

《越做越健康》

图书基本信息

书名：《越做越健康》

13位ISBN编号：9787546201009

10位ISBN编号：7546201004

出版时间：2010-3

出版社：郑嘉 广州出版社 (2010-03出版)

作者：郑嘉

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《越做越健康》

前言

我师郑嘉校长，有三件事很让我吃惊。一是1994年。不知是谁，给我传来一个消息：郑校长中风了！“真的吗？不会吧！才60多岁，身体不是一直不错的嘛！”我将信将疑，心中还是惊讶，且挂念着他何时能康复。他年轻时，曾患慢性鼻窦炎，鼻中时有分泌物从口中“咯”出。每讲三几句话，就得“咯”一次。生活、工作、谈话、作报告，都很不方便。他当时很年轻，才二十多岁，是县里最年轻的中专学校的校长。他在我们学校里威信极高，真是好事古难全！此病折磨了他很多年，好不容易将病治好了，怎么现在又患了这种影响说话的病？惊讶之余，我还是盼望他早日康复。二是1997年。小暑前夕，我因公出差广州。一到下榻处，便给他挂电话，问明详细地址，随即前往天河拜访他，在广利路某楼的四层。我进门时他不在家。他太太菊芳姐（是我高中时的专职团委书记）告诉我，他接完电话，就出去买菜去了。稍等片刻，他开门进来，让我好一阵吃惊——只见他手里提着一筐菜，肩上都扛着一袋大米。时年71岁的他，满脸红润，气色极佳，全无老态和病态。菊芳姐说，他已经离休了。我问及他的病，她说，全好了，他自己用经络法治好的！细聊后方知，他那场病真是不轻，舌头歪了，说话不清，手脚僵硬，握拳不紧。但一年之后，已经完全康复，真可算一个不小的奇迹。

《越做越健康》

内容概要

《越做越健康:老年人有氧代谢运动》包括有氧代谢运动的含义、调节经络有氧代谢运动降低血压等内容，可以让老人活的更健康。

书籍目录

序一(自序)郑嘉序二 / 余瑾序三 / 郭祺年序四 / 苏家鸿序五 / 郑荣来第一章 有氧代谢运动的含义一、什么是 有氧代谢运动二、什么是直立有氧代谢运动三、什么是水平有氧代谢运动四、有氧代谢运动做出成效的前提第二章 调节经络有氧代谢运动降低血压一、调节经络有氧代谢运动升阳降压【调节经络有氧代谢运动健身操】二、调节经络有氧代谢运动降低血压机理第三章 水平有氧代谢运动防治心脑血管疾病(冠心病)一、水平有氧代谢运动改善心肌血流灌注缓解冠心病【水平有氧代谢运动改善心肌血流灌注缓解冠心病健身操】二、水平有氧代谢运动改善心肌血流灌注缓解冠心病机理第四章 水平有氧代谢运动防治心脑血管疾病(脑中风)一、水平有氧代谢运动为大脑供血输氧防止脑中风【水平有氧代谢运动为大脑供血输氧防止脑中风健身操】二、水平有氧代谢运动为大脑供血输氧防止脑中风机理第五章 适合自己的运动方式才有利于健康一、顺天养生，辨证运动锻炼二、体位改变，直接影响血液流速第六章 经络锻炼与有氧代谢运动结合激发体内阳气一、阳气上升，血压下降【床上经络锻炼，升阳降压健身操】二、升阳祛寒，中风后遗症消失三、温通经络，缓解周身疼痛四、血流通畅，缓解颈椎病五、舒筋活络，腰痛消失六、补肾健脾，养足气血【补肾健脾有氧代谢运动健身操】第七章 有氧代谢运动调节体温。体温主宰人体健康一、天天热水泡脚，升阳祛寒二、运动扶阳与药疗食疗相结合，防治糖尿病三、炎热天不贪凉，防止引发心脑血管意外四、温肾升阳，缓解腰痛五、升阳祛除寒湿，缓解膝关节风湿痛六、升阳驱邪，感冒消失七、升阳促进肠胃蠕动，便秘消除第八章 有氧代谢运动妙在“有氧”，氧气是维持人体生命活动最重要的物质一、为大脑供血输氧，降低血压二、为心肌供血输氧，防治冠心病三、多吸负氧离子，哮喘病消失四、多吸负氧离子，养护心脑血管五、有心脑血管疾病的老年人不宜跑百货商场六、大脑缺氧易猝死七、对高血压几个问题的分析第九章 平衡膳食补充气血是有氧代谢运动的物质基础一、平衡膳食，养足阳气二、吃补肾健脾食物，补足气血附录附录一 五行循环图附录二 阴阳平衡附录三 五脏的主要生理功能及病理表现附录四 十二时辰养生附录五 (A) 体质类型与饮食忌宜附录五 (B) 体质类型与饮食忌宜附录六 肾阴虚症状与饮食忌宜附录七 肾阳虚症状与饮食忌宜附录八 食物性味附录九 食物与无机盐平衡附录十 食物与维生素平衡附录十一 食物与膳食纤维平衡附录十二 食物的含钙量附录十三 食物的功能附录十四 常见疾病禁忌食物附录十五 食物中的胆固醇含量附录十六 常用食物中的嘌呤含量比较附录十七 每100克食物中的含钾量附录十八 食物pH值附录十九 常用食物的血糖生成指数附录二十 人体血液循环示意图

章节摘录

插图：1.心理上树立正确的健康观念。（1）靠自己修炼增强体质，防范疾病，做到未病先防。凡药三分毒，药物经肝脏、肾脏代谢必然损伤组织器官，单一指望有病可往医院就诊、住院吃药，会降低机体免疫力而缩短寿命。（2）靠自己与社会环境和谐，始终保持健康快乐心态。以善为本，善则积德增阳。一要善待社会，拥有一颗爱心，热爱祖国，热爱社会，淡泊名利，放下过去是非，不说消极话，不做消极事。二要善待他人，以诚相待，与人为善，友好相处，助人为乐，不求回报，必有福报。三要善待自己，修身先养心，树立健康长寿的信心，心胸开朗，热爱生命，珍惜生命，关注健康，笑口常开，天天大笑，调动全身血气，激发右脑分泌快乐荷尔蒙，生发阳气，提高机体免疫力。（3）靠自己以静养心，身心合一，使精神与身体始终保持健康快乐状态。2.运动上坚持经络锻炼。3.膳食上营养均衡。

《越做越健康》

编辑推荐

《越做越健康:老年人有氧代谢运动》：血压降低了颈椎舒服了肠胃变好了周身疼痛缓解了中风后遗症也消失了……

《越做越健康》

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:www.tushu000.com