

<<奇特养身法>>

图书基本信息

书名：<<奇特养身法>>

13位ISBN编号：9787806516713

10位ISBN编号：7806516719

出版时间：2008-3

出版时间：羊城晚报出版社

作者：周中吉

页数：128

字数：380000

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>

<<奇特养身法>>

内容概要

“饭后百步走，活到九十九”、“生命在于运动”……等都是我们耳熟能详的关于养身的理念，但是作者并不十分认同这些养身法，他改变了传统中很多人们习惯和长期传言相授的东西，并介绍了他退休后养身的亲身体验，包括日常的饮水、进食、睡觉、运动、心态调节等。

如果你有兴趣，可按照周先生的经验——倒着睡觉，定时拉撒，坚持下来，健康就有保障了！

作者根据其访谈过许多老同志后发现：不管是因年龄退休，还是因病退休，闲下来以后他们都把时间和精力放在自己的养身上。

为什么？

因为他们都懂得了——健康第一！

其实，哪怕有些小毛病，要维护健康也不难！

例如，保持心态良好——每天笑一笑；满足水的需要早晚一杯水；每天活动筋骨——运动一小时；控制过度营养——三餐八分饱；再加上有效睡眠，二便通畅。

倒着睡觉，定时拉撒。

坚持下来，健康就有保障了！

<<奇特养身法>>

作者简介

周中吉：男，四川达州人。

1953年6月生，1970年12月参军，1996年10月转业到地方工作，2002年提前退休。

在部队期间，主要从事文秘工作，先后有数十篇文章被军内外报纸、电台、电视台刊发，退役时为空军上校。

退休后主要从事养身研究，颇有心得。

<<奇特养身法>>

书籍目录

第一章 熟悉人体再谈养身 第一节 人体概述 第二节 人体容易出现的问题及原因 第三节 养身应从何处着手第二章 倒着睡觉有益全身 第一节 睡眠的作用 第二节 人体对睡眠需求的规律 第三节 人们在睡眠上容易出现的问题 第四节 如何睡眠才养身第三章 多喝开水健体强身 第一节 水的作用 第二节 人体对水需求的规律 第三节 人们在补水上容易出现的问题 第四节 如何补水才科学第四章 干少稀多百病不生 第一节 食物的作用 第二节 人体对食物需求的规律 第三节 人们在进食上容易出现的问题 第四节 如何进食才科学第五章 拉清撒尽减少疾病 第一节 拉撒的作用 第二节 人体对拉撒需求的规律 第三节 人们在拉撒上容易出现的问题 第四节 如何拉撒才科学第六章 心态良好快乐一生 第一节 人为什么有情绪 第二节 人体对情绪需求的规律 第三节 人们在情绪上容易出现的问题 第四节 如何才能产生良好的情绪第七章 少穿多露符合天性 第一节 衣着的作用 第二节 人体对衣着需求的规律 第三节 人们在衣着上容易出现的问题 第四节 如何衣着才科学第八章 适量运动防止伤身 第一节 运动的作用 第二节 人体对运动需求的规律 第三节 人们在运动上容易出现的问题 第四节 如何运动才科学

