

《无病无痛的活法》

图书基本信息

书名：《无病无痛的活法》

13位ISBN编号：9787538474803

出版时间：2014-7-1

作者：丁丽玲

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《无病无痛的活法》

内容概要

导引养生一直是中国传统养生文化的精髓，也是老祖宗流传下来的简单易学好用的养气血、活筋脉、健身强体的方法，可以说，一招一式都是易练的养生法。

书中根据颈项、肩、背、手、腰、腿、肌肉这七方面可能会出现的问题，每一部分都给读者提供了简单的方法，并配以明快直观的插图，内容读起来不但通俗易懂，方法也是简单易操作的，辅以配图看着就更明白。

每天坚持，一天半小时，不但防病祛痛，还能益寿延年，但无论多好的方法，都要坚持才有很高效果。

书中教给大家的古老的养生方，动作及要领都有详细的讲解，身体七大部位，30多个易操作的方法，100多个拉伸动作，照着练习，天长日久，不但能濡养气血，还能减肥瘦身、修心减压，更能防病治病，摆脱疾病的困扰，过上无病无痛的生活。

本书帮你达到三大愿望：

由外而内调养身体，濡养气血，不但能祛除身体疼痛，还能养护五脏六腑。

60岁的年龄30岁的心脏，70岁的容颜40岁的骨骼。

修身养性，心态好，百病不缠身。

《无病无痛的活法》

作者简介

丁丽玲

国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部副主任，副研究员。北京体育大学体育养生硕士。曾出版了《导引养生方》专著（人民体育出版社），在《健身气功》杂志发表了20多篇科普文章，在《体育文化导刊》等核心期刊发表了4篇学术论文。

受健身气功管理中心委派，曾赴美国、加拿大、法国、葡萄牙、新加坡等十余国进行健身气功教学，传播优秀传统养生文化。

书籍目录

第一章 老祖宗的好方法让颈项疾患一扫光

“电脑不离眼，手机不离手，购物不出门，出门就坐车”是很多中青年人的生活写照。这种现代生活方式也使越来越多的年轻人提早患上了颈椎病。

颈项僵硬，疾患潜伏/10

泉(xi o)栗——牵引颈椎不求人，小动作省下医药费/12

引颈——气血足了，颈痛没了/20

手抱昆仑——脖子僵硬后脑痛，练练这招就管用/27

九鬼拔马刀——易筋经中的保健脊柱法，伏案疲劳一扫光/35

铁牛耕地——边看电视边做的颈椎保健法/41

拿玉枕——自我按摩好习惯，祛除头痛好轻松/48

第二章 肩要常动，才不会僵硬

肩膀里像钻进了小虫子，一动起来就咯吱咯吱响，还很痛，像虫子在嗑骨头。

30岁的人，50岁的肩/55

鳧(fú)浴——反序导引，专门对付探肩、驼背、膀子痛/57

引肩——防治五十肩的关键，练养深层小筋骨/62

摇辘轳——转一转，摇一摇，从根儿上养护肩关节/68

倒拽九牛尾——易筋骨，增气力，肩痛不再反复犯/74

展肩——等车、做饭时都能做的肩背保健法/79

揉肩三针——自我按摩，巧祛肩痛/84

第三章 一招一式，祛除后背痛

疼痛有时并不是什么坏事，它是许多疾病的预警信号。疼痛是继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征，人们通过疼痛的程度、部位和方式等来判断病情的轻重。

够不着，挥不去的后背痛/90

引背——痛在后背，病在夹脊/92

出爪亮翅——运动膏肓，除一身之疾/97

五劳七伤往后瞧——补虚劳，祛背痛/102

龙首凤翼——后背僵硬像铁板，转动翅膀一身轻/107

俯卧撑、哑铃操——小动作，大健康/112

第四章 别把鼠标手不当回事

得了鼠标手让人心烦意乱。平时的工作生活离不开电脑，鼠标、键盘等腕管杀手一直存在，这也使得鼠标手反复发作。所以要从根本上防治鼠标手，就要在平时下工夫。

鼠标手，痛在手烦在心/118

旋腕握固——活动的是手腕，调节的是脏腑/120

拈花指——少林七十二艺中的健指法/124

手型变换——随时随地练几招，鼠标手去无踪/129

跳绳——锻炼腕指，保健大脑/133

第五章 打喷嚏都闪腰，你有没有

几乎每个人在一生中都会遇到腰痛问题。有的轻，有的重，有的触及皮肉，有的伤及筋骨。生活条件越是好了，腰椎反而越容易受伤。

打喷嚏都闪腰，是时候保健腰部了/138

狼距——早晨起床做一做，远离闪腰和劳损/139

引腰——自我牵引，椎间盘患者的护身符/144

两手攀足固肾腰——腰肾壮了，筋骨自然强/148

青龙探爪——运健带脉，远离生殖系统疾病/153

摩命门、捶委中——祛除腰痛办法多，自我按摩保健康/157

第六章 养生先养腿

两条腿上有入人体一半的肌肉、血液和神经，是人体大循环的关键一环。可以这样说，如果腿部肌肉结

《无病无痛的活法》

实，人的心肌也会强劲有力；如果脚下气血循环好，人体的整个气血循环就好。

人老腿先老，预防衰老从腿开始/162

交股尺蠖(huò)—— 润滑膝关节，让腰腿更柔顺/163

三盘落地—— 每天练一练，上楼不再腿打软/168

站桩—— 外练腰腿，内壮精气的老偏方/173

盘坐—— 修复身心，胜过吃补药/177

提踵颠足—— 从头到脚颠出健康来/182

第七章 不明的酸痛，困扰越来越多的人

如果你总是感到疲劳，浑身酸痛，怀疑自己得了什么病，可又查不出明显病因，也许你该去检查一下是否患上了慢性疲劳综合征。

浑身酸痛，肌肉饿了/187

引体—— 临睡之前做一做，祛除一天疲劳酸痛/189

攥拳怒目增气力—— 拳打卧牛之地，濡养一身肌肉/194

掉尾势—— 简便一招，活络全身筋骨/199

快步走—— 给全身肌肉做按摩/203

教你3秒钟一招取穴/207

手指操—— 舒筋活血抗衰老/213

《无病无痛的活法》

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：www.tushu111.com