

<<自愈养生有道>>

图书基本信息

书名：<<自愈养生有道>>

13位ISBN编号：9787543682481

10位ISBN编号：7543682486

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：李富玉 主审，许彦来，宋彩霞 主编

页数：245

字数：200000

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>

## <<自愈养生有道>>

### 内容概要

要健康，就先激活你身体里潜在的自愈力，根据中西医原理，学好人体复原课，健康从此无忧，重塑中国人绿色养生健康理念的实用宝典。

## <<自愈养生有道>>

### 书籍目录

#### 第一章 按摩保健

##### 1. 美容按摩保健

- (1) 按摩让皮肤“弹”起来
- (2) 按摩祛除双下巴
- (3) 面部按摩：让你的皮肤焕发光彩
- (4) 3分钟按摩解决表情纹
- (5) 足底按摩治疗青春痘
- (6) 按摩让你容光焕发
- (7) 按摩去除额纹
- (8) 按摩手法除皱
- (9) 按摩还你无瑕脸庞

##### 2. 防病祛病按摩保健

- (1) 按摩经穴防感冒
- (2) 按摩治疗失眠
- (3) 按摩治疗久坐伤腰
- (4) 按摩降低血压十法
- (5) 一捻一揉治风湿
- (6) 梳头健脑防衰老
- (7) 穴位按摩治疗眼疲劳综合征
- (8) 按摩治便秘
- (9) 按摩治疗类风湿性关节炎
- (10) 按摩“三脖”预防心血管疾病
- (11) 按摩预防乳腺疾病
- (12) 按摩治疗痛经
- (13) 新妈妈产后保健的按摩疗法
- (14) 简单的按摩治疗落枕
- (15) 老年及疲劳性腰疼的按摩保健
- (16) 消除腰肌疲劳的按摩方法
- (17) 缓解偏头痛的按摩方法
- (18) 小儿鼻出血的按摩方法
- (19) 简单的按摩动作治疗冠心病
- (20) 简单的按摩动作辅助治疗糖尿病

#### 第二章 瑜伽保健

##### 1. 上班族瑜伽保健

- (1) 上班族日常瑜伽

.....

#### 第三章 日常小动作保健

#### 第四章 健身操保健

#### 第五章 SPA保健

#### 第六章 刮痧保健

## &lt;&lt;自愈养生有道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（8）瑜伽缓解神经衰弱症 神经衰弱是常见的一种心理疾病，要改善神经衰弱症状，不仅仅需要自我的心理调节、科学系统的治疗方法，同时还需要适量的运动。

运动可以很好地改善神经衰弱，比如瑜伽练习可以提高人们心理、精神及生理等方面的能力，因此对于改善神经衰弱有着很好的效果。

下面就介绍一套缓解神经衰弱的瑜伽动作。

第一步 解下腰带，脱去上衣和鞋，躺在床上，伸直身子，抬起胳膊，一直超过头部。

第二步 伸直双腿，闭上眼睛，把精神集中在两脚尖上，并让脚尖放松。

尽量坚挺着全身，然后迅速把手放在两肋旁，让全身放松。

第三步 想象自己正在泡热水澡，大腿、膝盖、脚，都舒适地浸泡在温水中。

这样一来，全身的肌肉都会得到很好的放松。

第四步 想象身体渐渐地下沉，深深地陷于褥垫中，感觉不到自己身体的重量，就这样保持2~3分钟，可使自己心情愉悦。

第五步 想象自己是一朵轻飘飘的云彩，心无杂念，无忧无虑地飘浮在辽阔的蓝天上，思想保持这样2—3分钟。

第六步 尽可能不想任何事情，也不做任何思想观念的斗争。

为了获得这种感觉，可在此时闭上眼睛进行想象，减少外界的干扰。

第七步 伸个懒腰，打个呵欠，身体右侧在下，像虾一样弯腰，躺一会儿，接着左侧在下，重复同样的动作。

然后再次向上伸展身体，静躺一会儿。

第八步 坐起来，再打一次呵欠，伸一下腰，接着缓缓地站起来，不要纵身跃起。

这套瑜伽动作不仅可以有效改善神经衰弱症状，还对治疗抑郁症、失眠症等疾病有不错的效果！

（9）适当瑜伽辅助治疗高血压 高血压是现代人类健康的三大杀手之一。

美国亚特兰大和印度新德里的两个科研课题组，进行了一项关于高血压的调查，他们观察了瑜伽、听经典音乐对精神性高血压的影响。

结果显示，没有经过瑜伽治疗干涉的患者的血压在3.7分钟后才恢复正常；而采取瑜伽干涉的患者的血压，恢复到正常仅需要2.7分钟。

可见，适当的瑜伽练习，可辅助降低血压，有助身心健康。

下面介绍一种瑜伽练习中的一种仰尸功，该练习能够加强心脏的功能，使身心舒畅、血压平缓稳定。

第一步 仰躺，双手放于体侧，全身放松，缓慢地进行腹式呼吸。

第二步 左手轻轻放在腹部上，右手放在胸口上，缓慢吸气呼气，身心自然就会感到舒畅，从而有利于平稳血压。

做适当的瑜伽练习，对血管和心脏具有保护作用，可以辅助治疗高血压，同时，做一些简单的手足运动，也有降血压的效果。

如闲暇时间转动手腕，活动手指（从大拇指逐个展开手指，然后从小拇指逐个合拢），前后弯曲脚趾，顺时针、逆时针旋转脚踝等，都能够保护血管，降低高血压的发病几率。

练习瑜伽时，注意不要吃得太饱，以免感到沉重和懒散。

练瑜伽前后一个小时内不要用餐，饭后两个小时内尽量避免练习。

（10）中老年人也可以做的五式瑜伽 中老年人辛苦操劳半生，到了晚年身体可能会因为年轻时的努力工作，而遗留下这样或那样的小毛病，作为他们的儿女，可以为他们选择下面这五式适合中老年人的瑜伽动作，让父母的晚年幸福健康。

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>