

<<养生一点通丛书>>

图书基本信息

书名：<<养生一点通丛书>>

13位ISBN编号：9787541648021

10位ISBN编号：7541648027

出版时间：2011-8

出版时间：云南科学技术出版社

作者：刘珂 主编

页数：88

字数：320000

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>

内容概要

小小的动作也可以使人身体强壮、健美。

使人从外在形体和内在生命素质上，透射出追求生活的勇气和智慧。
平时不经意的一个小小动作，就能起到健康美丽的功效。

刘珂、刘家荣编著的这本《小动作大健康》将传统养生方法与现代健身理念的完美结合，全面调理脏腑机能，充分激活经脉气血标本兼顾助长寿，益寿延年保健康。
随时随地进行练习，长期坚持效果明显。

书籍目录

疗疾
运动排毒很简单
四法防治腿抽筋
防腰衰体疗操
健身走运动可赶走“假性疲劳”
提眉鼓腮减皱纹
生气揉揉太冲穴
“甩手运动”消除紧张疲劳
捏捏手脚防止白内障
拍打赶走乳腺增生
按摩是绿色的“补品”
血管运动降血压
运动可克服疲劳增健康
悬身运动防衰老
巧锻炼放脑萎缩
运动膏盲穴除掉一身病
这些动作可缓解关节痛
九招抵御感冒
引火归元治咽炎
推摩防治流感
举手跺脚去感冒
弹指甲可治病
擦手腕治便秘
擦腰暖肾尿不频
常按降压沟辅助降血压
猫式伸展防感冒
练呼吸能补虚
肩膀疼试试重力牵引
长了骨刺这样锻炼
不用药的降压法
二法巧除疲劳
捏脚趾除病痛
按压天突止咳嗽
刮痧疗颈椎病
勤锻炼防颈椎病
梳头降血压
三招缓解骨关节炎
抖抖腿预防栓塞
双手对搓止头痛
缓解头痛方
搓大鱼际防感冒
治疗健忘的方法
天凉老年人常搓手
五官按摩巧制怒
拍小臂可退热

<<养生一点通丛书>>

活动肢体除尿频
坚持朗读防痴呆
吹手指可以缓解紧张
手浴治疗腱鞘炎
三步止痛法
六招防便秘
艾条温和灸降血脂
倒立运动能净血
旬脚防冷悒巾幸专与管裕
“气海回旋转”助消化
按腹踝消水肿
悲情音乐止怒气
新法治失眠
冷水冲手祛心火
保健

章节摘录

版权页：插图：牛奶燕麦粥取鲜牛奶适量、燕麦片100克。

先将燕麦片放入锅中，加清水适量，用旺火烧沸，再用小火熬成粥，调入牛奶即成。

每日分数次食用。

日常食用可养颜，并可用于气血亏虚、面色无华、倦怠懒言、形体瘦弱、不思饮食、或肺燥干咳、肠燥便干、口渴、噎膈、病后虚弱、饮食无味等症的辅助食疗。

胡萝卜燕麦粥取胡萝卜5根、燕麦片125克。

先将胡萝卜洗净切丝，再将燕麦片加清水适量，旺火烧开后用小火熬煮15分钟左右，煮成稀粥，可早、晚餐食用。

可以补充维生素A，保护视力，并可用于肝血亏虚引起的夜盲、皮肤干燥、血压升高、消渴多饮、食欲不振、消化不良等症的辅助食疗。

豆浆燕麦粥取豆浆500克、燕麦片50克、精盐适量。

先将豆浆与燕麦片加水一同放入锅中，用旺火烧开，再转用小火熬煮成稀粥，以表面有粥油为度，加入精盐即成。

每日早晚餐温热服用，可以补虚强身，并可用于动脉硬化、高血压病、冠心病等症的辅助食疗。

浮小麦能止汗 浮小麦即是小麦未成熟的果实。

干燥品多数瘪而轻浮，外表浅黄棕色或黄褐色，多皱纹，以水淘之浮起者佳。

中医认为，浮小麦具有止虚汗、退劳热功效，特别擅长治疗盗汗和自汗。

盗汗取浮小麦、黑豆各25克，小食品大健康xiaoshi pin Dalian Kang 弱能力，有助于人体维持正常视力

。另外，菠菜中还富含叶黄素，这种物质能减少光线对眼睛的损害，因而对光线伤害刺激引起的老年性黄斑变性有一定的预防作用。

菠菜的吃法很多，炒、拌、做汤、作配料均可。

但是，菠菜含有大量的草酸，直接吃容易引起结石，所以在吃菠菜前，最好先焯一下，这样可以去掉其中的草酸。

我国民间一直流传有“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”的说法。

中医认为，白萝卜（以下萝卜均指白萝卜）性味凉、甘、辛，入脾、胃、肺和大肠经。

具有下气消食、除痰润肺、解毒生津、和中止咳、利大小便等多种功效。

现代研究认为，萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，有助于减肥。

萝卜含丰富的维生素C和微量元素锌，抗氧化性抑制细胞老化的效果明显，有助于增强机体的免疫功能，提高抗病能力。

萝卜中的芥子油和粗纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出，可防治便秘。

萝卜中的淀粉酶能分解食物中的淀粉、脂肪以助消化。

萝卜所含的一些酶类能分解致癌的亚硝酸铵，因而具有防癌作用；萝卜中的木质素能提高巨噬细胞的活力，有助于识别和吞噬癌细胞而抗癌。

常吃萝卜有降血脂，调血压，预防冠心病、动脉硬化和胆结石等疾病的作用。

<<养生一点通丛书>>

编辑推荐

《养生一点通丛书(套装共4册)》阅读您也能从书中找到适合您自己的养生方式，找到一条通向健康长寿的捷径。

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>