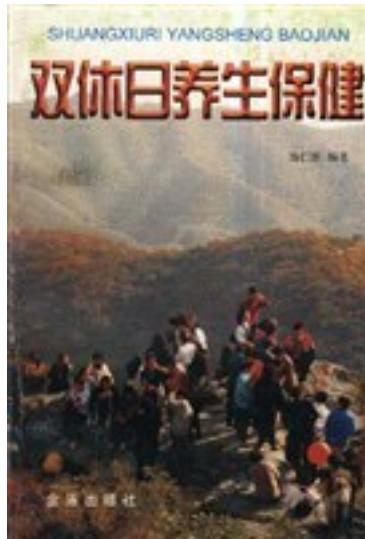


双休日养生保健



[双休日养生保健 下载链接1](#)

著者:施仁潮

出版者:金盾出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787508205243

内容提要

本书描述了有趣的一周人体生命功能曲线，提出了越过低峰期，精神饱满地投入下一周的工作和学习的保健措施。重点介绍了踏青、登高、散步、跑步、赏花、唱歌、跳舞、空气浴、日光浴、游泳等调节精神方法；百会、风池、合谷、足三里等常用保健穴位的查找，按、揉、拿、捏等有效地消除疲劳、祛病健身的按摩方法；以及内养功、五禽戏、易筋经等气功练法；同时介绍春夏秋冬因时选食的不同药膳，因人选食的补气、补

阳、补血、补阴药膳，并有详细的烹制示例。内容具体生动，插图精美，是广大职工群众良好的养生保健读物。

作者介绍：

目录: 目录

双休日与养生保健

- 一、有规律的生理功能曲线
- 二、科学过双休日，越过曲线低峰
- 三、做好双休日的保健工作

放松绷紧的神经

- 一、踏青、登高、赏花
- 二、听音乐、唱歌、跳舞
- 三、空气浴、日光浴、水浴
- 四、散步、跑步、游泳

自我按摩

- 一、身衰赖按摩——按摩的养生保健作用
- 二、紧贴肌肤，深压捻动——按法的操作与效用
- 三、摆臂松腕，轻和回旋——揉法的操作与效用
- 四、贯力指端，重重按掐——掐法的操作与效用
- 五、尽力按压，快速推拨——拨法的操作与效用
- 六、附着体表，环旋摩动——摩法的操作与效用
- 七、直线往返，来回摩擦——擦法的操作与效用
- 八、腕关节摆动，指端往返移动——指禅推法的操作与效用
- 九、推力加压力，直线缓缓移——推法的操作与效用
- 十、轻抹不浮，重抹不滞——抹法的操作与效用
- 十一、稍加压力，缓缓刮擦——刮法的操作与效用
- 十二、一紧一松，连续提拿——拿法的操作与效用
- 十三、相对用力，挤压肌肤——捏法的操作与效用
- 十四、屈指如钳，夹提肌肤——拧法的操作与效用
- 十五、前臂摆动，手背滚动——滚法的操作与效用
- 十六、压而点之——点法的操作与效用
- 十七、弹而击之——弹法的操作与效用
- 十八、垂直叩击，均匀用力——击法的操作与效用
- 十九、摆动腕关节，手掌轻拍打——拍法的操作与效用
- 二十、稍快振动，稍重着力——振法的操作与效用
- 二十一、快速搓揉，往返移动——搓法的操作与效用
- 二十二、起手宜重，渐次减轻——分法的操作与效用
- 二十三、用力深沉，梳搔有序——梳法的操作与效用
- 二十四、掌握技巧，找准穴位——如何确定穴位
- 二十五、醒脑开窍，并治下病——百会穴的取法、按摩与养生作用
- 二十六、起手拿之能醒神——太阳穴的取法、按摩与养生作用
- 二十七、清利头目美容颜——印堂穴的取法、按摩与养生作用
- 二十八、眼保健要穴——睛明穴的取法、按摩与养生作用
- 二十九、急救要穴——人中穴的取法、按摩与养生作用
- 三十、不闻香臭从何治，迎香两穴可堪攻——迎香穴的取法、按摩与养生作用
- 三十一、名称牙关，善治牙病——颊车穴的取法、按摩与养生作用
- 三十二、平肝熄风降血压——风池穴的取法、按摩与养生作用
- 三十三、曲池拱手取，善治肘中痛——曲池穴的取法、按摩与养生作用
- 三十四、头项寻列缺——列缺穴的取法、按摩与养生作用
- 三十五、平定情绪，降逆止呕——内关穴的取法、按摩与养生作用

