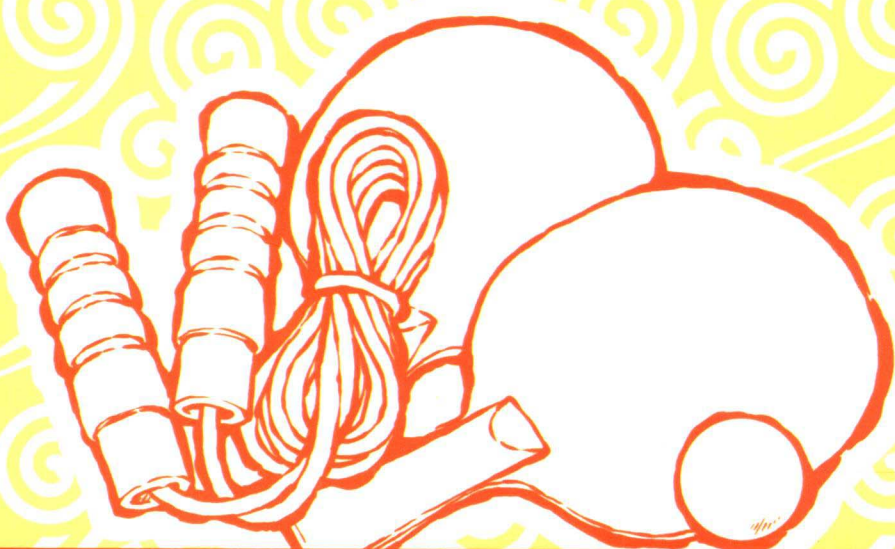


运动是 最好的医药

全书



运动是最好的医药。无论您是年轻还是年老，都需要健康！这本书让您少生病，让您少吃药，更让您少花钱，得到健康！

这本文书，囊括了我国古代流传至今的经典保健运动，包括太极拳、五禽戏、八段锦、六字诀等；详细介绍了帮助公众解除疾病痛苦的保健小动作，这些保健小动作可以防治肩周炎、颈椎病、失眠、痔疮、头痛、胃炎等二十几种公众常见疾病；为不同人群摆脱疾病困扰，介绍了治疗常见病的运动金处方，包括中老年人常见病、女性常见病、男性常见病等三十九种常见病。

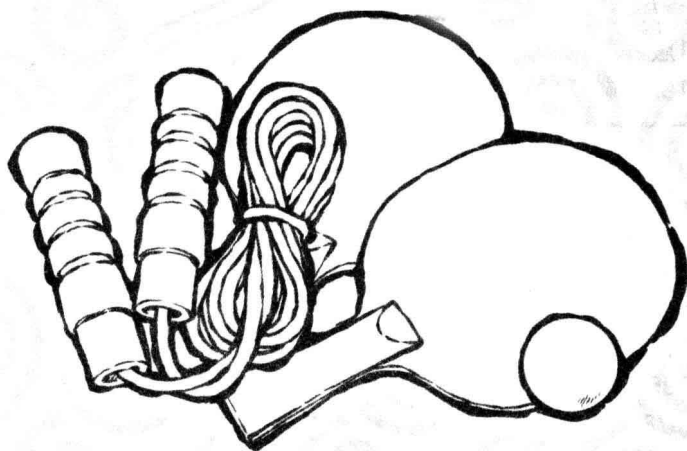
于关成 辛翠娟 裴艳玲 主编

超值
优惠价
¥19.90

吉林
科学出版社

运动是 最好的医药全书

于关成 辛翠娟 裴艳玲◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

运动是最好的医药全书 / 于关成, 辛翠娟, 裴艳玲主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5384-5500-7

I. ①运… II. ①于… ②辛… ③裴… III. ①健身运动—基本知识②疾病—防治—基本知识 IV. ①G883②R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第204040号