<<奇特养身法>>

章节摘录

第一章 熟悉人体再谈养身 首先，我们要改变一个传统的说法，就是对我们自己身体或者说生命的保护，是“养身”而不是“养生”。

古人说的养生，就是保养、调养、颐养生命之意。

生命是生物体所具有的一种能力、蛋白质存在的一种形式，怎么可以保养、调养、颐养呢？

身体则不同，它是可以保养、调养、颐养的一个生理组织的整体。

所以，将养生改成养身，不但意思更明确，而且针对性也强了。

因此，我在本书中就将养生改成了养身。

确实，我们大家都要重视养身了。

不光老年人要重视，年轻人更要重视。

不要重蹈“有身体的时候没有钱和时间，而有钱和时间的时候又没有身体”的覆辙。

在我们中国，现在什么行业最兴旺，毫无疑问是医药行业最兴旺。

你只要到各大医院去看一看那人满为患的场面，看一看电视广播报纸那铺天盖地的药品广告，你就什么都明白了。

可见全民保健或者全民养身的问题，是多么重要。

现在，很多人都很重视养身，也在身体力行养身，但你要问他什么是养身，怎样做才是科学养身？

有的人就答不出来了。

这个问题我问了很多人，回答都差不多，比较一致的答案是——养身就是要在饮、食、起、居、心理调节等方面加以注意。

这个答案要说错也没有什么错，但要说对，觉得又有些笼统。

问题在哪儿呢？

问题在于没有把养身与人的身体联系起来考虑。

如果只就生活谈养身，谁能说你提出的那种生活方式一定是好的、正确的。

所以，谈科学养身，我们首先就要去了解人体，熟悉人体，只有当你把人体的基本构造、基本运行特点和规律掌握了，你才知道怎样去保养它；你才知道怎样去安排饮、食、起、居，怎样去调节心理，才是合乎人体规律的正确的生活方式。

这就是科学养身的完整概念。

许多关于养身的书刊文章，介绍的养身方法都非常好，一些人照着去做，确实有效果，但另外一些人照着去做却效果甚微，有的甚至适得其反。

原因是什么呢？

就是忽视了人体的差异。

可以这样说，这些书刊介绍的养身方法，只提出了对一部分人管用的东西，还不够全面。

有没有适合所有人通用的养身之法呢？

通过自身多年的实践和深入探讨，我觉得是有的。

比如从人体的构造、人体的运行特点和规律出发，就可以找到人们在饮、食、起、居，或者说衣、食、住、行等方面正确的方式方法。

第一节 人体概述 如果从医学的角度来阐述人体，可能要写成厚厚的一本书。

不是专业人士谁有那个耐心和工夫看这些医学理论。

实际上，作为养身爱好者，只需要对人体作一个大概的初步的了解就行了，也就是说掌握一些重要概念就可以了。

为了便于读者简单明了地熟悉人体，我用一种通俗易懂、比较形象化的语言来阐述。

以下五个方面有关人体及养身的基本知识和内容，我们一定要掌握： 一、人体的主要构成

人体是由什么物质构成的？

通俗地说，人是水做的。

《红楼梦》中贾宝玉对林黛玉说了一句话：“女人是水做的骨肉。”

<<奇特养身法>>

”其实，岂止女人是水做的，男人也是水做的，世界上一切生物都是水做的。

何以见得？

现代医学对人体解剖发现：人体体重的70%~75%都是水。

具体说，就是由75%的水和25%的干物质构成的。

这是一个均值，而不同人不同年龄段又有差异。

婴儿体内的水分一般占85%左右，成年人人体内水分一般占75%左右，而七八十岁的老人体内水分一般只有65%左右。

人体中大脑组织水分最多，占80%以上，但重量只有体重的1/50。

二、人体运行的特点和规律 人体运行有什么特点和规律呢？

通俗地说，人体好比一部正在运行的汽车。

汽车的零部件非常多，但我们通常掌握和使用的就两个部件——发动机和方向盘。

只要加满油并点着火，汽车发动机就开始工作了，至于汽车往哪个方向开，那是方向盘的事。

人体也是一样，有两样重要的东西——心脏和大脑。

只要给心脏供给足够的营养，它就会跳动并给全身供给血液，或者说营养，至于人一天到晚干什么，那就是大脑决定的事了。

汽车与人体又有所不同。

汽车有休息停开的时候，而人体无时无刻不在运行。

人体运行实际上就是新陈代谢，它是；24小时不间断进行的，只是有快有慢而已。

这是人与汽车不同的地方。

人体新陈代谢什么时候快什么时候慢，也是有规律的。

科学家研究发现：人体运行的特点和规律与太阳、月亮出没存在直接的联系。

人体运行的时间从早上4点左右开始，直至下午4点达到最高峰，中间一直处于上升加速的阶段；而下午4点之后又开始减慢运行速度，直到凌晨4点达到最低点，中间也一直处于减速状态。

