

<<健康生活中来>>

图书基本信息

书名：<<健康生活中来>>

13位ISBN编号：9787543629837

10位ISBN编号：7543629836

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：郭云良 编

页数：483

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>

## <<健康生活中来>>

### 内容概要

健康是福，平安是金！

没有了健康，事业、家庭、地位、钱财就全没了。

在生活中，只要你稍花一点心思，播下一粒习惯的种子，你就能收获一种健康！

《健康生活中来》就是为读者提供保健的实用知识，让你学会保健的做法，在生活注意保养，提高免疫力！

书籍目录

1.人与疾病/22.人体的防病屏障——免疫系统/363.了解食物的营养/564.吃好喝好/775.合理与安全的饮食/1316.你需要什么样的营养/1707.对病饮食/2008.健康来自日常生活/2619.我运动所以我快乐/31810.心理是健康的晴雨表/33711.理疗与健康/38412.预防接种与健康/39713.西药与健康/40814.中药与健康/43115.针灸与健康/45616.气功与健康/464

## &lt;&lt;健康生活中来&gt;&gt;

## 章节摘录

戏 五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的生活运动方式，以达到健体强身的方法。

虎戏 自然站式，俯身，两手按地，用力使身躯前耸并配合吸气。

当前耸至极后稍停，然后身躯后缩并呼气，如此三次。

继而两手先左后向前挪动，同时两脚向后退移，以极力拉伸腰身，接着抬头面朝天，再低头向前平视。

最后，如虎行般以四肢前爬七步，后退七步。

鹿戏 接上四肢着地势，吸气，头颈向左转，双目向右侧后视，当左转至极后稍停，呼气，头颈回转，当转至朝地时再吸气，并继续向右转，一如前法。

如此左转三次，右转两次，最后回复如起势。

然后，抬左腿向后挺伸，稍停后放下左腿，抬右腿如法挺伸。

如此左腿后伸三次，右腿二次。

熊戏 仰卧式，两腿屈膝拱起，两脚离床面，两手抱膝，头颈用力向上，使肩背离开床面，略停，先以左肩侧滚落床面，当左肩一触床面立即头颈用力向上，肩离床面，略停后再以右肩侧滚落，复起。

如此左右交替各七次，然后起身，两脚着床面成蹲式，两手分按同侧脚旁，接着如熊行走般，抬左脚和右手掌离床面。

当左脚、右手掌回落后即抬起右脚和左手掌。

如此左右交替，身躯亦随之左右摆动，片刻而止。

猿戏 选择一牢固横竿，略高于自身，站立手指可触及高度，如猿攀物般以双手抓握横竿，使两脚悬空，做引体向上七次。

接着先以左脚背勾住横竿，放下两手，头身随之向下倒悬，略停后换右脚如法勾竿倒悬，如此左右交替各七次。

鸟戏 自然站式。

吸气时跷起左腿，两臂侧平举，扬起眉毛，鼓足气力，如鸟展翅欲飞状。

呼气时，左腿回落地面，两臂回落腿侧。

接着跷右腿如法操作。

如此左右交替各七次，然后坐下。

屈右腿，两手抱膝，拉腿膝近胸，稍停后两手换抱左膝如法操作，如此左右交替七次，最后，两臂如鸟理翅般伸缩各七次。

本法按原要求习练时，宜尽力而为，以出汗为度。

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>