运动是最好的医药全书

主 编 于关成 辛翠娟 裴艳玲

出 版 人 张瑛琳

责任编辑 孟 波 王 红

封面设计 南关区涂图设计工作室

制 版 南关区涂图设计工作室

开 本 720mm × 990mm 1/16

字 数 260千字

印 张 19.5

印 数 1—6000册

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5500-7

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



第一章 传统运动养生防病之道

1. 太极拳运动养生之道	2
太极拳的由来	2
太极拳的功效	2
太极拳的要领	3
2. 五禽戏运动养生之道	6
五禽戏的由来	6
五禽戏的功效	6
五禽戏的要领	7
3. 八段锦运动养生之道	9
八段锦的由来	9
八段锦的功效	9
八段锦的要领	10

4.六字诀运动养生之道	14
六字诀的由来	14
六字诀的要领及功效	14

第二章 晨练运动养生之道

1.晨练的概述	18
晨练是活力之源	18
晨练的最佳时间	18
晨练的讲究多	20
2.不同人群晨练	21
宝宝晨练	21
青年人晨练	22
中老年人晨练	26
3.不同季节晨练	34
春季晨练	34
夏季晨练	37
秋季晨练	41
冬季晨练	47
4.不同天气晨练	50
晨练天气的选择	50
雾天晨练	51
阴雨天晨练	51

第三章 社区运动养生之道

1.社区常见器械运动	54
伸展运动	54
扭腰运动	58
有氧运动	59
力量运动	63
2.社区运动操	65
下肢操	65
关节操	66
呼吸操	67
甩手功	69
3.社区体育运动	70
走鹅卵石	70
转呼啦圈	71

第四章 办公族运动防治疾病

1.运动防治肩周炎	74
办公族导致肩周炎的原因	74
办公族防治肩周炎的运动	74
办公族防治肩周炎的户外运动	75
2.运动防治颈椎病	76
办公族导致颈椎病的原因	76
办公族防治颈椎病的运动	77
办公族防治颈椎病的户外运动	78

3.运动防治失眠	78
办公族导致失眠的原因	78
办公族防治失眠的运动	79
办公族防治失眠的松弛运动	79
4.运动防治痔疮	80
办公族导致痔疮的原因	80
办公族防治痔疮的运动	80
5.运动防治月经不调	81
办公族导致月经不调的原因	81
办公族防治月经不调的运动	82
6.运动防治眼疲劳	83
办公族导致眼疲劳的原因	83
办公族防治眼疲劳的运动	83
7.运动防治近视眼	84
办公族导致近视眼的原因	84
办公族防治近视眼的运动	85
办公族防治近视眼的其他方法	87
8.运动防治肥胖	87
办公族导致肥胖的原因	87
办公族防治肥胖的运动	88
办公族防治肥胖的户外运动	90
9.运动防治头痛	91
办公族导致头痛的原因	91
办公族防治头痛的运动	92

办公族防治头痛的其他方法	93
10.运动防治感冒	94
办公族导致感冒的原因	94
办公族防治感冒的运动	94
办公族防治感冒的其他方法	96
11.运动防治下肢静脉曲张	97
办公族导致下肢静脉曲张的原因	97
办公族防治下肢静脉曲张的运动	98
12.运动防治食欲缺乏	99
办公族导致食欲缺乏的原因	99
办公族防治食欲缺乏的运动	100
办公族防治食欲缺乏的其他方法	103
13.运动防治胃炎	104
办公族导致胃炎的原因	104
办公族防治胃炎的运动	104
办公族防治胃炎的其他运动	105
办公族生活中如何预防胃炎发生	106
14.运动防治腰部酸痛	107
办公族导致腰部酸痛的原因	107
办公族防治腰部酸痛的运动	107
办公族防治腰部酸痛的户外运动	108
15.运动防治关节炎	109
办公族导致关节炎的原因	109
办公族防治关节炎的运动	110

