第一图书网, tushu007.com

# <<上班族身体保养指南>>

## 图书基本信息

书名：<<上班族身体保养指南>>

13位ISBN编号：9787513214612

10位ISBN编号：7513214611

出版时间：2013-8-1

出版时间：中国中医药出版社

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

第一图书网, tushu007.com

# <<上班族身体保养指南>>

## 内容概要

这是一本您可随时放在手边查阅、操作、受益的健康手册。
上班族的年龄大多在25岁至55岁之间，他们是社会的精英，家庭的支柱。
但工作节奏快，生活压力大，身体常处在亚健康状态。
利用生活、工作的间隙，采用简单、实用的方法寻找经络阻塞点，并自我疏通，有重要的意义。
书中的养生小妙招，能够在工作间隙，在办公桌前操作；同时对39种常见疾病提出了简单、易行的自我调护方法。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

路新宇，执业中医师，中医养生文化学者，毕业于长春中医药大学，致力于中医养生的科普工作，重点研究人们如何自我养生、防疾患于未然。
几年来为多家企事业单位及老年大学做保健讲座上百场。
在中医科普工作中倡导中医“四化”，即理论知识专业化，问题阐释通俗化，操作技巧简单化，效果疗效实用化。

著有经络养生书：《通则不通 痛则不通》、《季节养生 经络有道》。

# <<上班族身体保养指南>>

## 书籍目录

第一章 自我经络体检，随手“治未病”按时间规律发作的病症，自我调经络手到病除经络畅通是健康的基础发现“未病”的证据——痛则不通每天十分钟，轻松做体检肺经体检——探寻、清除肺经隐患大肠经体检——探寻、清除大肠经隐患胃经体检——探寻、清除胃经隐患脾经体检——探寻、清除脾经隐患心经体检——探寻、清除心经隐患小肠经体检——探寻、清除小肠经隐患膀胱经体检——探寻、清除膀胱经隐患肾经体检——探寻、清除肾经隐患心包经体检——探寻、清除心包经隐患三焦经体检——探寻、清除三焦经隐患胆经体检——探寻、清除胆经隐患肝经体检——探寻、清除肝经隐患探查、疏通经络后的反应结语：经络疏理——健康在你手中第二章 养生妙招，办公桌前呵护健康乾隆养生十常法齿常叩——牙好，身体就好津常咽——活字即是千口水耳常弹（耳针）——健耳养肾又养心鼻常揉——照顾肠道、呼吸道眼常动——转眼缓解视疲劳面常搓——动手留住姣好容颜足常摩——人老先老脚腹常旋——以通为补肢常伸——养筋骨，调元气肛常提——盆腔内的自我按摩第三章 保持一颗平常心去除攀比之心人比人，气死人擦亮双眼，不被世俗所蒙蔽发现你的优势——尽人事，知天命莫起怨人之心危害健康的情绪——怒、恨、怨、恼、烦不怨人——获得良好情绪的桥梁宽恕别人——方能心平气和放下执著之心活在当下——最洒脱凡事放下——不劳心孔子的药方——思无邪培养谦虚之心《易经》中谦卦是最好的卦内心真诚，彬彬有礼向天地学习无私的品格包容别人就是宽容自己常怀感恩之心饮水思源，人之常情感恩从关爱父母开始时时反省自心吾日三省吾身在反省中去除性情恶习第四章 随时保持合理的生活方式管好嘴巴，防止病从口入按季节规律——不时不食跟着感觉走——不饥不食按身体构造——多素少荤饮水是影响健康的大问题处理好工作、生活、休息的关系休息是为了更好的工作——作息乃阴阳之道跟随太阳的脚步安排睡觉时间尽快入睡小妙招安居方能乐业“虚邪贼风”——你看不见的健康杀手生于忧患，死于安乐养心护肾乃长寿之道 心如止水，长寿之道 纵欲有度，节省元气第五章 随手解救办公室常见疾患感冒初起心脏病高血压头痛凌晨易醒厌食打嗝胃病及十二指肠溃疡肝病胆囊炎慢性阑尾炎结肠炎便秘/便溏痔疮前列腺炎疝气阳痿早泄性冷淡尿路感染乳腺增生痛经糖尿病肥胖痛风鼻炎鼻出血慢性咽炎扁桃体炎牙痛口臭口腔溃疡颈椎病肩周炎急性腰扭伤坐骨神经痛膝关节肿痛腿部抽筋

## 编辑推荐

《上班族身体保养指南》编著者路新宇。
这是一本您可随时放在手边查阅、操作、受益的健康手册。
上班族的年龄大多在25岁至55岁之间，他们是社会的精英，家庭的支柱。
但工作节奏快，生活压力大，身体常处在亚健康状态。
利用生活、工作的间隙，采用简单、实用的方法寻找经络阻塞点，并自我疏通，有重要的意义。
书中的养生小妙招，能够在工作间隙，在办公桌前操作；同时对39种常见疾病提出了简单、易行的自我调护方法。

第一图书网, tushu007.com



## 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