

无法找到该页

您正在搜索的页面可能已经删除、更名或暂时不可

请尝试以下操作:

[Home](#) [Contact us](#)



# 中華護理學會

[首页](#) [学会介绍](#) [分会介绍](#) [学术团体](#) [医学文献](#) [政策法规](#) [学术会议](#) [网上报名](#) [网上教学](#) [会员专区](#) [留言](#)  
[继续教育](#) [考试培训](#) [护理杂志](#) [人才资源](#) [护理教育](#) [国际动态](#) [对外交流](#) [新技术推广](#) [版权声明](#) [友情链接](#) [护理论坛](#)

中国科协所属学会个人会员管理系统

[申请加入学会](#)

[登录系统](#)

[网上申请](#) · [缴纳会费](#) · [参加活动](#) · [发表论著](#)

[网站公告:](#)

[GO](#)

您现在的位置: [中华护理学会](#) >> [健康园地](#) >> [正文](#)

◆ [人体健康的五大神秘部位](#)

热

## 人体健康的五大神秘部位

[ 作者: 佚名 转贴自: 三九健康网 点击数: 1159 更新时间: 2007-5-23 文章录入: admin ]

医学专家们认为,经常对人体五大保健区进行刺激,能有效地防治疾病,健身强体,益寿延年。

### 一、腋窝保健区:

腋窝是血管、淋巴、神经最多最丰富的地方。它的健身奥秘之处,在于受刺激后会使人发笑;笑时使各器官都能得到运动,促进血液循环,并使各器官充分得到养分和氧气的交换,使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。故专家们称之为“腋窝运动”。

### 二、肚脐保健区:

肚脐常被养生学家誉为保健“要塞”。肚脐为神阙穴,中医常用药物贴敷肚脐,治疗心绞痛、消化不良等病。经常按摩肚脐有预防和治疗中风的作用,能祛病健身、益寿延年。

### 三、脚底保健区:

人的脚底有70多个穴位,6条经络起止于脚上。科学家还认为:人的脚底有成千上万个末梢神经,与大脑和心脏密切联系,与人体各部脏器密切联系,所以将脚称作人的“第二心脏”,可见脚的保健的重要。经常弯弯腰趾、经常散步、踩鹅卵石、温水泡脚等,都有促进脚部血液流畅,把远端血推向心脏和全身,调节阴阳平衡,防治疾病,健身益寿之功效。

### 四、前胸保健区:

经科学家发现,前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统最重要的免疫器官之一,胸腺分泌出来的免疫活性肽物质,能监视体内变异细胞,并毫不留情地将其消灭,故有强大的抗癌作用;同时又有抗感染的功能和抗病能力;对延缓衰老也有一定的作用。

只要每天坚持用手掌上下摩擦前胸(上至颈部下至心窝部)100至200次,就会激活胸腺,起到防病健身,祛病延年的作用。

### 五、脊柱保健区:

脊柱是养生学家极为关注的区域，它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱，则可激发经络的疏通，气血运行，血脉流畅，滋养全身器官而健身。

- 上一篇文章：[脂肪肝发病的主要原因及治疗](#)
- 下一篇文章：[白领健康生活十大法则](#)

[【发表评论】](#) [【告诉好友】](#) [【打印此文】](#) [【关闭窗口】](#)

#### 最新5篇热门文章

- [磁共振检查病人焦虑的护理…\[24\]](#)
- [护士 条例\[222\]](#)
- [让世界听到中国护士的声音…\[160\]](#)
- [陈竺：六方面深化医疗卫生…\[83\]](#)
- [护理的力量：跨越大海、心…\[171\]](#)

#### 最新5篇推荐文章

- [选派护士赴美带薪实习\[17142\]](#)
- [人禽流感疫情预防控制技术…\[4059\]](#)
- [医疗机构传染病预检分诊管…\[3931\]](#)
- [中华护理学会章程\[6394\]](#)
- [中华护理学会简介\[9006\]](#)

#### 相 关 文 章

没有相关文章

 网友评论：（只显示最新10条。评论内容只代表网友观点，与本站立场无关！）

没有任何评论

[| 设为首页](#) | [加入收藏](#) | [联系站长](#) | [友情链接](#) | [版权申明](#) |

版权所有 Copyright© 2005 中华护理学会 站长：吴积云

页面执行时间：78.13毫秒