办公族防治关节炎的其他运动	114
16.运动防治急性腰部扭伤	115
办公族导致急性腰部扭伤的原因	115
办公族防治急性腰部扭伤的运动	115
办公族防治急性腰部扭伤的其他运动	117
17.运动防治焦虑症	118
办公族导致焦虑症的原因	118
办公族防治焦虑症的运动	119
办公族防治焦虑症的其他方法	120
18.运动防治抑郁症	120
办公族导致抑郁症的原因	120
办公族防治抑郁症的运动	121
办公族防治抑郁症的其他运动	121
19.运动防治神经衰弱	122
办公族导致神经衰弱的原因	122
办公族防治神经衰弱的运动	122
办公族防治神经衰弱的其他运动	124
20.运动防治强迫症	124
办公族导致强迫症的原因	124
办公族防治强迫症的运动	124
办公族防治强迫症的其他运动	126
21.运动防治疑虑症	126
办公族导致疑虑症的原因	126
办公族防治疑虑症的运动	127

办公族防治疑虑症的其他运动	128
22.运动防治恐惧症	128
办公族导致恐惧症的原因	128
办公族防治恐惧症的运动	129

第五章 运动治病的金处方

1.运动治疗胀气、打嗝	132
胀气、打嗝的症状	132
胀气、打嗝的原因	132
治疗胀气、打嗝的运动处方	132
2.运动治疗喉咙痛	133
喉咙痛的症状	133
喉咙痛的原因	134
治疗喉咙痛的运动处方	134
3.运动治疗花粉过敏	135
花粉过敏的症状	135
花粉过敏的原因	136
治疗花粉过敏的运动处方	136
4.运动治疗腹泻	137
腹泻的症状	137
腹泻的原因	137
治疗腹泻的运动处方	138
5.运动治疗便秘	139
便秘的症状	139

便秘的原因	139
治疗便秘的运动处方	141
6.运动治疗痛风	142
痛风的症状	142
痛风的原因	143
治疗痛风的运动处方	143
7.运动治疗落枕	144
落枕的症状	144
落枕的原因	145
治疗落枕的运动处方	145
8.运动治疗贫血	146
贫血的症状	146
贫血的原因	147
治疗贫血的运动处方	147
9.运动治疗低血压	148
低血压的症状	148
低血压的原因	149
治疗低血压的运动处方	149
10.运动治疗高血压	151
高血压的症状	151
高血压的原因	151
治疗高血压的运动处方	152
治疗高血压的户外运动	153
11.运动治疗高脂血症	153

高脂血症的症状	153
高脂血症的原因	154
治疗高脂血症的运动处方	154
12.运动治疗糖尿病	156
糖尿病的症状	156
糖尿病的原因	156
治疗糖尿病的运动处方	156
13.运动治疗心脏病	159
心脏病的症状	159
心脏病的原因	160
治疗心脏病的运动处方	161
14.运动治疗骨质疏松症	161
骨质疏松症的症状	161
骨质疏松症的原因	162
治疗骨质疏松症的运动处方	162
15.运动治疗男性早泄	164
男性早泄的症状	164
男性早泄的原因	164
治疗男性早泄的运动处方	165
16.运动治疗男性阳痿	166
男性阳痿的症状	166
男性阳痿的原因	167
治疗男性阳痿的运动处方	170
17.运动治疗男性前列腺疾病	172

男性前列腺疾病的症状	172
男性前列腺疾病的原因	173
治疗男性前列腺疾病的运动处方	175
18.运动治疗男性遗精	178
男性遗精的症状	178
男性遗精的原因	179
治疗男性遗精的运动处方	180
19.运动治疗男性肾虚	182
男性肾虚的症状	182
男性肾虚的原因	182
治疗男性肾虚的运动处方	183
20.运动治疗女性痛经	185
女性痛经的症状	185
女性痛经的原因	185
治疗女性痛经的运动处方	186
21.运动治疗女性子宫内膜异位症	187
女性子宫内膜异位症的症状	187
女性子宫内膜异位症的原因	187
治疗女性子宫内膜异位症的运动处方	188
22.运动治疗女性子宫脱垂	189
女性子宫脱垂的症状	189
女性子宫脱垂的原因	189
治疗女性子宫脱垂的运动处方	190
23.运动治疗女性乳腺炎	191

