

好学易懂易上手



搭配清晰直观的图解演示



简单实用



★ 每天健康一点点 ★

图解

常见病★ 运动疗法

洪嘉婧 杜晓娇◎编著



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

- 真人实拍精美图片，全彩图解，直观、简单、易学
- 10分钟的运动可达到养生、保健、防病、治病的效果
- 20多种常见疾病的运动方法，要事业，更要健康
- 60多个运动方案，缓解疲劳，在压力中得到休息和释放

吉林科学技术出版社

★ 每天健康一点点 ★

图解常见病★ 运动疗法

洪嘉婧 杜晓娇◎编著

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病运动疗法 / 洪嘉婧, 杜晓娇编著. — 长

春: 吉林科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5384-5470-3

I. ①图… II. ①洪… ②杜… III. ①常见病—运动
疗法—图解 IV. ①R455-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187462号

图解常见病运动疗法

编 著 洪嘉婧 杜晓娇

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行策划编辑 姜脉松

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 16

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 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

85654628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5470-3

定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目 CONTENTS 录

第一章 很多病是自找的

健康是一种修行

不良生活方式是健康头号杀手 / 14

体质差成为健康的最大漏洞 / 16

增强体质、摆脱亚健康 / 18

你的健康只有你自己才能做主 / 20

第二章 人不动就生病

愈动愈健康

没时间运动，一定会有时间生病 / 23

每天动一动，活到80不衰老 / 25

运动的好处 / 25

不同情况适合不同运动方式 / 26

不同体质选择不同运动 / 27

运动有误区，健身需注意 / 28



第三章 呼吸系统疾病的疗法



感冒

多做运动让感冒去无踪 / 32

按摩迎香合谷穴 / 33

呼吸保健操 / 34

对搓大鱼际 / 35

防寒操 / 35

咳嗽气喘呼吸操 / 36

旋转按摩操 / 38

摇指操 / 38

不可忽视的日常保健 / 38

过敏性鼻炎

鼻部按摩操让呼吸变得顺畅 / 39

摩擦面部操 / 39

鼻塞疏通操 / 40

不可忽视的日常保健 / 41

慢性支气管炎

学会呼吸操，搞定讨厌的“慢支” / 42

腹式呼吸操 / 42

缩唇呼吸操 / 43

缩唇呼吸操 / 43

不可忽视的日常保健 / 45

肺结核

白猿献果健肺操 / 46

“动静疗法”让肺结核无处藏身 / 46

意念呼吸操 / 48

不可忽视的日常保健 / 48

打鼾

运动中止你的鼾声 / 49

鼓腮运动 / 49

头部后仰操 / 50

颈部点压操 / 50

不可忽视的日常保健 / 51

第四章 循环系统疾病的疗法



冠心病

床上运动可防治冠心病 / 53

椅上运动操 / 54

床上运动操 / 55

自我按摩操 / 56

不可忽视的日常保健 / 57

脑卒中

摇头晃脑操 / 58

越早做运动，越有利于恢复 / 58

关节活动操 / 59

缩脖端肩操 / 59

不可忽视的日常保健 / 59

高血压

站桩降压操 / 60

降压操让高血压走“下坡路” / 60 正确运动保住你的血源 / 69

摇橹降压操 / 61

不可忽视的日常保健 / 64

动脉硬化

合理运动有助于“软化”动脉 / 65 蹲起运动 / 72

耳部按摩操 / 65

四肢运动操 / 67

挠头皮操 / 68

不可忽视的日常保健 / 68

贫血

倒立操 / 69

倒箭操 / 70

按摩捏脊法 / 71

蹲起运动 / 72

不可忽视的日常保健 / 73

第五章 内分泌系统运动疗法

高脂血症

降脂的有效办法当属运动 / 75

松紧降脂操 / 75

点按足三里、上巨虚等穴 / 77

不可忽视的日常保健 / 78

糖尿病

运动赶走痛苦的“甜蜜” / 79

降糖保健操 / 79

爬行踢腿操 / 82

不可忽视的日常保健 / 82

肥胖症

运动是最好的减肥药 / 83

扭腰减肥操 / 83

乌龟爬行操 / 84

兔子跳跃操 / 84

鸟嘴开合操 / 85

俯卧伸展操 / 85

不可忽视的日常保健 / 85

痛风

关节运动操 / 86

关节运动制服痛风 / 86

脚掌按摩操 / 89

抬腿抱膝操 / 89

不可忽视的日常保健 / 90

第六章 神经系统疾病的疗法



头 痛

局部运动向头痛说再见 / 92

局部运动操 / 92

白蛇吐信 / 93

舒展头颈操 / 94

不可忽视的日常保健 / 95

面 瘫

面部保健操 / 96

面部保健操轻松对付面瘫 / 96

表情肌康复训练操 / 97

不可忽视的日常保健 / 98

失 眠

常做运动让睡眠变得很简单 / 99

头部按摩操 / 99

自我按摩操 / 101

床上运动操 / 102

拱桥运动操 / 103

不可忽视的日常保健 / 104

神经衰弱

动动手脚让神经不再衰弱 / 105

体疗操 / 105

按摩通里、少府穴 / 108

呼吸控制操 / 109

不可忽视的日常保健 / 110

焦虑症

运动加冥想呼吸可消除紧张焦躁 / 111

叩膝运动 / 111

按摩大敦、内关穴 / 112

日出冥想呼吸法 / 113

不可忽视的日常保健 / 115

第七章 消化系统疾病的疗法



脂肪肝

运动可帮肝脏“减肥” / 117

原地弹跳操 / 117

按揉大椎、肝炎穴等 / 120

不可忽视的日常保健 / 121

肝 炎

猫步操 / 122

多做体操，养肝护肝 / 122

腹部按揉操 / 123

起床操 / 123

不可忽视的日常保健 / 125

消化不良

- 拱背操 / 126
- 运动让你的胃能正常工作 / 126
- 猿绕唇舌 / 128
- 砸命门 / 128
- 不可忽视的日常保健 / 129

胃 炎

- 腹部按摩操 / 130
- 摩腹让你远离胃炎 / 130
- 划水吸气操 / 131
- 捏脊法 / 133
- 不可忽视的日常保健 / 133

胃 痛

- 按捏足三里 / 134
- 原来胃痛可以“按捏”掉 / 134
- 摩胃操 / 135
- 背部按压操 / 136
- 不可忽视的日常保健 / 137

胃下垂

- 腹肌练习操 / 138
- 腹肌运动让你的胃提上来 / 138
- 卧位呼吸法 / 141
- 不可忽视的日常保健 / 141

便 秘

- 金鱼摇摆操 / 142
- 正确运动让你轻松排便 / 142
- 跪立后仰操 / 143
- 下蹲摆腿操 / 144
- 腹部按摩法 / 144
- 不可忽视的日常保健 / 146

