

# 《从头到脚说养生智慧》

## 图书基本信息

书名：《从头到脚说养生智慧》

13位ISBN编号：9787802136649

10位ISBN编号：7802136644

出版时间：2009-4

出版社：海潮出版社

作者：张建芳

页数：299

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](http://www.tushu000.com)

# 《从头到脚说养生智慧》

## 内容概要

《从头到脚说养生智慧》主要内容：“养生”一词，最早见于《黄帝内经》“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处。节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视。”养生是中华民族瑰宝，养生是中华民族传统文化的一个有机组成部分，养生是我们的先民在长期的生活实践中认真总结生命经验的结果。我国中医学十分重视预防保健，通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等整体综合措施，达到体质增强、防治疾病、防止衰老，延长生命的目的。人与自然密切相关，要适应外在环境。人体内在环境必须要统一。这就要求五脏六腑机能互相联系。以互相制约，保持相对平衡和协调。人体正气。来源于五脏，五脏坚强。血气充实，卫外固密，外邪无从侵入，疾病则不发生。健康则有保证。

# 《从头到脚说养生智慧》

## 书籍目录

第一章：从头到脚说锻炼 1.从头到脚的锻炼方法 2.头部养生多做保健操 3.穴位按摩赶走失眠 4.多摇头晃脑对脖子有好处 5.梳头是最好的锻炼 6.近视者的锻炼技巧 7.神奇的耳部锻炼养生 8.两大耳部保健处方 9.揉耳健身的六种方法 10.“咬牙切齿”巧锻炼 11.固齿锻炼保健的技巧 12.青春不老，面部锻炼不可少 13.祛除各类头痛的按摩法 14.双手并用可以防病 15.治疗肩周炎的锻炼技巧 16.蛙跳可以消灭将军肚 17.擦胸揉腹的锻炼功效 18.多捶背可以通气血 19.呼吸得法，长命健康 20.现代人的护腰五诀 21.打哈欠伸懒腰也养生 22.防治驼背的锻炼方法 23.用锻炼改善腰椎间盘突出 24.解除疲劳的锻炼养生 25.强肾养生的锻炼技巧 26.健胃养生的锻炼技巧 27.颈肩养生的锻炼技巧 28.腰背养生的锻炼技巧 29.健腿养生的锻炼技巧 30.慢性胃炎的锻炼方法 31.锻炼有道可改善胃下垂 32.迎风流泪的四大锻炼法 33.腹痛健身锻炼的技巧 34.治疗冠心病健身锻炼法 35.踢毽子可延缓腿部衰老 36.爬楼梯锻炼养生法 37.健身锻炼治踝关节扭伤 38.举高脚养生锻炼法 39.架高双腿好处多 40.要想身体好，就要常踮脚 41.步行是健康的“零存整取” 42.科学对待“饭后百步走” 43.锻炼时选鞋很重要 44.最好别在公路边散步 45.刚睡醒别做剧烈运动 46.锻炼前最好吃点黑巧克力……第二章 从头到脚说习惯第三章 从头到脚说细节第四章 从头到脚说食疗第五章 从头到脚说经络第六章 从头到脚说禁忌

## 章节摘录

第一章：从头到脚说锻炼

1.从头到脚的锻炼方法 如今，我们的生活节奏过快，整天忙着工作、学习和生活，以致难以抽出时间来参加体育锻炼。长此以往，我们不仅身体状况越来越不好，还很容易引发肥胖等疾病。下面介绍的这些锻炼方法，简便易行，随时可做，上班族可根据个人的需要进行选练，功法的运动量和运动强度要循序渐进，以不感到肌肉酸痛为度。

1.头部锻炼 头用力向胸部低垂，然后再用力向后仰伸，停止片刻，以颈部感到有点酸麻为度。如果能将两手交叉抱在头后，用力向前拉，而头颈用力向后仰，则效果更明显。还可以使头部用力向一侧弯曲，直到感到有些酸痛时，停止片刻，然后再向另一侧屈，同样停止片刻最后头部沿前、右、后、左，再前、左、后、右，用力而缓慢。

2.肩部锻炼 耸肩活动有三种：一是一肩高耸，一肩下降，这样反复进行多次；二是两肩同时向上耸动；三是两肩一上一下向前后环绕颈旋转。

3.体侧锻炼 两腿自然开立，两臂伸直向上举起后摆，挺胸塌腰，深吸一口气，使肩、背、腰部肌肉拉长，静止状态坚持3~5秒，然后上体慢慢直立再呼气。身体感到疲劳时，坐在椅子上，上体缓慢地轮流向左或右侧转动。

4.双臂锻炼 双手拄着桌子边，两腿并拢伸直，整个身体与桌面形成一个斜角；然后，双臂屈肘使身体下降全身的重量压在双臂上，再用两臂的力量把身体撑起，连续撑15~20次。

# 《从头到脚说养生智慧》

## 编辑推荐

《从头到脚说养生智慧》是集科学性与实用性于一体的健康指南，今天不养生，明天必患病，我们衷心祝愿每一个人拥有健康，拥有幸福生活！毋庸置疑，健康长寿是每一个现代人的梦想。拥有健康的身体，我们才可以赢得事业上的成功；拥有健康的心态，我们才可以享受最美好的人生。我们通过什么方式才能很好地保证自己的身心健康呢？能靠什么所谓的灵丹妙药吗？当然不是！是药三分毒，靠吃药换不来健康。中医讲究“治已病不如治未病”，平时的保养是最重要的，治病不如防病。所以，我们要学会养生，健康的生命要靠平时的调理和保养。

# 《从头到脚说养生智慧》

## 精彩短评

1、拥有健康身心，享受美好人生。

# 《从头到脚说养生智慧》

## 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](http://www.tushu000.com)