

<<不生病的活法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的活法>>

13位ISBN编号：9787564020187

10位ISBN编号：7564020180

出版时间：2009-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：李锦清

页数：228

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>

<<不生病的活法>>

内容概要

全书立足于生活，采取多角度、全方位的方式，介绍了生活中一些极为实用而又易被人们忽视的养生方法。

书中的方法不但涉及到各个年龄层次的人的养生重点，也考虑到了普通大众的经济状况，这些方法都是以中医理论为先导，以实际效果为基础，并经过实践的验证总结出来的，因此，对科学养生具有指导意义。

<<不生病的活法>>

书籍目录

第一章 千方易得，一诀难求 道家叩齿健齿养生诀 津液常咽不生病 谨记饭后“八不急” 三分饥和寒，容易保平安 “自找苦吃”有利养生 长吁短叹也健康 长寿的秘诀：细嚼慢咽 生活“慢”字诀，养生助长寿 每餐少一口，活到九十九 饭后保健不如饭前养生 饭前先喝汤，胜过开药方 饭后漱口有益健康 饭后“三鞠躬”，好习惯利健康 清晨一杯救命水 多“养神”，身心健 热水泡足，生活常安 健康生活要三“平” 寒头暖足益健康 弹舌养生健脑法

第二章 不生病的手上功夫 拉拉耳朵，保健肾脏 梳头除烦恼，健康自然来 面操常做，病痛无踪 神奇的摩腹减肥法 足部保健九法 保健万能穴：足三里 搓手搓出健康来 五种简易按摩 捏小腿“捏”出胃健康 益寿延年按摩十法 腰部动作给你精气神 儿拍手法降压强身 神奇有效的“捏指法” 每天揉耳朵，防病又健身 要健康，睡前揉揉身体四部位 手部小动作，成就大健康 五大穴位按摩法解除疲劳 胃肠不适按胸背 “指针法”与简易穴位按摩 点按拿捏治疗旅途失眠

第三章 人体器官保养，从细处着手 人体脏器每天的生息 人体脏器的免疫力 热水泡脚心脏好 简易六招，涵养肺气 脾脏小细节，健康大问题 揭示眼睛奥秘，保护肝脏健康 长寿源于

肾气足 “胃健康”，就是“为健康” 成就铁“胆”保安康 心血管全面健康保健法 六点建议呵护胃健康 微笑轻松运动养护肠胃 防止不良习惯伤害颈椎 小时全面保养颈椎 节假日护肝坚持四个原则 六招让眼睛神采非凡 听曲品茗可养五脏 保养鼻子有妙招 巧用社区器械，全身器官齐保健 强健排毒器官，让身体更轻松

第四章 生活中不生病的智慧和办法 胃病保健，坚持十戒 赶走疲惫的五个小方法 头昏不怕，分钟健脑操 预防疾病的呼吸调节招 保存胰岛素的诀窍 生活中的辅助降压法 每日叩齿防耳鸣 防治耳鸣症有妙法 提高免疫力的六种方法 情绪舒畅防肝病 吃醋有助于睡眠 防糖尿病足常摸摸足背 防聋保聪益长寿 仰头观天可防病 练“趴”功可治腰腿痛 花椒泡脚保健养生 五招预防高血压并发症 春眠不觉晓，消除“春困”扰 冬泳健身法 糖尿病患者要守好秋冬这一关 糖尿病患者穿袜有讲究 防“秋老虎”妙招多 冬季锻炼好处多 面壁下蹲：上班族健身法 冬季养生适当食冷 秋冬要养生，养心摆首位 夏秋养生宜“喜润恶燥” 养生与睡眠 “六字”功驱除肝病 肝病患者要注意补钙 “熊戏”有助于胃病的康复

第五章 饮食养生：一饮一啄皆有道 清肠排毒美味食疗六食谱 海藻类有益于消除宿便 酸奶有利于消除宿便 杂粮有利于消除宿便 吃素排毒法 什么样的食物有利于排毒 维生素助排毒 七种能排毒养颜的食物 “生食”食物，排出毒素 断食排毒法 更年期瘦身药膳：特殊时期的特殊瘦身 滋补瘦身药膳：保养女性的瘦身健康 补血瘦身药膳：补出来的红颜美人 菌菇类可消除自由基 春天多吃野菜可防癌 巧吃大蒜保健康 大枣姜汤：寒冷冬日暖手脚 “上班族”应多吃一些黑豆 要健康，常吃黑色食品 春天气候多变，应常吃胡萝卜 夏季养生“清”为贵 七种抗氧化食物防衰老 最简单的养生绿色鲜蔬 长期食素易引发多种疾病 冬天的饮食养生 木瓜护肝的五大法宝 花生——护肝之家常宝 大闸蟹——肝炎患者不宜吃 消化不良少吃豆腐 简单易做的四款养胃家常菜 鸡蛋——肝病患者理想的营养库 萝卜——春季疏肝美食

第六章 不生病的好心态 庄子养生之道 道根本清静，无为适长生 老子的养生保健观 老子如何看人生 孔子的养生观 修身养性，精神永存

<<不生病的活法>>

编辑推荐

所有自然体都有其自然的法则，人体亦属大自然的一小部份，因此欲求人体健康也必须探讨自然，了解人体的自然法则。

本书主要目的在于提倡健康的生活方式，改善人的体质，当体质改善后，人体的免疫力和自愈力必然大为增强。

当免疫力增强后自然远离百病，当自愈力增强后，人体就会发动自我改善的机制。

自身已有的疾病、你认为已治愈无望的疾病、以及还未能觉察出的小毛病，都将一一加以改善。

疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段错误程序；而疾病的愈合好转则像身体内运行的另一套营救的程序。

疾病的自愈，就在于这个自救程序能否正常启动，因此古人形象地称之为“病机”。

《不生病的活法》即是以窥透“病机”为基础，立足于身体机能的运行规律，以身体“自救、自疗”为原则的养生保健锦囊。

只要保健得法，人人皆能活到100岁乃至更长寿。

活到100岁的健康真经。

所有自然体都有其自然的法则，人体亦属大自然的一小部份，因此欲求人体健康也必须探讨自然，了解人体的自然法则。

《不生病的活法》主要目的在于提倡健康的生活方式，改善人的体质，当体质改善后，人体的免疫力和自愈力必然大为增强。

当免疫力增强后自然远离百病，当自愈力增强后，人体就会发动自我改善的机制。

自身已有的疾病、您认为已治愈无望的疾病、以及还未能觉察出的小毛病，都将一一加以改善。

每个人的身体里都住着一名医生，一个正确的健康观念远胜于无数颗灵丹妙药。

顺从身体的自然需要。

把空气、水、阳光和食物变成免费的长寿不老药，人人皆可以拥有100岁乃至更长寿的健康人生。

<<不生病的活法>>

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>