痔 疮

- 要防“痔”，多提肛 / 147
- 提肛运动 / 148
- 鞠躬操 / 149
- 按摩长强穴 / 150
- 不可忽视的日常保健 / 151

第八章 运动系统疾病的疗法



鼠标手

- 运动让你的双手变得更灵巧 / 153
- 掌部运动操 / 153
- 腕部活动操 / 155
- 全身运动操 / 155
- 曲肘转头操 / 157

- 不可忽视的日常保健 / 159

颈椎病

- 颈部体操是治愈颈椎病的妙药 / 160
- 隔墙看戏操 / 161
- 猿据操 / 161
- 鹤首龙头操 / 162

不可忽视的日常保健 / 164

肩周炎

合理运动祛除“五十肩” / 165

肩周保健操 / 166

上肢活动操 / 167

送肘推肘操 / 169

划水操 / 170

不可忽视的日常保健 / 171

腰肌劳损

腰部体操壮腰身 / 172

伸臂起飞操 / 174

腰部伸展操 / 175

不可忽视的日常保健 / 176

骨质疏松症

科学运动让你的骨头变强壮 / 177

起床伸颈运动 / 177

骨质疏松保健操 / 178

肩腹伸展操 / 181

不可忽视的日常保健 / 182

第九章 生殖系统疾病的疗法



前列腺炎

科学地运动解救前列腺 / 184

按压前列腺 / 184

局部按摩操 / 185

按摩鸠尾、水道等穴 / 187

不可忽视的日常保健 / 188

前列腺肥大

合理运动解除男人永远的痛 / 189

局部保健操 / 189

按摩丹田、中极等穴 / 190

不可忽视的日常保健 / 191

遗精

固精保健操 / 192

运动解决遗精过频的烦恼 / 192

强肾健身操 / 194

不可忽视的日常保健 / 196

早泄

强化性肌疗早泄 / 197

性肌强化操 / 197

按摩腰骶部 / 199

不可忽视的日常保健 / 200

阳痿

按摩让男人“硬”起来 / 201

局部按摩操 / 201

壮阳固精操 / 202

摩穴转腰操 / 203

不可忽视的日常保健 / 204

月经失调

有氧操巧治月经失调 / 205

骨盆体操 / 205

抬肩探膝操 / 206

腹部按揉操 / 206

不可忽视的日常保健 / 208

痛经

健身操有时候比什么药都灵 / 209

舒缓痛经腰部操 / 209

青蛙暖身操 / 212

舒缓痛经伸展操 / 213

舒缓痛经腿部操 / 214

不可忽视的日常保健 / 215

子宫脱垂

盆腔运动操 / 216

运动有助于“托起”子宫 / 216

按揉百会、膻中穴 / 218

不可忽视的日常保健 / 220

乳腺增生

多运动的乳房少增生 / 221

乳房推揉操 / 222

举手甩手操 / 223

乳房提拉操 / 224

不可忽视的日常保健 / 227

第十章 泌尿系统疾病的疗法



肾炎

休息不是最佳养肾方法 / 229

浴面操 / 229

浴面操 / 230

浴面操 / 231

浴面操 / 233

不可忽视的日常保健 / 234

尿失禁

锻炼盆底肌，

让你更好地控制自己 / 235

骨盆腔提肛运动 / 235

按摩气海、关元穴 / 236

腹部按摩操 / 237

不可忽视的日常保健 / 238



痤疮

按出令人羡慕的好肌肤 / 240

搓脸法 / 240

洗脸揉擦法 / 241

额面按摩法 / 241

不可忽视的日常保健 / 242

牙周炎

牙的问题原来可以“叩掉” / 243

叩齿保健操 / 243

牙龈按摩法 / 244

不可忽视的日常保健 / 245

近视眼

手掌遮眼法 / 246

眼保健操让你永远心明眼亮 / 246

运睛法 / 247

风池穴按摩操 / 248

抬头望眼操 / 249

不可忽视的日常保健 / 250

耳鸣

运动疗法有助于消除耳鸣 / 251

鸣天鼓 / 251

分搓耳前后 / 252

点揉翳风穴 / 253

不可忽视的日常保健 / 253

附录

★ 每天健康一点点 ★

图解常见病 运动疗法

洪嘉婧 杜晓娇◎编著

