

<<给大忙人看的养生技巧>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人看的养生技巧>>

13位ISBN编号：9787510408786

10位ISBN编号：7510408784

出版时间：2010-5

出版时间：新世界出版社

作者：韩明媚

页数：220

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>

<<给大忙人看的养生技巧>>

前言

在互联网上输入“自杀”、“健康”等关键字，你会惊讶地发现，死神的临近、亚健康的吞噬并非空穴来风——2001年底中国科学院研究员、博士生导师、国家重大基础研究项目首席科学家助理胡可心，因肝癌病逝，年仅38岁，2002年，国际著名影星张国荣因怀疑患有精神抑郁症跳楼自杀，终年42岁；2005年8月18日，著名小品表演艺术家、喜剧演员高秀敏因心脏病突发而猝死，终年46岁；2006年，5月28日，华为公司深圳分公司一名为胡新宇的员工因过度劳累死亡，年仅25岁；2007年，7月18日，华为公司深圳分公司一名为张锐的员工因压力过大自缢，年仅26岁；2008年2月26日中午，华为公司成都软件园又有一名为李栋兵的员工跳楼自杀身亡，年仅25岁；《中国青年报》曾经就中国企业员工的健康状况调查发现，竟然有50%多的“忙人”处于“亚健康状态”。

早衰，甚至过劳死的事件不止一次地见诸报端。

在过去的几年中，青岛啤酒前总裁彭作义、地产巨子汤臣集团汤君年、爱立信中国前总裁杨迈、均瑶集团董事长王均瑶……这些“大忙人”相继因疾病发作逝世。

近乎上万条的事实报导，都在告诉我们：健康问题已经不再是年龄的问题，它已经以咄咄逼人的气势向中年人、青年人逼近！生命消失感叹之余，这些人才的死亡还导致企业因为新旧交接期间不稳定而生产率下降，也让社会失去了他们的管理理念、丰富经验等宝贵财富。

<<给大忙人看的养生技巧>>

内容概要

《给大忙人看的养生技巧》针对现代人生活特点比如熬夜，运动量少等症，结合古今养生秘诀，把难懂的方子简化成一则则小技巧，把找不准的穴位画出来。

让你青春永驻，减少病痛折磨，不花冤枉钱！

抬抬腿，你就能很美！

捶捶背，就能调肠胃！

抻抻腰，没有大象腿！

生活中有许多“大忙人”，根本没时间去管理健康，可是没曾想过，这些借口其实正是变相的慢性自杀！

是我们把自己的身体当做了垃圾桶、当做了超负荷运转的机器，我们甚至还给疾病创造了滋生的“舒适”环境！

甚至还不断给疾病输送“营养”。

2001年，中国科学院研究员胡可心，因肝癌病逝，年仅38岁；2002年，张国荣因抑郁症跳楼自杀，终年42岁；2005年，喜剧演员高秀敏因心脏病突发而猝死，终年46岁；2006年，华为公司一名员工因过度劳累死亡，年仅25岁；青岛啤酒前总裁彭作义、地产巨子汤臣集团汤君年、爱立信中国前总裁杨迈、均瑶集团董事长王均瑶……

有些成功者“大忙人”们的健康却一路负债，最终不堪重负，过早地停泊在人生的终点。

<<给大忙人看的养生技巧>>

书籍目录

第一章 解除疲劳小动作

对于不同的人 and 不同情况，疲劳可以表现在不同的部位上，除全身乏力外，有四肢怠惰、腰腿酸软、精神不振、视力疲劳、阳痿早泄、反应迟钝等等，疲劳既可出现在健康人身上，也是很多疾病出现的某一个症状。

因此，长久的疲劳既是一些疾患的原因，其本身也可能是某种疾患的一种反映，换言之，疲劳可能蕴藏着某种疾患所以，千万别小看了疲劳，学会下面这些技巧，做一个轻松健康的上班族吧！

- 1.打打哈欠，为身体加入清新剂
- 2.学做小猫，伸伸懒腰
- 3.扩胸运动，提高工作效率
- 4.和太阳玩游戏
- 5.深呼吸
- 6.正确坐姿赶走乏气
- 7.张弛结合，疲劳无影
- 8.梳梳头发赶跑疲劳
- 9.搓搓耳朵，神清气爽
- 10.太阳穴，缓解疲劳
- 11.涌泉穴，提神醒脑
- 12.让半身浴驱除你的疲惫感
- 13.古埃及人保持体力的秘方

第二章 减缓颈椎压力的妙招

随着生活节奏的加快，长时间伏案工作以及使用电脑、驾车、用高枕、睡软床等诸多因素，都使人长时间保持单一姿势，肌肉韧带疲劳，从而加速了颈椎疾病的发生生活中，人们常常嚷嚷颈椎疼，却很少拿它当回事，也不刻意保护颈椎。