所以，人每天早上心跳比较慢，血压比较低，而下午相对来说心跳就要快一些，血压高一些。

这就是人体运行的特点和规律。

如果我们清楚地认识到人体就像一部汽车，那是不是应该经常进行维护和保养呢？

维护和保养得比较好的汽车，故障自然少些且更加经久耐用。

同样，维护和保养得比较好的人体，也会很少生病并且长寿。

三、人与其他生物的区别 通俗地说，人像一部精密的电脑，其他生物像一部自动化的机器。

大家知道，电脑分硬件和软件两部分，硬件就是主机和显示器那一部分，软件就是机器以外看不见摸不着，但能显示出来的那一部分。

人的硬件就是人的身体，包括人体内部的各个器官，软件就是看不见摸不着但能反映出来的精、气、神。

其他生物特别是比人低等的生物，可以说都是一部“机器”，只能按“造物主”的安排去生活。

也就是说，它们只有按它的本能去生活。

人与其他生物的根本区别，就在于人有意识，能思维，能自主行为。

其他生物则没有。

当然，个别进化得比较快的动物，如大猩猩，也有一点意识和自主行为，但毕竟是一点点而已，不足以说明问题。

四、人体的重要器官的位置及作用 我们人体的一些重要器官在什么位置，它的主要作用是什么，也必须有所掌握。

比如，大脑在头部，心脏在胸部居中偏左的位置，肺的两叶在胸部两边的位置，肝在右上腹部，两肾在后腰部位，肠分大肠和小肠，而大肠又分升结肠、降结肠和直肠等等。

至于这些器官的作用，一般了解就可以了。

当然，假如你有时间和精力，了解得越多越好。

但有几样一定要十分清楚，如大脑管思维，心脏管供血，肺管呼吸，肝是解毒的，肾是排毒的，肠胃是消化食物吸收营养的，等等。

<<奇特养身法>>

五、掌握与人体有关的自然科学知识 除此之外，为了养好身，还要掌握与人体健康有关的自然科学知识。

如空气、阳光、电磁波等。

空气里氧气占21%左右，是人体每时每刻少不了的。

阳光对动植物有促进生长的作用。

废气、噪音、太强的电磁波、太多的紫外线对人体有害。

诸如此类，大家都要有所了解。

了解人体和掌握一些基本的自然科学知识，会为我们更好地做好养身锻炼打下良好的基础。

否则，就养身谈养身，就生活谈生活，会变成无的放矢，就是凭空想象。

第三节养身应从何处着手 养身无疑应该从人们的生活着手。

人们生活无非就是衣、食、住、行，或者说是饮、食、起、居。

笼统地说就是吃喝拉撒睡。

具体地说，就是穿衣、喝水、吃饭、排泄、睡觉、运动（工作、劳动、体育锻炼等都算运动）、性生活。

我们养身实际上就是这些内容。

但是还要加一条，就是对我们人体软件的保养，也就是人们通常说的心理调节和精神修养。

通过心理调节和精神修养，来保持人的精、气、神正常。

通过上述讨论，可以得出这样的结论：我们的养身工作实际上要从八个方面去努力，按其重要程度依次是：第一喝水，第二吃饭，第三拉撒，第四睡觉，第五心理调节，第六衣着，第七运动，第八性生活。

