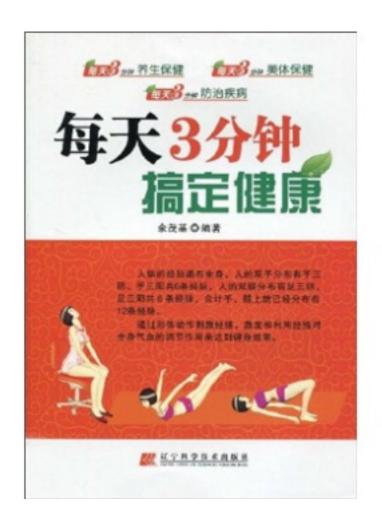
## 每天3分钟搞定健康



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 <sup>′</sup>	 快捷,包装完好,周	服务周全,不 <b>针</b>	昔的网商!
买的书后来降价	 了,当时不懂价格(	呆护,知道的即	対候过价保期了
 好好好好好好好好好好好	 子好好好好好好好好		
 很实用,有参考 <sup>/</sup>	 介值		
 不错不错不错不	 措不错不错		
 给哈哈哈哥哥恍	 光惚惚好纠结纠结	<b>山结</b>	
 在京东买东西都.	 上瘾了,物美价廉		
 不错的书,还有》	 满减活动,送货很慎	夬	
性价比不错,物 <sup>2</sup>	 有所值,昨天下午前	就收到了,关键	建是速度很快就到货
 东西不错。。。			

 5上去还不错
 不错,家里老人看了说很好

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