第一图书网, tushu007.com

<<赵之心运动养生78讲>>

图书基本信息

书名：<<赵之心运动养生78讲>>

13位ISBN编号：9787538440386

10位ISBN编号：7538440380

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心 编

页数：240

字数：240000

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

前言

随着时光的流逝，每个人都会慢慢衰老。
同为中老年人，有的人精神抖擞，有说有笑地生活着，而有的人被疾病折磨，整天沉默寡言、心情沉闷…… 其实，懂得健康养生之道的人，即使身体变老了，同样也可以拥有健康的体魄和丰富多彩的生活，这一点是毋庸置疑的。

更确切地说，现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式，单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟……所以要想提高健康水平，必须从自己做起，优化自己的体能、体质，养成良好的生活方式。

内容概要

赵之心老师告诉您讲　10种疗效奇特的养生健康操　13种中老年人常见病的运动处方　4种顺应四季的运动健身方案　25个人体部位保健秘诀　26种日常保健养生方法　延年益寿的健身密码
　运动使体质增强了，心脏供血能力就提高了，心跳次数就降低了，生命自然延长了。
　减缓衰老的运动处方　生命本身就是个新陈代谢的过程，运动能更好地促进新陈代谢，是延缓衰老的有效措施。
　人体自有最好的药　人体有能力自愈60%—70%的疾病。
每天运动30—45分钟免疫细胞数目会增加，抵抗力也会增强。
　如何锻炼成就完美体形　规律运动和控制饮食是拒绝发福的首选，拥有美好身材不仅要做有氧运动，持续的力量训练也是必要的。

作者简介

赵心之简介：

北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师
北京月坛杜区银轩老年健身中心技术总监
国家级社会体育指导员
中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事
北京市脑防办执行理事
中国国家击剑队签

书籍目录

第一章 运动唤醒沉睡的免疫力——人体自有最好的药 八段锦慢性病的“天敌” 八段锦 赵之心养生提示 五禽戏 强心健体祛病魔 五禽戏 赵之心养生提示 太极拳 补益肾精，强壮筋骨 太极拳 赵之心养生提示 太极剑 畅通经络，按摩内脏 太极剑 赵之心养生提示 八卦走转 调和气血，平衡阴阳 八卦走转 赵之心养生提示 五环养生操 攻克亚健康 五环养生操 赵之心养生提示 第二章 开发您的保健特区——不药而愈的秘密 背部保健 流畅血脉，滋养全身 背部保健法 赵之心养生提示 “腋窝运动” 乐逗“含羞巢”胜似“不老药” 腋窝保健法 赵之心养生提示 按揉肚脐 通和气血裨神元 揉腹保健法 赵之心养生提示 让胸腺活跃起来 抗癌第一法宝 胸腺运动 赵之心养生提示 肛门保健法 防治便秘和痔疮 肛门锻炼法 赵之心养生提示 足部保健法 上病取下，百病治足 足底保健操 赵之心养生提示 按摩三大要穴 有病治病，无病强身 按摩三大要穴法 赵之心养生提示 第三章 延年益寿的健身密码——运动是最好的长寿药 腹式呼吸 呼吸到脐寿与天齐 腹式呼吸法 赵之心养生提示 赤足行+沙上跑 接“地气”养阴 赤足行 沙上跑 赵之心养生提示 爬着走 返老还童的妙法 爬行运动 赵之心养生提示 勤梳头 保养精、气、神最简单的方法 梳头方法 赵之心养生提示 咽唾液 再好的灵丹妙药，也不如自己的津液 唾液养生法 赵之心养生提示 拍一拍 拍出青春与活力 36拍打法 赵之心养生提示 三招肠道运动 排毒比进补更重要 肠道排毒运动 赵之心养生提示 第四章 养护好您的五脏六腑——健身有道，祛病有术第五章 炼出一身好骨胳——存好骨本，老来无忧 第六章 减缓衰老的运转处方——让运动留驻你年轻的脚步第七章 锻炼成就完美体形——体态最年轻就是福第八章 顺应四时运动——以自然之道养自然之身第九章 求医不如求“动”——常见病的康复锻炼方法第十章 运动是身心皆受益的“良药”——做个无压无虑的快乐佳人

章节摘录

第一章　运动唤醒沉睡的免疫力——人体自有最好的药　　你知道吗？
人体自身有能力治愈60%—70%的疾病。
研究显示，当人们有不适或是生病时，身体可以自动从自身的“药铺”中找到30一40种“特效药”来对症治疗。
这些“特效药”是由人体分泌的激素、免疫抗体等物质共同组成并发挥作用的。
那么何谓免疫力?人们通常把人体对外来侵袭加以识别和排除的抵抗力称为“免疫力”。
人体免疫力主要依靠白细胞，而适量运动可以增加血液系统中的白细胞，进而提高免疫力。
事实证明，每天运动30—45分钟，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增强。
值得注意的是，运动如果太过激烈或时间超过1小时，身体反而会制造一些激素，抑制免疫系统的活动。
慢性病的“天敌”　　“八段锦”在宋代就已有流传。
八段锦 慢性病的“天敌”　　“八段锦”在宋代就已有流传。
是一种站式武术导引功法，此后衍生成多种流派。
而新编八段锦则是在传统八段锦的基础上，继承其动作简易等优点，发展成为适合现代人快节奏生活方式的一种简单便捷的养生功法。
新编“八段锦”的招式简单，但每节动作的设计，都针对一定的脏腑或病症的保健与治疗需要，有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用，所以有调治慢性病的功效。
医学研究发现，人早上起来，所有微循环都处于闭塞状态，心绞痛易发作，但做完“八段锦”以后，就可保平安；经常锻炼还有清洁口腔，预防耳聋，防治腰痛以及活络四肢关节等功效。
在练习“八段锦”的时间选择上，中老年人早晚练习最好；病人上午9点在避风或有阳光处锻炼最佳；下午3点锻炼，可有效调节生理机能；老年体弱者可采取双腿直立或微蹲的姿势，不宜深蹲。
八段锦 双手擎天翘颈肩　　两脚开立，稍宽于肩，马步微蹲（中老年人可依据自身情况选择直立下肢或微微屈腿），双手从胸前托起，于面前翻掌，手心朝天举起，两手与耳平行，眼睛从手指尖看天，维持1～2分钟。

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