为了突出我在睡眠上的新发现——倒睡有益于人体健康，在讨论以上养身之道问题时，我将睡觉一章放在了首位，其他问题的讨论仍然按重要程度依次展开。

很多人可能不会同意我的上述观点，怎么把运动这么重要的养身内容放在了第七位，而把拉撒和衣着这么简单的事情放在了第三和第六，是不是有点本末倒置？

我说，这样排序一点也没有错。

是我们了解人体、尊重人体、满足人体需要而作出的科学安排。

只有不了解人体，不熟悉人体的人，才会把运动看成比拉撒和衣着更重要。

运动（或者说体育锻炼）重要不重要呢？

确实重要，但就人体需要来说，它比起拉撒、睡觉、衣着和心理调节是微不足道的。

我们很多人忽视第三和第六条，这两条实际上非常重要。

特别是第三条拉撒，从来没有引起一些人的足够重视，而好多疾病就产生在这个问题上。

为什么把衣着（第六条）放在运动前面呢？

原因是我在养身中发现——病容易从皮肤侵入。

如果我们通过衣着的调节，少穿多露，就可以增强抵抗力和预防疾病的产生。

我这样说，可能有点反传统。

但实际情况确实如此。

第八条性生活尽管也很重要，但没有必要作为单独一章来讨论，理由是从养身的角度说，就是不能纵欲。

我的观点：这个东西一生中始终要有，否则人类如何延续生命？

但一定不要过度，过度了就要坏事。

怎样才算适度呢？

应顺其自然，不要刻意为之，不能勉为其难。

过去皇帝三宫六院七十二妃子，荒淫无度，结果是多数的帝王早早地见上帝去了。

这就是教训。

清朝八旗军有个将领，带兵进攻太平天国军队占领的城市，破城后纵兵奸淫掳掠，他自己也强奸了六个美女，结果因体力透支过度而暴毙。

由此可见，男性不可纵欲，纵欲的后果是提早下岗。

<<奇特养身法>>

你是想早点下岗，还是想晚点下岗？

命运完全掌握在你自己手里。

我想女性也不例外。

所以，本书不讨论这个问题，只是在这里表明观点就行了。

我们一些人觉得养身很简单，只要在生活上多注意，多运动不就行了。

其实没那么简单。

养身可以说是一门科学，是一门学问，还是一个比较复杂的系统工程。

就养身内容来讲，我将它划分为七八个方面，这七八个方面是相辅相成的，缺一不可。

任何重视一个或几个方面，而忽视另外几个或一个方面，都不会收到好的效果。

比如，有的人想减肥，拼命地运动，按说可以瘦下来，但为什么就瘦不下来呢？

就是他在做运动的同时，没有控制自己的饮食。

一边拼命地运动，一边拼命地吃喝，这怎么能减肥？

类似的例子不胜枚举。

所以，养身一定要讲整体性和全面性。

就每一个具体的养身内容来讲，也是大有学问的。

比如喝水这么一件简单的事。

你要搞清楚人为什么要喝水，自己一天喝多少水为宜，喝什么样的水才好等等，也不是一件容易的事。

吃饭的学问就更大了。

加上每个人身体状况不一样，要想在七八个养身内容上找出适合自己情况的最佳养身方法，绝对不是轻而易举的事。

而且事物是不断变化的，任何好的养身方法，我们都不可能一成不变一以贯之地实行，必须根据变化了的情况调整一些方式方法。

比如年轻人可以通过长跑、各种球类等剧烈运动去健身养身，而到了中年以后，还采取这种方式方法就不行了。

年纪大的人如果仍然去做剧烈运动，那就不是健身养身了，而是在残害身体了。

我上面这么一说，有人就会问，你讲的那么深奥，什么养身是一门科学啦，是一门学问啦，是系统工程啦，这么复杂，我弄不了。

其实你也别紧张，道理虽然复杂，但实际操作起来又非常之简单。

只要按照书中介绍的方式方法去做，只要你转变一下观念，改变一下生活方式，就可以把身体变得棒棒的，无需多花一分钱，无需多费多少事。

所以说养身其实又是非常简单的一件事。

还有一个非常重要的问题要强调一下，那就是我们要养身，就不得不对自己平时的生活习惯加以控制和约束，否则就不是在养身了，那只能说是叶公好龙，说一套做一套。

对自己平时的生活习惯怎样进行控制和约束？

无非就是该吃的才吃，该喝的才喝，该睡时必睡。

也就是说，像抽烟、喝酒、熬夜、过度性生活这些事情要尽量避免。

推而广之，凡是有碍身体的食物以及诸如电磁波辐射、噪音、废气等等，都要尽量避免。

偶尔为之问题不大，长年累月必然有损身体，必然折寿。

我常常想：为什么一个人的自然寿命理论上是120~150岁，但似乎没有人能够达到，无非就是外部环境的影响，加上自己生活中的不注意，就造成了这样一个结果。

而那些超过百岁的长寿者，多数是较少受到外部环境的影响且生活非常有规律和节制的人。

所以，我认为：只要依循人体运行的规律，科学安排我们的日常生活，不做伤害身体的事，少受不良环境的影响，别说人生七十古来稀，就是活到百岁甚至更长寿也不是梦想。

本章要点：主要是论述人体及人体保养的有关知识，这是养身的前提条件。

对人体知识的了解越多越好，这是养身工作的基础。

第二章倒着睡觉有益全身 第一节睡眠的作用 “睡眠是人的生命的基础。”

