼神经系统
- 头部摇摆操 打通颈部经络
- 划桨操 活动肩臂，舒缓神经
- 肩背扭动操 锻炼腰背肌肉
- Chapter 04 睡前养生操，有益安眠身体好
- 双腿盘坐操 促进下肢代谢
- 足心按摩操 稳定血压
- 腋窝按摩操 加强淋巴功能
- 腰部按摩操 简易补肾
- 转颈助睡操 放松心神
- Part 3 从头到脚
- 不同部位的保健运动

## &lt;&lt;图说生活&gt;&gt;

## Chapter 01 调整呼吸，养生保健事半功倍

腹式呼吸 必须掌握的正确呼吸法

多吸少呼练习 提阳气

多呼少吸练习 补气血

双呼吸练习 调息补心

眼耳呼吸操 气养视听

鼓肋呼吸操 调养肝肺

逆腹式呼吸 调息养元气

## Chapter 02 头部养生操，健脑排毒又养颜

摇头健脑操 健脑护颈

干洗脸保健操 活肤养颜

面部皮肤运动操 紧肤除皱

脸部消肿操 促进面部代谢

额部按摩操 提神醒脑

眼部按摩操 为眼睛减龄

眼皮睁闭操 保护视力

动眉护眼操 防治眼疾

鼻部按摩操 通畅鼻息

嘴部按摩操 活血除皱

干漱口养生操 保护口腔

咀嚼炼喉操 健齿利喉

揉龈固齿操 养龈护齿

张嘴养生操 防治耳鸣

舌头保健操 强化神经功能

## Chapter 03 颈肩养生操，去除炎症还降压

伸颈舒适操 放松颈椎

颈项平移操 刺激颈椎脊髓神经

下颌画圆操 放松颈肩

双手托天 增加颈肩力量

握拳摆肩操 灵活颈肩

## Chapter 04 胸部养生操，健心利肺也抗癌

胸部保健操 锻炼胸肌，保养乳腺

胸肌锻炼操 强化胸大肌，保养心肺

收紧两肋操 锻炼心肺

## Chapter 05 腹部养生操，健胃清肠又固元

揉腹保健操 温养脾胃

抬腿收腹操 护椎养脏腑

收腰练习操 强壮腰腹养五脏

## Chapter 06 脊椎养生操，调节中枢利骨髓

脊椎保健操，央速温暖脊椎

仰卧尾椎操 疏通督脉

强椎操 保养腰椎

双手摸地 伸展后背

上下拉腰 防治脊椎骨刺及炎症

.....

## Part 4 小动作大功效，保健治病一招灵



## 章节摘录

版权页：插图：5.不可顶风冒雨、带病锻炼。

室外天气不良，要选择在室内锻炼。

如果身体突然发烧，或患有感冒、急性扁桃体发炎、内脏疾病急性发作、胃肠出血、肺结核咯血、尿血，以及运动器官受伤尚未愈合、各种传染病未治愈等，都应当暂停锻炼，并对疾病进行积极治疗。

运动后的注意事项1.剧烈运动后不可立即坐卧休息。

如果剧烈运动刚一结束便停下来休息，肢体静脉中会淤积过多血液，造成心脏缺血、大脑缺氧，会出现头晕、恶心、呕吐、休克等症状。

剧烈运动结束时，应做一些放松调整运动。

比如长跑，结束时要逐渐改为慢跑，最终改成散步，然后揉揉腿，并进行深呼吸，使血液循环慢慢平稳下来，有利于肌肉中乳酸的清除，从而消除疲劳。

2.运动后，不可立即大量饮水。

运动后一次性大量饮水，会降低血液中的盐分，造成钠代谢平衡失调，引发肌肉抽筋等现象。

运动后应以“多次少饮”的方法饮水。

3.运动后，不宜马上冲凉、洗热水澡、游泳、吹风或用空调。

这样易引发伤风、感冒、气管炎、抽筋、心脏病等多种疾病。

4.运动后，不可立即吃食物。

体育锻炼后，通常会有胃口大开的感觉。

此时，不宜立即吃饭，应当休息30分钟以后再进食，同时要注意食量，以防造成营养过盛，脂肪堆积。

运动后，尤其不能立即吃生冷的食物，会对脾胃造成伤害。

5.剧烈运动后，不宜立即饮用啤酒。

有人在剧烈运动后，喜欢大口大口地喝啤酒，这样极易使血液中的尿酸急剧增加，从而导致痛风的发生。

编辑推荐

《图说生活(畅销升级版):老爸老妈简易养生操》：北京中医药大学针灸学院副教授、中国第一位气功方向的医学博士、好学易做，安全有效、从头练到脚、小动作有大功效。



#### 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>