

图书在版编目(CIP)数据

养生就是手边事 / 周蓉靖编著. —重庆: 重庆出版社, 2010.6

ISBN 978-7-229-02126-9

I. ①养… II. ①周… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第086032号

养生就是手边事

YANGSHENG JIUSHI SHOUBIANSHI

周蓉靖 编著

出版人: 罗小卫

策划: 文通天下图书

责任编辑: 陶志宏 袁 宁

责任校对: 何建云

装帧设计: 锐网设计



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京市业和印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 18.25 字数: 216千

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

ISBN 978-7-229-02126-9

定价: 29.80元

如有印装问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



本书只想告诉您一点，
要获得健康，不过是举手之劳，就看您是否愿意坚持为之。

第一章 我们身体里有着怎样的秘密

1. 人类生存的根本是元气 003
2. 天地间有三宝，人有精、气、神 007
3. “同气相求”是保养身体的精髓 011
4. 身体里有着不可思议的自愈能力 014
5. 懂得内求才能呵护生命 018

第二章 了解身体反射区，健康变成举手之劳

1. 没事拍拍手也能变健康 025
2. 指下有乾坤，找对地方是关键 028
3. 认识手部重要穴位，可治疗全身疾病 032
4. “鸣天鼓”是上千年的养生良方 034
5. 头部按摩，懂穴位、会手法最重要 037
6. 耳为宗脉之所聚，按摩它很重要 040
7. 水润润的双眼，靠揉捏耳垂练成 045
8. 你忽视的脚底是人体最大的福田 048
9. 揉好脚就能解决身体的小问题 051
10. 脚上藏着能够增强免疫力的秘密 054

第三章 读懂你的身体特质，健康才能对号入座

1. 体质的酸碱变化带来身体的变化 059
2. 先天体质决定我们最应该做什么 062
3. 血型会告诉你吃什么最健康 065
4. 过分“冷血”会让身体毛病百出 069
5. 疑难杂症的根源就是身体太累了 072
6. 听“生物钟”的话就是明智之选 075

7. 脚臭可能说明你的脾出了小问题 079

第四章 从经络下手，大小疾患定点清除

1. 没事按摩脾经，能防突发大病 083
2. 脆弱的肺经，更需要加倍呵护 086
3. 揉肝经能直接消解生活的压力 089
4. 揉胆经可消忧解虑，排湿减肥 093
5. 看不见的心经其实最生死攸关 096
6. 心包经是长在体内的灵丹妙药 099
7. 不想老，就多敲打胃经、大肠经 102
8. 呵护小肠经等于呵护全身健康 106
9. 膀胱经是人体最大的排毒通道 109
10. 三焦经是人体最神秘的大经络 112
11. 要想身体好，就得养护好肾经 115

第五章 动手找大穴，身体自然得安康

1. 要想健康，足三里是必须熟悉的穴位 121
2. 印堂发亮，不只福相还保健康 124
3. 多按揉迎香、睛明，美丽又健康 127
4. 生气不可避免，得找“消气穴” 129
5. 足三里和血海，能保肝补血虚 131
6. 寒致百病，勤按太溪最生暖 133
7. 闲来捏脊背，包你百病都不得 135
8. 减肥最有神效的是天枢、中脘 138
9. 多刺激会阴穴，性冷淡跟你说再见 141

第六章

一双妙手，能帮你赶走疾病

1. 头痛不能忍，找对穴位来止痛 147
2. 口臭让人苦不堪言，脏腑管着它 150
3. 暖一暖督脉，感冒很快就好了 153
4. 血压升高，就动手找找降压穴 157
5. 情绪不好，自己给自己舒舒心 161
6. 胃痛挺复杂，但解决它并不难 164
7. 缓解落枕的苦恼，按摩手法多 168
8. 肩周炎挺常见，揉一揉也能治 171
9. 失眠很烦人，动手就可改观 174

第七章

养生就是“零存”细节、“整取”健康

1. 十指梳头，明目又健脑 179
2. 上千年的丹田养护方：唾液漱口 183
3. 站桩法是最简单有效的养生之法 186
4. 要想容颜长驻，练叩首法就行 189
5. 想洗个舒服澡，水温按摩很重要 192
6. 大便通畅，身体才通顺 196
7. 消除“将军肚”的速效法 200
8. 学会睡一个独一无二的“子午觉” 203

第八章

手脚并用，健康自然来

1. 大多慢性病能用“推腹法”治疗 209
2. 手搓绳可以养护身体的五脏六腑 212
3. 坚持触捏脚底板，能巧治中风 214
4. 推推肚子就能快速制止“打嗝” 217

5. 临睡热水泡脚，胜过瞎吃大补药 220
6. 揉筋是最容易被忽视的养生妙法 223
7. 神奇的双脚活动法 226

第九章

办公室里的简便快捷养生法

1. 感到疲惫，就交叉抡打肩部和腰部 231
2. 多做一做扩胸运动：三扩一舒展 234
3. 长时间憋尿会造成人体的血压猛升 236
4. 久坐必然会伤了筋骨，还会影响肝 238
5. 站在窗前远眺，赶走白领眼部疲劳 243
6. 每天活动一分钟，脊椎保健好轻松 247
7. 用简单提肛法可消除说不出的尿频烦恼 251

第十章

时刻自我监测，有病可以早知道

1. 要尽量熟悉自己的健康状况 257
2. 自检一下，你是“三高”吗 261
3. 心脑血管疾病的十大信号 265
4. 脑卒中的 5 个“报警症状” 267
5. 女性要多多关注乳房健康 269
6. 前列腺炎的简单自检 272
7. 抑郁症倾向的自我检测 275
8. 恼人的职场倦怠症自检 277
9. 你患有疲劳综合征吗 279



第一章 我们身体里有着怎样的秘密

- 003 1. 人类生存的根本是元气
- 007 2. 天地间有三宝，人有精、气、神
- 011 3. “同气相求”是保养身体的精髓
- 014 4. 身体里有着不可思议的自愈能力
- 018 5. 懂得内求才能呵护生命

