

每天3分钟搞定健康



[每天3分钟搞定健康_下载链接1](#)

著者:余茂基 著

[每天3分钟搞定健康_下载链接1](#)

标签

评论

真的超实惠，买东西我喜欢上京东！

正版，质量很好

物品正宗，物流快捷，包装完好，服务周全，不错的网商！

买的书后来降价了，当时不懂价格保护，知道的时候过价保期了

好好好好好好好好好好好好好好

很实用，有参考价值

不错不错不错不错不错不错

给哈哈哥哥恍恍惚惚好纠结纠结纠结

在京东买东西都上瘾了，物美价廉

不错的书，还有满减活动，送货很快

性价比不错，物有所值，昨天下午就收到了，关键是速度很快就到货，

东西不错。。。

习惯给好评，支持支持支持！

每天三分钟搞定健康！

还没看，应该不错～

看上去还不错

不错，家里老人看了说很好

的却不错，是正版，任何年龄段的都可以读

很好

好

本书分3章，第一章为每天3分钟养生保健，介绍了近40个单项保健方法，每天做三五分钟有针对性的动作或体操，就能起到防病健身的作用。第二章为每天3分钟防治疾病，介绍了70余种疾病的预防、康复方法。第三章为每天3分钟美体保健，介绍了25种美体美容、塑身减肥的保健方法。每天三分钟搞定健康 3
分钟运动是在相对医学的理论指导下的一种中年人健身锻炼方法。 3
分钟运动之一：每天腹式呼吸 3
分钟。仰卧，解开腰带，放松全身，然后吸足一口气，有意识地使肚子鼓足，憋一会儿再慢慢呼出去。每次呼吸要深而慢，每口气的时间越长越好。腹式呼吸是对全身重要内脏器官的运动，由于隔肌上下运动幅度增大，肺部扩大，心脏及大动脉等胸腔内的器官活动增加，腹内的胃、肠、肝、脾、胰、肾以及腹腔内所有的血管神经，

都得到缓和而有节奏的运动，有助于消食化痰，入睡前运动还可以帮助入眠。口气的时间越长越好。此运动有助于消食化痰，入睡前运动还可以帮助入眠。

三分钟运动之二：头低位运动，即在起床后或临睡前，做一次“双手攀足固肾腰”，方法是站立呈弯腰低头，双手尽量俯身触地，1秒钟一次，1分钟弯60次。开始时可以少弯几次，由少到多，由浅入深，最后达到手掌触地。这种运动可以逐步增加脑血管的抗压力，可以预防中风。但血管硬化或有心脏病的人做这种运动时要小心谨慎，以防发生意外。

三分钟运动之三：每天洗个冷水澡。洗冷水澡，首先要克服怕风怕冷的心理，一开始可以干洗，即用干毛巾擦身，由双臂、双腿到胸部、腹部以至全身，循序渐进。冷水浴，是全身“血管操”，特别对皮肤微循环大有好处，可促进全身血液循环，预防心血管和脑血管疾病。

[每天3分钟搞定健康_下载链接1](#)

书评

[每天3分钟搞定健康_下载链接1](#)