

<<下半身決定你的健康！ 腰好、>

图书基本信息

书名：<<下半身決定你的健康！
腰好、腿好、腳好，身體自然好>>

13位ISBN编号：9789868550698

10位ISBN编号：9868550696

出版时间：2009-9

出版时间：方舟文化

作者：洪康遠 著

页数：253

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>

<<下半身決定你的健康！ 腰好、>

內容概要

70%的疾病是坐出來的！

坐得太久，身體氣血不通，啤酒肚就會冒出來，慢性病跟著上身…… 下半身有78個人體要穴，要擊退病痛，先來「推敲」下半身——按揉腰與腿，等於幫全身器官做按摩，藥草浴暖腳，正是替五臟六腑做SPA～拉筋、下蹲、抬腿、踢腳，招招簡單管用、直攻重點、準確有效！

溫馨加贈：下半身保健速查手冊 動動下半身，能給您帶來10個驚奇效果 1. 刷刷腳底板，刺激荷爾蒙再造淡斑美白 2. 做做腳趾操，大腦不衰老 3. 按摩膀胱經，全身濕熱毒素放水流 4. 轉動腳踝，通氣活血降血壓 5. 進階全蹲功，增強心肺功能 6. 溫掌暖膝，防治關節炎膝蓋不再是氣象站 7. 站立踮腳尖，骨骼不酸痛 8. 赤足行走，吸收地氣兼按摩，安眠抗憂鬱 9. 摩腹清肝火，有效緩和慢性病 10. 拍打腰眼治腎虧，保養一生的陽氣 你知道嗎？

人體有超過500條肌肉集中在下半身，6條重要經絡從腿部穿行而過，踢腿拍足看起來悠閒緩和，但不知不覺中，經絡得到了疏通，臟腑舒暢，氣血不淤滯。

鍛練下半身肌肉，就可祛除70%的疾病！

人的一生，成長和衰老的標誌都和下半身密切相關。

到了一定的年紀，臀部肌肉萎縮、下垂，原先豐腴的大腿越來越消瘦，下半身越來單薄，就好像秋風中顫抖的老樹枯枝，讓人心生幾分涼意，感歎歲月不饒人。

下半身是如此重要，卻又是如此任勞任怨，一直以來默默地為身體服務，提早老化而不為人所注意。

在我們的下半身，集中了人體500多條肌肉，有著人體最大的肌肉群，而我們身體的體重全都壓在腳上，小小的腳承受了自身體重三四倍的壓力，活動最多的膝關節更承受了六七倍的壓力。

「樹大全憑根深，人壯全憑腳健」。

腿和腳就好像是運送養料的通道，在我們的腿腳部位，有六條經絡穿行而過，先天之本的腎氣，後天之本的脾胃，無一不和腿腳緊密相連。

要想上半身的五臟六腑正常運轉，下半身的鍛煉必不可少。

刷刷腳板，就可以美白臉部；轉轉腳趾頭，就可以降血壓；摩摩腹部，就可以防治諸多的慢性疾病……這些看似天方夜譚，卻是如此地合情合理。

只因為，下半身和上半身原是一個整體，就好像花兒的芬芳燦爛離不開根系提供的營養一樣，上半身的健康與否，也離不開下半身的功勞。

只要我們在保養臉部的時候，按摩一下雙腳；運動上半身的時候，也踢踢腿，動動腳；在商場選擇亮麗的上衣時，也注意下半身的保暖……那麼，疾病會無影無蹤，腿腳會穩健有力，身體會活力四射。

下半身就像我們最善良的普通百姓，給予一分，回報十分！

<<下半身決定你的健康！ 腰好、>

作者簡介

洪康遠 中醫副主任醫師，早年曾師從多名中醫名家，得中醫通俗化理論真傳。從事中醫內科保健工作20餘年，長期致力於中醫理論的普及教育。其著述文章曾被多家報刊刊登報導，並多次受邀至全國各地進行中醫養生講座，深受讀者喜愛！

