

<<每天3分钟搞定健康>>

图书基本信息

书名：<<每天3分钟搞定健康>>

13位ISBN编号：9787538159042

10位ISBN编号：7538159045

出版时间：2009-10

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：余茂基

页数：176

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>

## <<每天3分钟搞定健康>>

### 前言

欣闻胞弟又出新书，此乃厚积薄发、水到渠成之作而已矣。

弟一生研究经络。

忆及1969年春节，长兄祥基言传身教，亲授针灸技术，吾与胞弟同为“关门弟子”。

“学成”之后，弟持针治病，竟声誉鹊起，名闻当地。

后入江西中医学院学习，又拜全国针灸学会秘书长田从豁先生为师深造，技艺突飞猛进。

吾虽至今还常常施展小技为人解除病痛，然难望其项背也。

弟之针灸功力吾曾亲历。

20年前，吾突发心绞痛，胸闷欲绝、早搏频频、面色苍白、四肢厥冷、汗如雨下、神识模糊。

弟速刺内关，针甫入即觉有暖流自手腕处缓缓向上流动。

一经流入心脏，心胸豁然开朗，汗敛肢暖，其病若失。

噫！

经络的作用如此迅捷，敢不信耶？

为使同道有所借鉴，弟特撰文发表在1990年《中医杂志》上。

弟之经络锻炼动作简单，自成一体，不仅健身，且重在防病治病。

吾年逾花甲，偶染微恙，弟授予经络锻炼之法，常不药而愈，亦堪称奇。

普度众生，颐养天年，无病无痛，共赴寿域，是胞弟之心声，弟亦因此而耗费了一生的心血。

弟钻研针灸技术，著有《中国针灸临床大全》、《古代针灸医案释按》等书。

然针灸技术难学难精，不易推广，弟又探讨按摩、拔罐、刮痧、外敷、足浴等疗法，著有《家庭疗法保健康》丛书等十余部，旨在让大众自学、自做、自救。

又擅经络按摩和经络锻炼，著有《经络美容》、《身体经络使用手册——余氏经络锻炼法》等书。

书中皆配以插图，简明扼要，读者只需“按图索骥”而已。

良苦用心唯其自知也。

只为大众能掌握健身之法，弟竟一生追求，未觉垂垂老矣。

恻隐之心，明月可鉴！

有道是“凡大医治病……先发恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”。

先发恻隐之心，仁也，普救含灵之苦，德也。

又曰：“大医精诚”，精，业之精；诚，德之厚也。

吾弟数十年埋首研究经络，颇有建树，著作等身，可谓业之精，为大众健康而呕心沥血一生。

可谓德之厚。

弟两者兼备，实大医之风范也。

书名中“搞定”字样似有虚夸之嫌，然足见作者对锻炼效果之坚信，读者不必苛求可也。

大众保健又添良法，实为幸事，故乐为之序。

## <<每天3分钟搞定健康>>

### 内容概要

本书分3章，第一章为每天3分钟养生保健，介绍了近40个单项保健方法，每天做三五分钟有针对性的动作或体操，就能起到防病健身的作用。

第二章为每天3分钟防治疾病，介绍了70余种疾病的预防、康复方法。

第三章为每天3分钟美体保健，介绍了25种美体美容、塑身减肥的保健方法。

<<每天3分钟搞定健康>>

书籍目录

第一章 每天3分钟养生保健 1. 聪耳助听——搓耳掩耳 2. 益智健脑——搓掌捂脑 3. 脑力疲劳——抓耳挠腮 4. 体力疲劳——猫伸翻转 5. 精神压力——挤压五指 6. 柔软脊柱——鼻尖触膝 7. 睡前助眠——身颤掌拍 8. 增强平衡——勾腿飞雁 9. 眼部疲劳——熨眼遮光 10. 视物昏花——摇身视物 11. 预防大脑退化——伸舌搓颈 12. 增强臂力——撑墙推墙 13. 增强腿力——踮脚下蹲 14. 防癌——毛巾擦背 15. 美容——干洗脸部 16. 提高免疫力——搓擦前胸 17. 强身健体——搓捏双足 18. 生发醒脑——梳抓头皮 19. 调整内脏——捏扯双耳 20. 强化肺功能——抓捏腋窝 21. 提高肺活量——压胸拍肺 22. 增强心脏功能——屈指下蹲 23. 补肾壮腰——擦腰划圈 24. 口腔保健——舔腭鼓漱 25. 牙齿保健——叩齿咀嚼 26. 眼睛保健——熨眼转睛 27. 预防鼻炎——揉擦鼻翼 28. 利咽爽喉——咽喉按摩 29. 灵活肩臂——绕环振肩 30. 放松神经——绷胸缩背 31. 起床准备——猫伸懒腰 32. 提高女性性功能——按摩回 33. 缩紧阴道——缩阴夹指 34. 男性性持久——缓揉绣球 35. 增强性欲——蹲马步 36. 两性和谐——男女同练 37. 养生保健——推荐十法 38. 节日综合征——后脑顶床

第二章 每天3分钟防治疾病 一、呼吸系统疾病 1. 普通感冒——老姜擦背 2. 预防感冒——擦揉鼻翼 3. 慢性支气管炎——拍背憋气 4. 肺气肿——压腹呼吸 5. 支气管哮喘——匙刮胸背 6. 结核性胸膜炎——屈腕托天 二、循环系统疾病.....

第三章 每天3分钟美体保健

## <<每天3分钟搞定健康>>

### 章节摘录

3.全身旋转 旋转是很重要的锻炼，人的身体犹如一台机器，需要不停地转动，才能运转正常。这正好应了古代一句话，叫做“流水不腐，户枢不蠹”。

医学研究证明，经常采用转动颈部、腰部及膝盖部位的“旋转”锻炼法，既能健身，又能防病，还能增强体质，保持灵活，预防器官衰老。

该法简便易行，省时省力，有利于长期锻炼。

颈部旋转：站立或坐位均可，挺胸收腹，颈部放松，按顺时针方向、逆时针方向各缓慢转动10圈，总共旋转100圈。

颈部旋转能锻炼颈部的肌肉关节，能缓解颈部肌肉的痉挛，甚至有细微的韧带、关节错位，也能随着旋转而在不知不觉中得到恢复。

因此对颈椎骨质增生、颈肩综合征、颈项强直等十分有效。

腰部旋转：站立，两脚分开，与肩同宽，挺胸收腹，两手叉腰，四指并拢在前，拇指在后压住腰眼。

腰部用力。按顺时针方向、逆时针方向各转动腰部10圈，总共旋转100圈。

<<每天3分钟搞定健康>>

编辑推荐

《每天3分钟搞定健康》倡导：每天3分钟养生保健，每天3分钟美体保健，每天3分钟防治疾病。

<<每天3分钟搞定健康>>

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>