第一图书网, tushu007.com

<<小动作大健康>>

图书基本信息

书名：<<小动作大健康>>

13位ISBN编号：9787510101762

10位ISBN编号：751010176X

出版时间：2009-5

出版时间：中国人口出版社

作者：高玉琪 主编

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是医学博士谈健康系列图书中的一本，已由中国人口出版社正式出版发行，最适合在办公室工作的上班一族阅读使用，同样，没有户外运动习惯的人，甚至腿脚不便的人都可找到适合自己的动作，可以说，只要一个人还能动，他就能从本书中找到自助健身的方法。
本书凭借医学博士掌握的深厚专业知识为您讲解日常健身的先进理念，其中设计了很多科学实用的健身小动作，能在办公室、公交车站、家庭休闲时轻松完成，只要你有空闲的时间，不需空间，不用刻意去做，你即可达到理想健身的目的。
这是您走向健康之路的必备图书。

第一图书网, tushu007.com

<<小动作大健康>>

书籍目录

责任编辑推荐《小动作大健康》阅读指南第一章 超越体育运动的健身良药（王涛） 动作虽小，大益健康 小动作与中医的全息论 用小动作激活机体免疫力 小动作——运动不足者的良药 小动作是心灵的良药 老来补不如现在动 疲倦源于缺乏运动 并非是大量运动使你长寿 长期剧烈运动危害大 突击锻炼更伤身 温和运动最适宜第二章 动作健身总指导（高玉琪） 多项运动相结合才能全面健身 运动八要素的合理搭配 警惕健身误区 警惕运动中出现的危险 普拉提等高难动作别自己练 只凭食物不能满足身体必需的热量 坚持健身原则不动摇 运动因人而异 需暂停运动的反应 不同年龄的不同健身配方 老年人要注意科学健身 早晚健身动作配套指南 一年四季健身指南 假日健身新概念 不同病情的健身方法 孕妇自我保护的动作指要第三章 由表及里动养生五件套（高玉琪） 温柔的抚慰——搓肤 激发抵抗力——拍肌 和谐生命的乐音——弹腔 骨头的最爱——敲骨 神秘的经络电波——按穴第四章 机能养护——钻石级动作（王涛） 右肋卧——决定生命的1／3 对身姿要求最高的禅者坐 蛇形波浪动——每块肌肉的联动 动静均衡的太极圆 重视注意力操作的经行 深呼吸吐纳 善用下呼吸之门——收缩肛门 散步是最佳运动 用声波与脏腑共振 广泛应用的足底运动 机能养护的几种常用方法 机能养护类辅助小动作第五章 官能增强——黄金级动作（安传国） 眼睛官能增强主补肝 耳朵官能增强主强肾 动嘴不说话，健康益处大 舌头常动强五脏 唾液能治病 动动鼻子能强肺 滚蛋疗法强躯干 以肉能养皮第六章 从内到外，健康依次得（徐军） 用运动来舒减压力 最古老的防癌运动 有氧运动预防心脏病 有氧运动预防治疗冠心病 健脑益智的几项有氧运动 大量运动有助预防乳腺癌 只有运动才能有效治疗脂肪肝 男子抗衰处方 老人健脑小动作 中医减肥三体式 让肠道顺畅的健身动作 预防关节炎第七章 从头到脚，健康全到位（安传国） 头部推按 干梳头 熨目是最好的明目方法 虎视令精神旺盛 搓掌浴面 搓面疗法 抚摸疗法 摩鼻健康功效 简单方法治颈椎病 瑜伽治肩颈疾病 肩周炎的治疗方法 手指操 手部功能锻炼法 腹部的健康运动 美腿修炼法 腰部锻炼四法 健康背部靠捶打 治腰背疼最好的方法是锻炼背肌 足底刺激疗法 活动脚趾健肠胃 足浴疗法有好处 全足按摩与重点按摩第八章 生活动作最健身（徐军） 做家务活就是最好的健身运动 室内健身 在地板或床上做普拉提操 床上枕头操 懒美人沙发美体八式 爬爬楼梯 上班路上的健身第九章 上班族的办公室养生动作（高玉琪） 办公室常见健康问题与解决方法 办公室醒脑小动作 电脑病与补救动作 如何防止鼠标手 办公室防背疼 女性办公室健美操 女性办公室瑜伽 男性办公室运动 办公室隐形小运动 坐得太直不利于健康 久坐一族应该常做下蹲练习第十章 健身+美体+减肥（徐军） 女性要注重肌肉的锻炼 针对最易发胖部位的健美操 全身瘦身操 美丽女性不宜的运动 瘦脸成功按穴位 5分钟面部瑜伽操 健美动作提升乳房 手臂操 肩线塑造动作 女性睡前瘦体动作——腰 十招美臀操 完美臀线的塑成 竹竿型美女后天改造平板臀 美腿速成 完美双足课堂 女性减肥杠铃操 塑背操 动动手指可减去小腹脂肪 床上卧姿瘦腹操第十一章 塑身动作（晋群） 如何锻造优美肌肉 宽肩怎样练出来 雕琢完美胸肌 如何锻炼二头肌 V字挺身练腹肌 背部塑形 青少年如何让脊背竖直第十二章 情侣情趣保健动作（张红明） 情侣瑜伽让性福妙不可言 情侣双人水下丰胸操 情侣双人瘦腿操 找回男子气的动作 增强女性性兴奋的自我调剂动作 增加女性性趣的运动 缓解性爱疲劳的小动作 男性壮阳动作 男人走猫步强肾 提高性趣的骨盆操 肚皮舞练出性感曲线第十三章 器具健身与美体（高玉琪） 简易健身器材大集合 跑步机的不同用途 一绳一毽一圈一球：女性健美全满足 健身带：打造美人的神带 踏石走：健身防病第十四章 水中健身运动（张红明） 水中健身有优势 水适能锻炼法 泳池健身动作 沐浴健身法 游泳两防 游泳防抽筋有妙招第十五章 连续运动类（高玉琪） 越野行走 秋高气爽宜登山 骑自行车 慢跑／散步 骑马 有氧搏击操第十六章 反常健身动作（晋群） 暮练健身法 雨中走健身法 水中跑健身法 冷水浴健身法 单脚站立健身法 踮脚尖健身法 顿足健身法 倒吊健身法 倒立运动疗法 倒行运动疗法 爬行运动疗法

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com