

# 偷菜不如偷健康



[偷菜不如偷健康 下载链接1](#)

著者:牛国卫 编

出版者:鹭江

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787545902273

《偷菜不如偷健康》介绍了：对健康的追求，是人类唯一没有时间与疆界樊篱的共同理想。人类数千年的努力与奋斗，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。健康是永恒的话题，追求健康是每个人最基本的权利。

30年前，父母担心孩子没饭吃，今天，父母担心孩子不吃饭：30年前，我们吃不上糖，今天，我们开始尿糖！与其说是我们的健康理念与物质生活进步的“剪刀差”，导致我们面临着高血压、高血脂、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症、艾滋病等疾病的挑战，毋宁说是不良生活方式和行为导致我们面临上述疾病的挑战。

作者介绍:

牛国卫，副教授。现为中国医师协会健康讲师团讲师，北京小汤山医院、小汤山疗养院有氧运动中心主任。多次为国家领导人、两院院士做健康指导。擅长常见慢性病的运动干预，对大众健身有独到见解。在全国各地举办过400余场大众健身讲座、1000余次健康咨询。曾做客CCTV-2《健康之路》等栏目。长期为中纪委、外交部、公安部、国土资源部、科技部、卫生部保健局、北京市委、北京市财政局、北京市安监局、北京市监狱管理局、中科院、社科院等多家单位举办健康讲座。

目录: 办公室小运动——偷菜不如偷健康

“今天你‘偷’了吗？”这句话是不少上班族的时尚问候语。那么，偷菜之后的下一波热潮是啥？我悄悄告诉你，是偷健康。健康怎么能“偷”呢？你不明白了吧，试试看就知道了。

头部

动作1 叩百会穴

激发和增加体内阳气，使头脑清醒。

动作2 按揉太阳穴

缓解因鼻炎、眼睛疲劳、感冒引起的头痛。

动作3 按揉风池穴对于感冒所引起的关节疼痛、发烧、咳嗽、疲倦等都有疗效。

动作4 干梳头

改善头部的血液循环，增加脑部供血量。

动作5 按揉迎香穴

预防感冒，减少面部皱纹，增强皮肤弹性，消除眼部浮肿。

动作6 揉搓耳朵

防治耳鸣、目眩、健忘，振奋精神，降血压。

动作7 挤眉弄眼

消除视觉疲劳，延缓老花眼的发生和发展，养颜。

动作8 叩齿

促进牙龈的血液循环。防止牙齿松动脱落。

动作9 转舌

促进牙龈、舌体的血液循环。防止牙龈尤其是味蕾的萎缩。

动作10 鼓腮漱口

促进面部的血液、淋巴循环，锻炼表情肌，消除下眼袋。

动作11 错颌

紧肤瘦下颌，雕刻脸型，美颈。

动作12 小鬼脸

保健眼睛，消除眼袋，雕刻脸型。

动作13 鸣天鼓

可立即改善头痛、晕车等诸多不适。

上肢

动作1 屈臂对抗

改善上肢血液循环，提高肱二头肌和前臂屈肌的肌肉力量。

动作2 直臂夹椅

女性经常练，可丰胸，增强乳房弹性，防止乳房萎缩。

动作3 直臂外展

增强肩部肌肉力量，纠正溜肩，预防肩周炎。

动作4 直臂下按

锻炼肱三头肌，预防肩周炎。

动作5 屈腕直臂压膝

拉伸前臂伸肌，提高其柔韧性。

动作6 立掌压指

改善上肢和手指的血液循环。加强前臂、手部屈肌的柔韧性。

动作7 屈腕直摆

拉伸前臂伸肌，预防腕管综合征。

动作8 空拳旋腕

改善前臂和手指的血液、淋巴循环，防治腕管综合征。

动作9 五指对压

滑利手部关节，改善手部血液循环。

动作10 渐屈握拳突分

滑利手指关节，防止手指肿胀。

动作11 五指屈伸

增强手指肌肉韧带的力量，预防腕管综合征、腱鞘炎。

动作12 抖腕放松

放松肩部、上肢、手部的肌肉韧带。

躯干

动作1 揉拿颈部

对颈部肌肉的紧张具有放松的作用，预防肩周炎。

动作2 揉拿肩部

促进肩部血液循环，有效地防治肩颈部疾患。

动作3 提肩垂放

加快颈部肌肉血液循环，缓解颈部紧张疲劳。

动作4 双肩前后收

预防驼背，促进肩颈背部疲劳恢复。

动作5 提肩后收

防治驼背、肩颈背部疾患。

动作6 左右沉肩斜颈

舒缓颈部疲劳，促使颈部皮肤紧致，美颈。

动作7 双肩环绕

缓解肩颈背部疲劳，预防肩周炎、颈椎病。

动作8 口角下垂

预防和减淡颈部皱纹，减轻甚至消除面部浮肿。

动作9 抱头后仰

可防治颈曲变直，美颈。

动作10 托颌下啃

缓解颈部疲劳，防治颈椎病。

动作11 托腮左右倾

加快肌肉新陈代谢，改善颈部血液循环。

动作12 抬头动颌

拉伸颈前部的肌肉群，舒缓颈部疲劳。

动作13 直体左右倾

改善腰部血液循环，消除腰部两侧赘肉。

动作14 抬臀侧移

预防腰臀部疾患，改善腰臀部曲线。

动作15 躬身后仰

改善腰酸背痛，减少腹部赘肉。

动作16 直体前倾

缓解腰酸背痛，预防腰肌劳损。

动作17 挺腹后仰

锻炼上腹部肌肉，瘦腰，减少上腹部赘肉。

动作18 提膝练腹

锻炼下腹部肌肉，瘦腰，减少小腹赘肉。

动作19 鼓腹呼吸

防治便秘和消化不良，防治胃下垂。

动作20 盘踝展膝慢提腿

调动全身大量肌肉参加锻炼。

动作21 提肛

防治早泄、子宫脱垂，还可延年益寿、提高性能力：

动作22 锥刺股

收紧臀部肌肉，美臀。

动作23 盘腿转体

拉伸臀部肌肉，瘦臀、美臀。

动作24 翘腿压膝

减轻坐骨神经痛，预防妇科疾病。

动作25 摆膝

提高髋关节的代谢功能，防治髋关节疾患。

.....

下肢

公交地铁小运动——偷闲不如偷健康

上肢

躯干

下肢

回到顶部

• • • • • (收起)

[偷菜不如偷健康\\_下载链接1](#)

## 标签

运动

鹭江

## 评论

终于被工作迫害得颈椎疼，决定按图索骥

-----  
[偷菜不如偷健康\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[偷菜不如偷健康\\_下载链接1](#)