第一图书网, tushu007.com

<<实用养生保健180法>>

图书基本信息

书名：<<实用养生保健180法>>

13位ISBN编号：9787542742919

10位ISBN编号：7542742914

出版时间：2009-5

出版时间：蔡振扬 上海科学普及出版社 (2009-05出版)

作者：蔡振扬

页数：255

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

《实用养生保健180法》介绍坐式操、卧式操、散步操、强心操、腰部操等几十种健身操，和冠心病、高血压、高脂血病、糖尿病、咳嗽、哮喘、鼻炎、失眠、便秘等几十种常见病的非药物疗法，及数十种按摩、点穴、扳指等保健法，以及国外盛行的各种减肥法、减肥操以及保健浴等，同时还介绍了国外最新又易于制作的家常保健食品和保健饮料。

<<实用养生保健180法>>

书籍目录

第一章 保健养生拍打全身保健法/1两人互动保健操/2防感冒呼吸操/3增强免疫力体操/4中老年保健操/6防老保健法/10返老还童操/12坐式保健操/13床上保健操/13卧式保健操/15散步保健操/18步行保健法/19看电视保健操/24办公室保健操/25眼睛保健操/26扳指保健法/27橡皮筋扎指保健法/30手指旋转保健操/32手掌保健操/33手足保健法/34手足振动操/37盘坐保健法/38顿脚保健法，/39腹部保健操/40摩腹保健法/41腰部保健操/42腿部保健操/43摇膝保健操/43踝部保健操/45关节保健操/46简易保健操/49靠壁保健操/50穴位保健操/51木棒保健操/54刷脚保健法/56毛巾保健操/57踏竹板保健操/60橡皮带保健操/61冷暖瓶保健法/63长寿呼吸法/64卧式呼吸保健法/65增强元气操/66消除疲劳操/68第二章 自然疗法常见病小处方/71常见病按摩疗法/72眩晕自疗法/76防痴呆保健法/77防治脱发有妙功/82保健防癌的笑操/83防癌防衰老的舌头操/84脸部点穴法/86头痛防治法/90眩晕防治法/91贴膏保健法/91颈部刮痧保健法/93刮痧保健法/96强心操/98强肝补肾操/98瘫痪者康复操/99前列腺增生保健法/101痛经操/104便秘操/106高血压自然疗法/108降压保健法/112日本降压功/112冠心病自然疗法/113失眠自然疗法/116咳嗽自然疗法/118哮喘自然疗法/120鼻炎自然疗法/122白内障自然疗法/124高脂血症自然疗法/125糖尿病自然疗法/127痔疮自然疗法/130便秘自然疗法/132骨质疏松自然疗法/134更年期综合征自然疗法/136第三章 美容减肥国外流行的减肥操/138日本姑娘减肥新法/140减肥瘦身新法/142简易减肥功法/143举手投足减脂肪/144美丽瘦身操/146按摩减肥操/149晃腰减肥操/150转腰减肥操/152绞腿减肥操/154步行减肥法/155木棒减肥操/156水中减肥健美操/158臀部移动减肥操/159金鸡独立减肥操/160安全减肥新法/162贴膏减肥法/163食盐减肥法/164吹气球减肥法/167生姜擦身减肥法/167左手拿筷减肥法/168减肥美容操/168食盐美容法/170脸部美容法/172保健人浴/174保健美肤的药浴/176第四章 饮食疗法药酒疗法/179药粥疗法/182药膳食谱15款/184饮品疗法和保健/187常见病食疗方/196日本新兴药用食物/199保健的醋浸食谱/202家庭保健饮料/207保健药酒/208保健的花生食谱/211保健的咖啡食谱/212抗癌保健的苹果食谱/214抗癌保健的大蒜食谱/216抗癌保健的黑芝麻食谱/218抗癌保健的酸奶/220抗癌保健的南瓜/221抗癌保健的黄豆/223抗癌保健的大葱/224抗癌保健的猪肉/226番茄豆酱汁可治病/226抗癌保健的豆腐渣汁/227抗癌保健的胡萝卜洋葱汁/228抗癌保健的土豆苹果汁/229抗癌防痴呆的洋葱酒/230黑醋洋葱治冠心病/231保健减肥的黑豆茶/232保健减肥的苦瓜茶/233保健减肥的生姜食谱/235保健减肥的红茶饮料/237喝水减肥法/238乌梅减肥法/239冬瓜减肥法/239蜂蜜减肥法/240草莓减肥法/241烤番茄减肥法/242烤香蕉减肥法/243西瓜煮汁减肥法/244大豆柠檬汁减肥法/246桑叶、薏苡仁减肥法/247附图1：人体穴位示意图/248附图2：足底按摩穴位区/255

章节摘录

插图：便秘自然疗法便秘是中老年人的常见症状。
引起便秘的原因很多，老年人常常是由于胃肠蠕动能力减弱，中医认为由于气血津液亏虚、阴寒凝滞所致。
医治便秘不能光依靠药物，应结合体育疗法与饮食疗法进行。
这里介绍几种国外盛行的自然疗法供参考。
一、保健体操1．坐在床上，双脚并拢向前伸直，脚尖上翘，双手放在体侧，掌心向下。
上半身向右后方旋转，双手掌心放在右边床上，复原后，上半身转向左后方，两手掌放在左边床上；左右各操练5～10次。
2．跪在床上，双膝左右分开，双臂屈肘重叠（左手在上，右手在下）；双手举起，在头顶上方交叉，掌心向上，身体向左、右各转动10次。
3．仰卧：右手掌心放在右腹部，顺时针方向旋转按摩100次；换左手，用掌心从上向下揉按左侧腹部100次；每天早晚各1次。
4．仰卧：双腿轮流抬起各10次，然后双脚像蹬自行车似地转动5～10次。
5．仰卧：双腿弯曲，双手抱住膝盖，尽量靠近胸部，然后双腿伸直；操练10次。

编辑推荐

《实用养生保健180法》内容充实图文并茂，可供不同年龄层次尤其是中老年人和年轻女性的应用和参考。

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