<<下半身決定你的健康！ 腰好、>

書籍目錄

序 美顏抗病，從下半身開始一．病從腹下生：上半身的疾病大多來自下半身下半身一冰涼，上半身就上火水升火降，氣場循環為健康之本古老有效的養生法 - - 半身浴萬丈高樓，從健康基石開始鍛鍊強健肌肉群，延壽大步行輕鬆踢踏操，瘦腿又減肥寒頭暖足，腳丫不能涼颯颯腳寒傷身，百病叢生健康始於足下，踏出健康的每一步春秋之際，上身涼爽下身暖季節轉換，衣著增減攸關免疫力清涼辣妹裝，健康落光光環境、體質，制定自己的彈性養生坐斷健康，陰陽兩隔氣血不通椅子上養出一身文明病動出性福、動出好孕腳底平衡，從裡到外亮起來人體的緩衝避震器 - - 足弓X形健康平衡理論踮踮腳尖，養生治病釋放足部壓力，從根源來排毒身體強健，才有力量排毒六條經絡就是排毒之路上病下療，腳是身體的健康雷達糖尿病、腳氣腫，足部健康大威脅護理雙腳，就是在保健臟腑二．動動下半身，生命質量大不同正確的行走方式帶來「美麗新改變」走姿透露健康訊息站如松，行如風，重塑行動曲線高血壓病灶的關隘 - - 腳踝上亢問題，全因下虛三陰三陽，腳踝經絡多赤足行走，吸收地氣好養陰正電過多易病體質放電兼按摩，安眠抗憂鬱要想身體結實，先正視腰部以下的肌肉群人體70%的肌肉在下半身預防疾病，從鍛鍊肌肉開始心臟供血不足，蹲下來解決加強幫浦馬力，放低身段好氣色進階全蹲功，增強心肺功能踢腿拍足，啟動經絡，健康利滾利全身動動，牽引經絡手腳互動，健康倍效泡腳：不用動腦筋的養生方式腳底也會吸收營養四季泡腳，美容延壽刷腳板 - - 從腳底給臉貼一層美白面膜愛美，先顧好脾腎經淡斑美白，荷爾蒙自體再造三．人老腿先老，健身先健腳馬力充足，才能健步如飛盤坐養生練腿功八卦走轉五步心法掌溫暖膝，就能防治關節炎膝關節，是健康流通的圓環滑潤溫暖，膝蓋不再是氣象站腳趾操，延緩衰老從最細枝末節處開始腳是人體第二心臟靈活腳趾，增強小腦平衡力強固膝關節，下半身的承重“黃金點”關鍵養生，強化膝蓋能量不同年齡，保養方法大不同膝蓋筆直，腰椎也不再“側彎”勤鍊腰腹肌肉，遠離職業傷害膀胱經，排濁化淤又解痛乾洗腿，一本萬利的健康投資方式雙腿不著涼，健康行百年疏通經絡，乾洗瘦腿四．腳底的健康密碼：養好足六經，祛除70%疾病腰腹雙寶 - - 足少陰腎經身體排濁必經之道刺激腎經，不再虛胖口腔潰瘍，給湧泉穴貼劑膏藥就好了從腎經引出健康活水刺激湧泉，雜症全消最佳止痛開關，太溪穴疼痛問題無需服藥針灸揉按，癱瘓也能康復找到複溜穴，向經痛說再見溫養子宮，婦科健康核心美顏養身雙效藥膳婦女健康總管 - - 