

散步是最好的药



[散步是最好的药 下载链接1](#)

著者:赵艳霞

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787538441819

《散步是最好的药》讲述了:散步对骨质疏松症、颈腰椎病、肥胖症、高血糖、高血脂、高血压、冠心病、动脉硬化、中风后遗症、神经衰弱、抑郁症、便秘、免疫力低下等

疾病，有着辅助治疗作用。散步与“生命振荡说”、“天人合一”、“有氧运动”等科学理论有着不解之缘。在现实社会中，散步是最简单的、最经济的、最有效的，最适合人类防治疾病、健身养生的好方法，也是最为人们熟知的运动方式。然而，正是为熟知，人们对散步在养生、预防、治疗、康复等方面的作用并没有充分重视。长期以来人们只是更多地把它当成茶余饭后休闲的一种随意活动。随着社会的发展，散步在医学领域中的重要价值正越来越受到人们的普遍关注。每年的9月29日是“世界散步日”。在这一天，全世界各个不同国家的千百万追求健康的人们都会涌上街头，用散步大巡游来庆贺这个节日。

作者介绍:

赵艳霞，吉林省中医药学会针刀医学专业委员会副主任委员。毕业于长春中医药大学针灸骨伤系，擅长针灸和针刀疗法。先后发表学术论文20余篇。出版专著《散步疗法与生命振荡说原理》。主要学术思想：“针刀医学与‘酶通道’原理”和“生命振荡说原理”。

目录: 第一章 健康是根本

- 一、健康是最大财富
- 二、健康要讲成本、讲效益
- 三、药物不是万能的
- 四、好的体质和心态比用药更重要
- 五、散步是最好的药

第二章 散步的作用

- 一、散步更适合中老年人
- 二、散步与精神状态
- 三、散步与骨骼
- 四、散步与神经系统
- 五、散步与循环系统
- 六、散步与呼吸系统
- 七、散步与消化系统
- 八、散步与泌尿系统
- 九、散步与生殖系统
- 十、散步与内分泌系统

第三章 如何散步

- 一、常用的散步步法
- 二、配合散步的医疗体操
- 三、配合散步的内功锻炼法
- 四、配合散步的办公室工间操
- 五、配合散步的足浴及推腹操
- 六、散步的礼节
- 七、散步的备品
- 八、散步的路线
- 九、散步的时间

第四章 散步的追求

第五章 散步的疾病治疗

第六章 散步与科学理窟

参考文献

· · · · · (收起)

[散步是最好的药](#) [下载链接1](#)

[标签](#)

[评论](#)

[散步是最好的药](#) [下载链接1](#)

[书评](#)

[散步是最好的药](#) [下载链接1](#)