第一图书网, tushu007.com

<<偷菜不如偷健康>>

图书基本信息

书名：<<偷菜不如偷健康>>

13位ISBN编号：9787545902273

10位ISBN编号：7545902270

出版时间：2010-9

出版时间：牛国卫 海峡出版发行集团，鹭江出版社 (2010-09出版)

作者：牛国卫 编

页数：161

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

对健康的追求，是人类唯一没有时间与疆界樊篱的共同理想。
人类数千年的努力与奋斗，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。
健康是永恒的话题，追求健康是每个人最基本的权利。
30年前，父母担心孩子没饭吃，今天，父母担心孩子不吃饭：30年前，我们吃不上糖，今天，我们开始尿糖！
与其说是我们的健康理念与物质生活进步的“剪刀差”，导致我们面临着高血压、高血脂、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症、艾滋病等疾病的挑战，毋宁说是不良生活方式和行为导致我们面临上述疾病的挑战。
现实生活中我们吃得“好”（能量高），动得少，使人类的动物属性逐渐淡化，肢体活动越来越少。
交通工具的发达弱化了我们的下肢，家电的普及弱化了我们的上肢，现代办公方式弱化了我们的身体。
英国一家公司调查发现，职场人士通常每天有14小时28分钟是在坐着的。
这就相当于我们一生中有大约36年的时间在坐着。
世界卫生组织行为危险因素研究也表明：久坐是导致死亡和残疾的十大原因之一，全球每年有接近200万人的死亡与久坐的生活方式有关。
当我们长时间坐在办公桌前工作，或者坐在电视机前收看电视节目，或者坐在驾驶位上开车的时候，不知不觉之间便已坐在了危机边缘。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《偷菜不如偷健康》介绍了：对健康的追求，是人类唯一没有时间与疆界樊篱的共同理想。
人类数千年的努力与奋斗，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。
健康是永恒的话题，追求健康是每个人最基本的权利。
30年前，父母担心孩子没饭吃，今天，父母担心孩子不吃饭：30年前，我们吃不上糖，今天，我们开始尿糖！
与其说是我们的健康理念与物质生活进步的“剪刀差”，导致我们面临着高血压、高血脂、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症、艾滋病等疾病的挑战，毋宁说是不良生活方式和行为导致我们面临上述疾病的挑战。

作者简介

牛国卫，副教授。
现为中国医师协会健康讲师团讲师，北京小汤山医院、小汤山疗养院有氧运动中心主任。
多次为国家领导人、两院院士做健康指导。
擅长常见慢性病的运动干预，对大众健身有独到见解。
在全国各地举办过400余场大众健身讲座、1000余次健康咨询。
曾做客CCTV-2《健康之路》等栏目。
长期为中纪委、外交部、公安部、国土资源部、科技部、卫生部保健局、北京市委、北京市财政局、北京市安监局、北京市监狱管理局、中科院、社科院等多家单位举办健康讲座。