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病运动疗法 / 洪嘉婧, 杜晓娇编著. — 长

春: 吉林科学技术出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5384-5470-3

I. ①图… II. ①洪… ②杜… III. ①常见病—运动
疗法—图解 IV. ①R455-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187462号

图解常见病运动疗法

编 著 洪嘉婧 杜晓娇

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 孟 波 孙 默

执行策划编辑 姜脉松

装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 240千字

印 张 16

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5470-3

定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

PREFACE

生活节奏的加快，带来的是人们面对各种常见疾病的无奈。缺乏锻炼的身体，各种疼痛不适，都在给健康敲响了警钟。很多人都在发现自身的不适后，立即去医院就医，然后根据医生的指导进行用药治疗等。很多患者只懂按时服药，却不会观察自身的病情发展情况，而且医生的工作繁忙，也无法针对患者进行跟踪治疗，久而久之，就影响了各种疾病的治疗效果。

得了常见病，三分靠治疗，七分靠调养，我们疲惫的身体是时候调理一下了。千补万补，不如运动补。本书主打10分钟运动疗法，用最简单的运动方案，带来最显著的疗效。20多种常见疾病的运动处方，全彩真人图片步骤演示，即学即用，动出健康，甩掉疾病。

书中介绍的运动疗法除了针对常见病，对日常生活中各种不适症状也颇具疗效。40多个对症运动疗法，轻轻松松赶走身体不适，是缓解身体疲惫的不二选择。

不打针，不吃药，运动疗法是顺应自然的健康之道。办公室、家里，随时随地，养生保健停不下来。每天运动10分钟，每天健康不止一点点，愿广大读者和您的家人，在运动中永葆健康。





目 CONTENTS 录

第一章 很多病是自找的

健康是一种修行

不良生活方式是健康头号杀手 / 14

体质差成为健康的最大漏洞 / 16

增强体质、摆脱亚健康 / 18

你的健康只有你自己才能做主 / 20

第二章 人不动就生病

愈动愈健康

没时间运动，一定会有时间生病 / 23

每天动一动，活到80不衰老 / 25

运动的好处 / 25

不同情况适合不同运动方式 / 26

不同体质选择不同运动 / 27

运动有误区，健身需注意 / 28



第三章 呼吸系统疾病的疗法



感冒

多做运动让感冒去无踪 / 32

按摩迎香合谷穴 / 33

呼吸保健操 / 34

对搓大鱼际 / 35

防寒操 / 35

咳嗽气喘呼吸操 / 36

旋转按摩操 / 38

摇指操 / 38

不可忽视的日常保健 / 38

过敏性鼻炎

鼻部按摩操让呼吸变得顺畅 / 39

摩搓面部操 / 39

鼻塞疏通操 / 40

不可忽视的日常保健 / 41

慢性支气管炎

学会呼吸操，搞定讨厌的“慢支” / 42

腹式呼吸操 / 42

缩唇呼吸操 / 43

缩唇呼吸操 / 43

不可忽视的日常保健 / 45

肺结核

白猿献果健肺操 / 46

“动静疗法”让肺结核无处藏身 / 46

意念呼吸操 / 48

不可忽视的日常保健 / 48

打鼾

运动中止你的鼾声 / 49

鼓腮运动 / 49

头部后仰操 / 50

颈部点压操 / 50

不可忽视的日常保健 / 51

第四章 循环系统疾病的疗法



冠心病

床上运动可防治冠心病 / 53

椅上运动操 / 54

床上运动操 / 55

自我按摩操 / 56

不可忽视的日常保健 / 57

脑卒中

摇头晃脑操 / 58

越早做运动，越有利于恢复 / 58

关节活动操 / 59