足太陰脾經憂思多慮是摧花辣手抒壓，慎食，健運脾氣肝血陰虛，多刺激三陰交火大，身病非心病更年期的女性密友公孫穴：治療胃痛與婦科雙重有效胃病權威公孫穴針灸、艾灸、按摩併用血海穴，根治一切血虛問題活力暢旺不再畏寒血虛症狀食療法肝重疏通，快樂呵護小心肝肝氣鬱結，乳腺生變宣洩情緒，身體的自然掃毒機制太沖穴，電腦族養肝一點靈視力健康源於肝臟明目按摩太沖穴膽經，人體經絡群中的先鋒敲膽經，健康接力第一棒膽汁旺盛，腦聰目明肩周發炎，就找它的剋星肩井穴少吹冷氣，多換姿勢循環氣場，血路鼓暢每個人都擁有自己的美容院：足陽明胃經胃經乃美容之本代謝排濁，美肌纖體消除眼袋，從按摩足三里開始排濕回復青春明眸作一個美麗人瑞的延壽秘穴天樞穴：腸胃問題的治療按鈕淨化腸道，沖走惱人的斑點搶救嚴重便秘的妙方按摩膀胱經，一切濕熱毒素放水流直搗人體大毒窟膽、胃、膀胱三合一排毒法滋筋養骨的“四大護法”治療落枕的絕世好手活血四連發，頸椎關節不病痛承山穴，揉出緊致圓潤的小腿手拍高抬，告別蘿蔔腿消除浮腫，利水緊實五．固守腹部，五臟六腑安枕無憂藏在肚子裏的第二大腦神奇的腹腦反應鍛鍊腹部，雙腦統馭更健康疾病自己看，學做自己的腹診醫生腹部也會讀心術肚臍方寸滿佈健康訊息身體氣血不足，啤酒肚就會冒出來胖不一定是吃出來的睡眠、運動，天天存入健康帳戶腹部肌肉結實，胸部自然更挺拔內臟下垂，青春遠走部豐挺，瑜珈有術小兒腹瀉，讓肚臍“服中藥”孩子乖乖吃藥的另一張小嘴全身經絡總樞紐 - 神闕穴摩腹清肝火，治療慢性疾病的捷徑按摩腹部，重大器官一起SPA腹部是人體的大病灶時常給腸胃洗澡，洗亮健康大道淨化體內的資源回收場高纖蔬果當清腸餐深呼吸，體內也需要新鮮空氣的滋潤現代人必學腹式呼吸身心靈健康三向互動六．腎為先天之本，還人體最天然的精氣神「腎虛」不是「性虛」，補腎要從提升體質開始人到中年，腎經稀稀先天能量，宜守宜養強腎操，讓雙足助腎一臂之力女性生理源於腎天然食療勝藥補時常按摩耳朵，補腎氣、除耳鳴頭、臉、耳，應接下半身的三大電源易學有效梳頭功、鳴天鼓腎氣足，百病除 - - 拍手輕鬆去百病周易養生經：拍打腰眼治腎虧拍通血脈，散除寒氣「命門」添把火，陽氣自會滾滾而來命門，生命能量的入口溫熱命門，補升陽氣暖腰，其實就是保養一生的陽氣夜半頻尿，腎衰徵兆杜絕各種冷涼刺激女人面子：美容保養應從護

<<下半身決定你的健康！ 腰好、>

腎開始產後養身，補腎為先有溫度的女人最美麗七．上半身決定生活品質，下半身決定性福指數男人女人都是水做的，下半身更要水的呵護血尿是嚴重缺水的警告內外親水，滋潤生殖泌尿系統暖宮孕子，婦科疾病治本之道在於保暖從內分泌看子宮健康維持丹田火苗旺盛骨盆勤鍛鍊，歐巴桑變辣媽骨盆是婦科的重要保護罩放慢生活節奏，提高生命質量枸杞子，生殖系統的最佳恩物超能量營養小尖兵男女都受用的精氣補帖植物種子，大自然賜給男人的保命丸男性養生的天然好食材發現鋅元素大本營前列腺告訴你，愛要怎麼做逞強只能一時雄風規律節制，才是身體需要的附錄：人體下半身穴位圖附錄：下半身保健速查手冊

编辑推荐

中國醫藥大學教授 林昭庚 日本醫學大學博士 行政院衛生署中醫藥委員會 陳旺全 臺北市立聯合醫院 林森中醫院區院長 鄭振鴻

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>