<<奇特养身法>>

”人的一生成有1/3的时间是在睡眠中度过的。

睡眠对人体的重要性不亚于水和食物的补充。

一个人只要一个晚上没有睡好觉，第二天肯定浑身无力，头昏眼花，没有精神。

古人对人为什么要睡觉无法作出正确的解释，总觉得睡觉是人的本能，是大自然的规律。

“日出而作，日入而息”就是那时人们对睡觉最好的解释。

近代社会发明了电，人们可以不“日入而息”，晚上工作或娱乐，第二天白天睡大觉。

后来有科学家发现，原来人体有一个生物钟，它可以自主调节。

无论晚上睡觉还是白天睡觉，只要生物钟调整过来了，一样地不会影响身体。

现在，医学界对睡眠的解释比较合情合理了，那就是人们无论是白天还是晚上，只要是处于清醒时去劳动去工作去活动，人体能量就开始释放，若干小时后，身体能量释放得差不多了，身体疲倦了，就需要补充需要修复了。

实际上，睡眠就是给人体补充能量的一个过程，是大脑运动的休整期，是身体能量的聚积期。

科学合理的睡眠是健康身体最基本的保证。

人的睡眠分成三个阶段，即浅睡眠阶段、深睡眠阶段、快波睡眠阶段。

浅睡眠阶段，儿童时期占整个睡眠的5%左右，成年时期占15%左右，老年时期占30%左右。

深睡眠阶段，儿童时期占整个睡眠的65%左右。

成年时期占45%左右，老年时期占5%左右。

快波睡眠阶段，儿童时期占整个睡眠的30%左右，成年时期占40%左右，老年时期占65%左右。

实际上，人体能量的补充均是在深睡眠状态下完成的。

在深睡眠阶段，全身放松，心率减慢，血压降低，呼吸减缓，各类人体器官的功能处于必要的最低水平，而体内组织自主调节能力增强，激发分泌各种激素，分解体内积聚的脂肪，并转化为蛋白质、氨基酸、糖、维生素等物质供给自身机体细胞和大脑细胞的营养需求，为第二天的生理活动打下坚实的基础。

从人体睡眠的整个过程可以看出，睡眠既是人的本能，又不是人的本能。

说是人的本能，就是当人的身体在清醒状态下学习和工作后，必然会受损，也就是能量消耗。

能量消耗得差不多了，人自然就乏力了，就想睡觉了。

所以，当一个人处于极度疲乏时，比如连续三天三夜工作，或者从事极耗体力的劳作之后，不是叫他睡觉他才睡觉，而是只要有条件，他自然就睡着了。

这就是本能。

为什么说又不是本能呢？

例如说，当人们在清醒状态下工作或学习时，每隔一段时间我们躺下休息一会儿，让疲劳受损的身体修复一下、释放的能量补充一下。

此时又会是什么情景呢？

毫无疑问，集中睡眠的时间不需要那么长时间。

受损的体力和精力可得以恢复。

这说明，人的睡眠是可以调节的。

但是，不管怎样调节，人活动状态下身体受损的东西，包括能量的消耗，都需要通过睡觉来加以修复和补充。

简言之，人们在清醒状态下的一切活动，对人体来说是一种“失”，而睡觉对人体来说就是一种“得”。

人生就是在这种“失”与“得”的交替中度过的。

第二节 人体对睡眠需求的规律 人体对睡眠的需求规律，可以概括为八个字：“适当多睡有益，睡得太少有害。”

” 为什么睡多有益呢？

只要我们理解了人为什么要睡觉就明白了。

人为什么要睡觉？

就是人在清醒状态下，为了生活就必须坐着或者站立进行劳动或者工作，时间久了，人体内的能量消

<<奇特养身法>>

耗得差不多了，人就会很疲倦，就想睡觉。

说到底，睡觉就是为了补充体内损失的能量，不去补充就无法继续进行劳动或者工作。

这种补充应该是随着人体能量的消耗不断进行的，也就是像给人体补充水和食物一样，要大量地不间断地进行。

然而人的睡眠为什么又不能像喝水吃饭一样频繁地进行呢？

原因是多方面的。

其中最重要的原因可能与人类物质文明程度有关。

按理说，人活动几个小时后，就应该躺下来休息睡觉，以便修复受损的器官和补充能量。

为什么古代的人不这样做呢？

白天劳动与工作几个小时可以躺下来休息睡觉，以便补充能量。

但是到了夜晚，到处是一片漆黑，根本无法劳作，不躺下来睡觉又能干什么？

所以，才有“日出而作，日入而息”之说。

也就是说只能白天劳动，晚上睡觉。

这种习惯是被迫形成的。

人类自诞生以来，就养成了白天劳动晚上睡觉的这么一种习惯，即使到了现在物质文明这么发达的社会，人们也觉得夜晚工作也有诸多不便之处，还是采取“日出而作，日入而息”的方式好。

