

<<动出健康·养生防病小动作>>

图书基本信息

书名：<<动出健康·养生防病小动作辑录>>

13位ISBN编号：9787508261904

10位ISBN编号：7508261909

出版时间：2010-3

出版时间：金盾出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：222

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>

## <<动出健康·养生防病小动作>>

### 内容概要

这是一本专门介绍日常养生保健小动作的大众科普读物。

书中依据古代中医的宝贵经验和现代医学的科研成果，简明而又具体地传授了从头到脚养生防病的各种小动作。

全书分为活动篇、体操篇、按摩篇三部分，共400余个条目。

本书内容翔实，科学实用，易懂好学，适合社会各界人士特别是广大中老年朋友阅读使用。

## &lt;&lt;动出健康·养生防病小动作&gt;&gt;

## 书籍目录

活动篇 小动作防脱发 转头止痛防病 头顶沙袋脚点地能活血 脸部运动预防中风 按眉头止打嗝 反复运目醒脑明目 按压眼角疏肝导气 提眉鼓腮防皱养颜 小动作保持鼻年轻 按压耳朵解疲劳 四个动作缓解耳鸣 早晚拉耳防耳聋 牵拉耳朵防白发 常搓耳朵防腰腿痛 掩耳除头晕 拍耳预防动脉硬化 “咬牙切齿”止耳鸣 “咬牙切齿”防血栓 保护牙齿的小动作 小动作缓解牙周炎 活动舌头防衰老 活动舌头健胃肠 伸舌头防止双下巴 按压舌根可护嗓 张口闭口护咽喉 小动作缓解吞咽困难 摩喉可止咳化痰 六式运动治疗慢性咽炎 日吞三口气有益脑肺肾 深呼吸强肾抗衰老 俯仰呼吸利胆消炎 腹式呼吸健身祛病 缩唇呼吸可健肺 屏气呼吸缓解气管炎 呼吸法改善微循环 长吁短叹增加肺活量 用力打哈欠锻炼骨盆 三招治呃逆 补养肺气的小动作 “噘唇吹笛”缓解慢阻肺 吹气球缓解肺气肿 揉揉脖子减压力 回头远望锻炼脊柱 保护颈椎的小动作 六个动作治肩周炎 三组动作治疗游泳肩 活动手臂防风湿 刷刷手臂防感冒 旋转手臂抑制脑萎缩 敲打手臂外侧除便秘 臂跑预防心脑血管病 四个动作瘦手臂 美臂运动去赘肉 “刷体”可祛病 双手对搓止头痛 头手较力锻炼颈椎 甩手缓解尿频 捏手掌心可降血压 旋摇手腕缓解“学习肘” 摩擦手腕治便秘 常拍手背防老年斑 左手握右手增强抵抗力 握拳增强脏器功能 锻炼握力可养肝 活动手指可提神 活动手指可防脑衰老 活动手指可明目 活动手指治疗耳鸣 活动手指增强体力 活动手指强心脏 捏捏手指解胸闷 常勒手指促血液循环 互勾中指治鼻出血 捏中指消春困 手指揪痧缓解疼痛 解绳动作防痴呆 弹指甲可治病 转动手脚预防中风 甩手拍脚缓解心悸 举手跺脚祛感冒 搓手跺脚缓解手脚冰凉 捶背可健肺养肺 双手夹背缓解背痛 擦胸摩背促长寿 按压腋窝可帮淋巴排毒 “伸懒腰”防腰痛 四式运动可健腰 转腰防治腰肌劳损 手擦腰暖肾止痛 强健腰肾的小动作 六个细腰丰胸小动作 五个减腹小动作 四招消除腹部赘肉 两个动作减掉小肚脯 多拍身侧可消“将军肚” 女性按摩腹部益健康 三个快速瘦腰小动作 睡前瘦腿小动作 三个小动作快速消除大腿赘肉 五个动作美腿瘦身 揉肚子治便秘 胸腹肌运动防治便秘 擦腰暖肾治尿频 拳击腰部缓解腰痛 组合运动防治慢性腰痛 锻炼臀部可健身 晃动臀部助排便 拍打臀部防脱发 收缩肛门可矫正身形 六式运动治痔疮 叩膝消除焦躁 四式功治膝痛 小动作治疗膝关节疼痛 拍拍大腿治口苦 挤压小腿缓解偏头痛 捏小腿缓解急性胃痛 常练抬腿防疝气 饭后抬腿防胃下垂 蹬腿运动治便秘 保护腿脚十二招 双脚高架益心脏 活动双脚促健康 活动双脚怡神明目 跷足能益寿 活动脚踝通血脉 活动脚趾养脾胃 活动脚趾通经络 常揉脚趾增强记忆 捏脚趾除病痛 掰脚趾治脚疼 常勾大脚趾可护肝 脚趾抓地健大脑 脚趾夹物健胃肠 常搓脚心精力旺 刺激脚底治脱发 滑滑脚跟能收腹 伸展足弓消足底痛 跺脚可醒脑 跺脚缓解腿抽筋 常踮脚百病消 小便踮脚尖改善性功能 脚尖走路健脚踝 三招治疗足跟痛 常踩木棍延缓衰老 用脚跟走路可健身 提脚跟走路治痔疮 倒走消除腰背痛 原地转圈锻炼可以赶走晕车 叉腰原地踏步预防动脉硬化 爬行缓解慢性病 站马步桩治神经衰弱 盘腿坐增强身体灵活性 屈膝坐消除水桶腰 抱膝坐缓解腰酸背痛 下蹲降眼压 下蹲消除膝关节痛 下蹲健身九式 花样半蹲可健身 跪拜健身法 单侧运动健脑强身 交替运动平衡健康 反转运动解头痛 不对称运动增智力 团滚运动治腰背痛 悬垂运动能减肥 伸展运动助减压 倒立运动能净血 爬行运动利脊柱 推按运动除暗哑 变形仰卧起坐治背疼 “小劳术”舒经活络 “笑”出健康来 “唱”出健康来 “吹”出健康来 “喊”出健康来 “啸”出健康来 “耸”出健康来 “抖”出健康来 “拍”出健康来 “捶”出健康来 “捏”出健康来 “敲”出健康来 “转”出健康来 “摇”出健康来 “压”出健康来 “刷”出健康来 “盘”出健康来 “扭”出健康来 “踢”出健康来 “蹬”出健康来 “碰”出健康来 “搓”出健康来 “坐”出健康来 “爬”出健康来 上班族坐椅健身法 办公室健身小动作 办公室五分钟健身法 电脑桌前健身法 躺在床上治驼背 床上健身法 五组动作助睡眠 起床前健身小动作 仿生运动助养生 养生保健十禽戏 “壁虎爬墙”缓解肩周炎 猫式瑜伽养卵巢 体操篇按摩篇

## <<动出健康·养生防病小动作>>

### 编辑推荐

《动出健康：养生防病小动作辑录》汇集的正是这些既简便易行、人人可做，又无需场地、无需花钱的各种养生防病小动作，其中包括一些简单易学的体操和按摩。全书分为“活动篇”、“体操篇”、“按摩篇”三部分（为了方便按摩时找准穴位，特附上“人体常用治病穴位位置”），旨在使人们根据自身的状况，各取所需，各得其所，从头到脚动出健康。

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:<http://www.tushu007.com>