专家指出，“万痛之源，起于颈椎”，如果保护不好颈椎，整个身体都会生病所以从现在开始，学会下面保护颈椎的方法，切断疾病来源，还自己一个健康的体魄！

- 1.一看就会的3招颈背酸痛消除法
- 2.颈椎疼痛就去放风筝吧
- 3.颈椎病要多搓搓脖子
- 4.改善腰部力量得要倒着走
- 5.舒展肩背学学蜘蛛侠--爬墙法
- 6.别让颈背对着空调吹
- 7.不可小觑的睡觉姿势
- 8.好枕头能保护你的颈椎
- 9.走路姿势决定颈椎健康
- 10.健康脊椎也会“挑”衣服

第三章 快速缓解头痛的秘诀

现代人的生活工作压力都很大，头痛似乎成为司空见惯的事情，吃点药也能缓解，可是这都是治标不治本的方法。

很多头痛是某些全身性疾病的伴随症状，频频发作，痛苦的还是自己

所以，学会一些非药物的快速缓解头痛的方法势在必行，现在就开始行动吧！

- 1.散散步，吹吹风
- 2.躺下来休息一会儿

<<给大忙人看的养生技巧>>

3.让头部舒畅的手指运动

4.闻苹果香味祛头痛烦恼

5.梳理痛点

6.热水浸手

7.冷敷“冻结”头痛

8.头缠毛巾法

9.按摩头部的穴位

10.绿茶缓解法

第四章 护理眼睛的有效方法

第五章 舒缓肠胃不适的秘诀

第六章 轻松甩开心血管疾病

第七章 逃离亚健康的魔爪

第八章 魔法美颜瘦身术——女士篇

第九章 魔法美颜瘦身术——男士篇

第十章 调控坏情绪的方法

<<给大忙人看的养生技巧>>

章节摘录

插图：7.不可小视的睡觉姿势我们知道，良好的睡眠对一个人的健康起到非常大的作用。

晚上睡不好，那这个人白天就没精神，做任何事都心不在焉。

但是你知道吗?影响睡眠质量的不只是精神状态和床垫，还有睡姿问题。

在这里我们来分析下各种睡姿对脊椎的种种健康隐患：所有睡姿中，对人体影响最大的是趴着睡。

· 尽量避免趴着睡因为俯卧时胸部受压，不仅影响呼吸功能，还使腰椎前突增大，增加脊椎邻近肌肉的负担。

另外，颈椎被迫扭转一侧，容易造成颈椎退化。

趴着睡会增加腰椎弧度，会使腰椎更向前凸，导致脊椎后方的小关节过度受压，并会使背部肌肉往前拉扯，长期下来难免会拉伤软组织(如韧带)，对身体健康产生严重的影响。

还有，此睡姿会使大部分的体重落在肋骨和肺上，因此也会影响到呼吸，而颈部则必须向侧面扭转来保持呼吸畅通，容易引起颈椎部创伤。

但其优点，是采用这种睡姿的人睡觉时会有安全感，对腰椎有毛病的人有好处。

· “大”字形大多数人还是比较青睐于仰卧，睡姿像一个“大”字形，其实这也不可取。

仰睡时膝盖下应置枕头，以令双髋及双膝微弯，使腰背部肌肉放松，减小髂腰肌、坐骨神经的张力和腰椎间盘的压力。

另外这种睡姿会使舌根部往后坠，会影响呼吸，容易打鼾，若手放在胸部会压迫心肺，导致做噩梦。

优点则是，不压迫身体脏腑器官，全身肌肉放松较自然。

<<给大忙人看的养生技巧>>

编辑推荐

《给大忙人看的养生技巧》：一则养生小技巧，胜过万千孙思邈！大忙人也能好好养生！假如你说：根本没时间没精力去专门养生看不懂甲骨文一般艰深的养生古籍翻不动跟板砖一样厚的名医养生宝典这些都没有关系！妙文在我手！假如你还说：我身体都已经这样啦：肥胖、走五楼就喘、还亚健康我一吃肉，就消化不良，还血压高、身体还莫名其妙的疼痛30岁的人，60岁的心脏……这些也没有关系！妙招可弥补！《给大忙人看的养生技巧》针对现代人生活特点比如熬夜、办公室病等症，结合古今养生秘诀，简化成一则则小技巧，让你站着养生、走着养生、坐着养生、睡着养生……大医院解决不了顽症，一道小偏方就行。

医生久久困惑的难题，一个小技巧就行。

让你一生节约55.6万元健康医疗费用！

<<给大忙人看的养生技巧>>

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>