此外，还有人体生物钟在体内进行控制。

通过上述讨论，我们明白：人的睡眠理应每隔几个小时进行一次，在没有照明设备之前，只能按照日升日落的规律去安排，这是没有办法的办法。

如果没有昼夜的话，我想人类的睡觉方式或许也会像喝水吃饭一样不间断地进行，一日三睡五睡都不奇怪。

我研究了很多比较健康长寿的人，他们都有一个共同的特点，就是睡得多睡得好。

这些人大多是早睡早起的人，绝不熬夜。

比如前面说过的皆川米子，2007年8月13日去世，享年114岁，她就喜欢睡觉。

她经常跟别人开玩笑说：“自己一生最大的爱好就是睡觉。”

所以，我认为每个人要根据自己的工作与生活的时间以及方式，相应地作安排，要多睡觉。

不要局限于白天还是晚上，只要是工作和劳动了几个小时，就应该躺下来休息，小睡一会儿，这样才会对身体有益，这才叫养身。

至于次数，可多可少，要视你身体的疲劳程度而定。

如果能把人类诞生以来形成的集中时间睡觉，改为分散时间睡觉，不但工作效率会大大提高，而且人的寿命也会大大地延长。

但是，事实上恐怕难以做到。

因为习惯已经成为自然，要改变是很难的，而且工作往往不允许你这么做。

像我一样退了休的闲人，则有这个条件改变睡觉的习惯，可以一日三睡五睡，甚至七睡八睡。

我现在一天就睡五六次，确实比较好，无论什么时候都精力充沛。

我提倡多睡有益，并不是说睡的时间越长越好，只是说睡的次数要多，疲劳了就睡，但每次睡的时间不一定太长。

如果你没有疲劳感，犯不着睡那么多，那样反而影响你的健康。

原因是你睡得太多，不去活动，反而会影响你的肠胃功能，导致消化不良。

消化不良就会影响你第二餐的进食，让你吃得更少。

这能健康得起来吗？

当然不能。

至于少睡有害的道理非常简单，你白天劳动或者工作时，身体受损的部位没有通过睡眠来修复和补充，长此以往怎么不损害身体呢？

第三节人们在睡眠上容易出现的问题 一、睡觉的姿势有缺陷 人们睡觉的姿势五花八门，有垫枕头睡的，有不垫枕头睡的，有左右侧睡的，有仰睡俯睡的；但就是没有头部低胸部以下高倒着睡的。

<<奇特养身法>>

这就是缺陷。

我们已经清楚：睡觉的作用和目的就是通过睡觉这一过程修复人体受损的部位，给人体补充能量，以便接下来更好地投入工作。

那么这个修复和补充的过程是怎样完成的？

尽管我对医学不在行，但我懂得一个医学常识，那就是人体所有器官所需的营养物质都是通过血液来供应的。

不供血或供血不足，任何受损的器官都无法修复，补充能量更是无从谈起。

供血靠什么？

靠的是心脏。

心脏在什么部位？

在人的胸部中间偏左的位置。

如果把心脏放在比头部高一点的位置，是不是可以更快更容易给头部供血呢？

答案是肯定的。

经过长期的观察和实践，我认为睡觉的姿势如果没有倒睡的内容，就是不完整的，或者说是有缺陷的。

如果实行倒睡，就可以让血液多快好省地流遍全身。

几百几千年流传下来的睡枕头习惯是怎么形成的呢？

其实是由于颈椎有个弯度，使人在平躺下来仰睡时，头部高于胸部，垫了枕头睡觉，感觉更为自然。

不过，我们可不可以换个思维，从脑部供血的角度来看用不用枕头睡觉的问题。

人在白天站着或坐着工作和生活，头部总是处在心脏的上方，可以说是供血最不容易的地方，是白天受损最严重的部位。

到了晚上睡觉的时候，还垫个东西把头部弄得高高的，尽管供血相对于站着或坐着好得多，但毕竟没有不垫枕头或倒睡更快更好地供血。

所以，如果以倒睡为主，其他为辅，并尽量多换姿势，就能更有利于全身每一个器官的正常运行。

.....

<<奇特养身法>>

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>