<<偷菜不如偷健康>>

书籍目录

办公室小运动——偷菜不如偷健康“今天你‘偷’了吗？
”这句话是不少上班族的时尚问候语。
那么，偷菜之后的下一波热潮是啥？
我悄悄告诉你，是偷健康。
健康怎么能“偷”呢？
你不明白了吧，试试看就知道了。
头部动作1 叩百会穴激发和增加体内阳气，使头脑清醒。
动作2 按揉太阳穴缓解因鼻炎、眼睛疲劳、感冒引起的头痛。
动作3 按揉风池穴对于感冒所引起的关节疼痛、发烧、咳嗽、疲倦等都有疗效。
动作4 干梳头改善头部的血液循环，增加脑部供血量。
动作5 按揉迎香穴预防感冒，减少面部皱纹，增强皮肤弹性，消除眼部浮肿。
动作6 揉搓耳朵防治耳鸣、目眩、健忘，振奋精神，降血压。
动作7 挤眉弄眼消除视觉疲劳，延缓老花眼的发生和发展，养颜。
动作8 叩齿促进牙龈的血液循环。
防止牙齿松动脱落。
动作9 转舌促进牙龈、舌体的血液循环.防止牙龈尤其是味蕾的萎缩。
动作10 鼓腮漱口促进面部的血液、淋巴循环，锻炼表情肌，消除下眼袋。
动作11 错颌紧肤瘦下颌，雕刻脸型，美颈。
动作12 小鬼脸保健眼睛，消除眼袋，雕刻脸型。
动作13 鸣天鼓可立即改善头痛、晕车等诸多不适。
上肢动作1 屈臂对抗改善上肢血液循环，提高肱二头肌和前臂屈肌的肌肉力量。
动作2 直臂夹椅女性经常练，可丰胸，增强乳房弹性，防止乳房萎缩。
动作3 直臂外展增强肩部肌肉力量，纠正溜肩，预防肩周炎。
动作4 直臂下按锻炼肱三头肌，预防肩周炎。
动作5 屈腕直臂压膝拉伸前臂伸肌，提高其柔韧性。
动作6 立掌压指改善上肢和手指的血液循环。
加强前臂、手部屈肌的柔韧性。
动作7 屈腕直摆拉伸前臂伸肌，预防腕管综合征。
动作8 空拳旋腕改善前臂和手指的血液、淋巴循环，防治腕管综合征。
动作9 五指对压滑利手部关节，改善手部血液循环。
动作10 渐屈握拳突分滑利手指关节，防止手指肿胀。
动作11 五指屈伸增强手指肌肉韧带的力量，预防腕管综合征、腱鞘炎。
动作12 抖腕放松放松肩部、上肢、手部的肌肉韧带。
躯干动作1 揉拿颈部对颈部肌肉的紧张具有放松的作用，预防肩周炎。
动作2 揉拿肩部促进肩部血液循环，有效地防治肩颈部疾患。
动作3 提肩垂放加快颈部肌肉血液循环，缓解颈部紧张疲劳。
动作4 双肩前后收预防驼背，促进肩颈背部疲劳恢复。
动作5 提肩后收防治驼背、肩颈背部疾患。
动作6 左右沉肩斜颈舒缓颈部疲劳，促使颈部皮肤紧致，美颈。
动作7 双肩环绕缓解肩颈背部疲劳，预防肩周炎、颈椎病。
动作8 口角下垂预防和减淡颈部皱纹，减轻甚至消除面部浮肿。
动作9 抱头后仰可防治颈曲变直，美颈。
动作10 托颌下啃缓解颈部疲劳，防治颈椎病。
动作11 托腮左右倾加快肌肉新陈代谢，改善颈部血液循环。
动作12 抬头动颌拉伸颈前部的肌肉群，舒缓颈部疲劳。

动作13 直体左右倾改善腰部血液循环，消除腰部两侧赘肉。
动作14 抬臀侧移预防腰臀部疾患，改善腰臀部曲线。
动作15 躬身后仰改善腰酸背痛，减少腹部赘肉。
动作16 直体前倾缓解腰酸背痛，预防腰肌劳损。
动作17 挺腹后仰锻炼上腹部肌肉，瘦腰，减少上腹部赘肉。
动作18 提膝练腹锻炼下腹部肌肉，瘦腰，减少小腹赘肉。
动作19 鼓腹呼吸防治便秘和消化不良，防治胃下垂。
动作20 盘踝展膝慢提腿调动全身大量肌肉参加锻炼。
动作21 提肛防治早泄、子宫脱垂，还可延年益寿、提高性能力：动作22 锥刺股收紧臀部肌肉，美臀。
动作23 盘腿转体拉伸臀部肌肉，瘦臀、美臀。
动作24 翘腿压膝减轻坐骨神经痛，预防妇科疾患。
动作25 摆膝提高髋关节的代谢功能，防治髋关节疾患。
……下肢公交地铁小运动——偷闲不如偷健康上肢躯干下肢

章节摘录

插图：

<<偷菜不如偷健康>>

编辑推荐

《偷菜不如偷健康》：“ 你的农场里种了些啥？
”“ 今天你‘ 偷 ’到了啥？
”一时间，这些话成了很多上班族的时尚问候语。
偷菜。
也在上班族中悄然流行起来，似乎，你不偷菜便已经游离于大潮流之外，你不偷菜，显然就已经ouT了。
但牛老师告诉我们，有时间偷菜不如去偷健康，忙里偷闲做做小动作，可以很快消除疲劳，长期坚持下来，不仅可以很好地预防和缓解一些职业病，还能塑造健美的体形，而且不花钱、不耗时、不费力。
你还不赶紧试试？
牛国卫老师独家视角：偷菜不如偷健康，你不妨试试看哦。
上班族腱身小动作，不花钱 · 不耗时 · 不费力，随机小运动，收获大健康，牛国卫，北京小汤山疗养院有氧运动中心主任，多次为国家领导人、两院院士做健康指导。

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