- 三十六、宁心安神助益智——神门穴的取法、按摩与养生作用
- 三十七、头面诸般症，合谷效如神——合谷穴的取法、按摩与养生作用
- 三十八、落枕有专穴，取穴在落枕——落枕穴的取法、按摩与养生作用
- 三十九、按摩肩井，不愁气血不周身——肩井穴的取法、按摩与养生作用
- 四十、补肾壮阳，求诸命门——命门穴的取法、按摩与养生作用
- 四十一、治肾病，固小便——肾俞穴的取法、按摩与养生作用
- 四十二、开胸除闷，平喘降逆——膻中穴的取法、按摩与养生作用
- 四十三、防治肝胆病，按摩期门穴——期门穴的取法、按摩与养生作用
- 四十四、强壮补虚，温阳散寒——关元穴的取法、按摩与养生作用
- 四十五、调节肠功能，按摩天枢穴——天枢穴的取法、按摩与养生作用
- 四十六、穴在窝间，专治腰间痛——委中穴的取法、按摩与养生作用
- 四十七、肚腹三里留——足三里穴的取法、按摩与养生作用
- 四十八、取名阑尾穴，专治阑尾病——阑尾穴的取法、按摩与养生作用
- 四十九、九般痔漏最伤人，必刺承山效若神——承山穴的取法、按摩与养生作用
- 五十、穴交三阴经，效及肝脾肾——三阴交穴的取法、按摩与养生作用
- 五十一、强筋力，擦涌泉——涌泉穴的取法、按摩与养生作用

学练气功

- 一、内练精气神，外练筋骨皮——气功的基本知识
- 二、默念松，疲劳消——放松功的练法
- 三、意守丹田，内养脏腑——内养功的练法
- 四、练功资强壮——强壮功的练法
- 五、熊经顾，引挽腰体——五禽戏的练法
- 六、易尔筋骨，健尔体魄——易筋经的练法
- 七、功有八节，动静结合——仙导引法的练法
- 八、妙在九转，功能延年——延年九转法的练法
- 九、因时制功，四时不同——四季养生功的练法
- 十、以意导气，以气动身——太极拳的练法

巧用食疗

- 一名医治疗噎嗝的启示——食物的四性与五味
- 二、壮神益智补气血 一人参当归炖猪心
- 三、强筋健骨助延年 ——黄精党参煨猪肘
- 四、补虚暖身最相宜——当归生姜羊肉汤
- 五、滋养强心助健美 玉竹肉末嵌油豆腐
- 六、温肾壮阳扶虚羸 ——韭菜核桃炒鸡丁
- 七、降压镇静，防治肝病——芹菜大枣汤
- 八、榨饮果汁助健身 苹果橘子萝卜蜜饮
- 九、解暑、明目、抗癌、固齿——春茶保健6题
- 十、春食芥菜饶有味 芥菜佳膳4则
- 十一、炎夏荷叶烹美馔——荷叶药膳5则
- 十二、秋菊延龄宜养老——菊花药膳5则
- 十三、冬烹白菜类羔豚——白菜菜谱6则
- 十四、疲倦懒言宜补气——补气药膳8则
- 十五、畏寒肢冷宜补阳——补阳药膳6则
- 十六、面唇淡白宜补血——补血药膳7则
- 十七、消瘦烦热宜补阴——补阴药膳9则
- 十八、百药都可作佳膳——常用药膳中的中药
- 十九、不仅仅是煎汤熬膏——中药在药膳中的用法

· · · · · (收起)

标签

评论

[双休日养生保健_下载链接1](#)

书评

[双休日养生保健_下载链接1](#)