女性乳腺炎的症状	191
女性乳腺炎的原因	192
治疗女性乳腺炎的运动处方	192
24.运动治疗女性乳腺增生	193
女性乳腺增生的症状	193
女性乳腺增生的原因	194
治疗女性乳腺增生的运动处方	194
25.运动预防女性乳腺癌	196
女性乳腺癌的症状	196
女性乳腺癌的原因	197
预防女性乳腺癌的运动处方	197
26.运动治疗女性白带异常	198
女性白带异常的症状	198
女性白带异常的原因	199
治疗女性白带异常的运动处方	199
27.运动治疗女性阴道炎	200
女性阴道炎的症状	200
女性阴道炎的原因	201
治疗女性阴道炎的运动处方	201
28.运动治疗女性卵巢囊肿	202
女性卵巢囊肿的症状	202
女性卵巢囊肿的原因	203
治疗女性卵巢囊肿的运动处方	203
29.运动治疗女性盆腔炎	204

女性盆腔炎的症状	204
女性盆腔炎的原因	204
治疗女性盆腔炎的运动处方	205
30.运动治疗女性膀胱炎	206
女性膀胱炎的症状	206
女性膀胱炎的原因	207
治疗女性膀胱炎的运动处方	207
31.运动治疗女性妊娠呕吐	208
女性妊娠呕吐的症状	208
女性妊娠呕吐的原因	209
治疗女性妊娠呕吐的运动处方	210
32.运动治疗孕妇腰背痛	211
孕妇腰背痛的症状	211
孕妇腰背痛的原因	212
治疗孕妇腰背痛的运动处方	213
33.运动治疗女性产后便秘	214
女性产后便秘的症状	214
女性产后便秘的原因	215
治疗女性产后便秘的运动处方	215
34.运动治疗女性产后自汗、盗汗	216
女性产后自汗、盗汗的症状	216
女性产后自汗、盗汗的原因	217
治疗女性产后自汗、盗汗的运动处方	217
35.运动治疗女性产后抑郁症	218

女性产后抑郁症的症状	218
女性产后抑郁症的原因	218
治疗女性产后抑郁症的运动处方	219
36.运动治疗女性更年期综合征	220
女性更年期综合征的症状	220
女性更年期综合征的原因	220
治疗女性更年期综合征的运动处方	221
37.运动治疗女性性交恐惧	222
女性性交恐惧的症状	222
女性性交恐惧的原因	223
治疗女性性交恐惧的运动处方	223
38.运动治疗女性性冷淡	224
女性性冷淡的症状	224
女性性冷淡的原因	225
治疗女性性冷淡的运动处方	225
 第六章 最好的运动是适量运动	
1.教你自测运动量	228
什么是运动量	228
怎么测运动量	228
2.合理控制运动量	230
不得轻视运动前的热身运动	230
不得忽视运动时的小创伤	230
选择合适的运动频率	231

选择合适的运动强度	231
选择合适的运动时间	231
3.预防和处理运动损伤	232
预防运动损伤的方法	232
正确处理运动损伤	235
4.常用运动损伤药物	238
西 药	238
中医药物疗法	239
5.了解简易急救方法	240
止 血	240
包 扎	240
6.运动的误区	242
运动前的误区	242
运动中的误区	243
运动后的误区	244
运动减肥的误区	246
运动形式的误区	247
7.运动不当损健康	250
运动不当的身体反应	250
运动不当引发的疾病	251
8.适量运动还人类健康	256
适量运动能矫正和预防青少年驼背	257
适量运动防治腰肌劳损	257
适量运动消除更年期症状	258