

<<传家保健秘诀900句>>

图书基本信息

书名：<<传家保健秘诀900句>>

13位ISBN编号：9787113118815

10位ISBN编号：711311881X

出版时间：2010-9

出版时间：中国铁道出版社

作者：陈忠立，陈依青 主编

页数：177

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>

<<传家保健秘诀900句>>

内容概要

有位专家说：“世界上轻名利的人有，轻健康的人无：不要健康的人没有，但不懂得保护健康的却大有人在”。

这话说得很透彻。

回想自己人生务工、当兵、创业、管理等经历，数十年岁月的艰苦打拼，退休前身体曾落下诸多病根。

究其原因除积劳成疾外，还有重要一点就是不懂得如何保护自身的健康，对养生保健可以说是“少知”甚至是“无知”。

比如，长年来的习惯是累了才歇，困了才睡，饿了才吃，渴了才喝，急了才排，病了才检……致使自己的身体如许多人一样长期处于“亚健康”甚至不健康状态，教训尤为深刻。

退休以后，为了自身的健康，我开始涉及保健领域，学习保健知识，仿效养生方法，将祖传的、老乡的、社会上的养生保健经验变成自己的实践，改变不良习惯，注重养生保健，身体力行，持之以恒，使得自己的身体逐渐有了很大的好转。

我已退休十年，像“三高”这样的病症早已与己无缘了。

<<传家保健秘诀900句>>

书籍目录

100句长寿要诀 1. 养生保健“六个一” 2. 养生保健十拥有 3. 健康文明八相信 4. 退休之后五做到
5. 养生木桶八板块 6. 生命在于五平衡 7. 健康四个大基石 8. 健康“六个一工程” 9. 老年长寿五
要素 10. 百岁寿星六秘诀 11. 长寿老人共特征 12. 健康生活十二条 13. 健康长寿四原则 14. 廿招
多活二十年 15. 人类增寿十一则 16. 十条增寿十五年 17. 健康长寿十原则 18. 中年养生“四个要”
19. 养生重在四方面 20. 健康三个大要素 21. 自寻长寿三要术 22. 十者健康又长寿 23. 长寿秘诀
十五条 24. 健康养生四为主 25. 树立健商七要点 26. 长寿要目二十字 27. 延年益寿“七个一” 28
. 晚年生活四件宝 29. 中年强肾六要诀 30. 延年益寿有“四伴” 31. 养生保健“四有诀” 32. 健康
放松十方式 33. 学做年轻型老人 34. 预示寿星有缘分 35. 防老防病七口诀 36. 长寿饮食十一点 37
. 养生益龄养十气 38. 永葆青春二十法 39. 老年饮食“七宜忌” 40. 主动养生益健康 41. 保护心脏
八大法 42. 生命健康三标准 43. 延年益寿须“六勤” 44. 养生保健四字诀 45. 长寿老人十要诀 46
. 长寿秘诀喝豆浆 47. 兴趣爱好八口诀 48. 延长寿命的秘密 49. 老年生活二十点 50. 养生保健十六
字 51. 祛病防癌六秘诀 52. 康寿藏在“三好”中 53. 能中和者必长寿 54. 古代流传“十寿歌” 55
. 延缓衰老有十条 56. 欲得高寿“七个不” 57. 健康老人十标准 58. 乐观长寿七原则 59. 晚年生活
“十不可” 60. 科学证实长寿诀 61. 养生“四知”须记得100句养生经验100句健身妙招100句生
活提醒100句自疗简法100句保健新知100句健康心态100句益寿箴言100句健康谚语

章节摘录

44.口含枣核防胃病：大枣可健脾胃补气血，连枣核也具有独特的医用价值。吃枣不要将核吐掉，含在口中，能使津液大量分泌，然后将津液徐徐咽下，这样有助于消化，防治胃部疾患。

经常打饱嗝、吐酸水、胃部隐隐作痛、大便时干时稀久治不愈的人，可在餐后吃3~4粒大枣并口含枣核，效果颇佳。

45.养老穴有助美容：养老穴位于手背小指一侧的手腕骨骼凸起下方的凹陷处。握住手腕，用拇指以转动方式有空就按揉。

此法具有较高的美容和健身效果。

46.经常梳浴不得病：“梳浴”就是把沐浴和梳疗结合起来的一种健身方法。其做法是在泡浴过程中，用几分钟时间，以长柄的木梳来擦体（初始时可先用软刷或海棉擦拭），先从远离心脏的部位开始梳，进而对全身各部位的肌肤梳理。

不能用力的部位用海棉来擦，脂肪堆积的地方要重点梳。

为避免皮肤不适，可先涂一些润肤霜。

用木梳梳体，其原理和刮痧相似，有相当高的抗病功效。

47.避免腰疼有三招：一是不要睡太软的床；二是在空调房间注意保暖；三是连续坐一小时就站起来活动一下。

48.防老还得先护膝：为了推迟步履蹒跚那一天的到来，预防骨关节病最重要。

应注意三点，一要保持正常体重，二要避免膝关节外伤，三要尽量少穿高跟鞋。

骨关节炎患者还应注意关节局部的保护，勿刻意去爬山、爬楼、下蹲或以半蹲姿势做膝关节左右大幅度摇晃动作。

<<传家保健秘诀900句>>

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>