第一图书网, tushu007.com

<<百姓健身精选>>

图书基本信息

书名：<<百姓健身精选>>

13位ISBN编号：9787547601143

10位ISBN编号：7547601146

出版时间：1970-1

出版时间：上海远东出版社

作者：王仁维，秦东颖 著

页数：195

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

内容概要

《百姓健身精选2》主要内容包括头部防病治病运动操、按摩头皮健脑操、治疗偏头痛指压操、益脑保健操、健脑益智操、简易健脑操、开发右脑呼吸操、“金鸡独立”健脑操、头脑放松操、双手相叩增强记忆操、健脑手操、健脑舌操、耳朵保健操等等。

书籍目录

治病防病运动篇头部防病治病运动操曾二庆 按摩头皮健脑操／3相益辉 治疗偏头痛指压操／4文悦 益脑保健操／5蔡金声 健脑益智操／6简易健脑操／7蔡华五 开发右脑呼吸操／8罗海林“ 金鸡独立 ”健脑操／9王仁忠 头脑放松操／10蔡振扬 双手相叩增强记忆操／11秦东颖 健脑手操／12张乾 健脑舌操／13陈抗美 耳朵保健操／14防治高血压病运动操张森明 旋转脚踝稳定血压操／15秦东颖 降血压运动操／16附：林兰 偏方降血压／18防治心脏病运动操华扬 点穴防治心律不齐／19陆丽芳 防治心脏病抓手操／20李友妹 防治心脏病手指操／21杨德明 护心保健操／22防治前列腺疾病运动操吴万根 防治前列腺疾病锻炼小指操／24杨尚寅 防治前列腺疾病按摩操／25防治便秘、痔疮运动操防便秘蹬脚运动操／26柴庆宗 疗痔疮保健操／27防治痔疮提肛操／28许峰 防治痔疮甩手操／29防治颈椎病运动操康智虎 四节颈椎运动操／30蔡振扬 跪式颈椎运动操／31李春海 颈椎运动操／32缪桂芳 颈椎简易保健操／33倪养荣 敲击“ 手三里 ”防治颈椎病／34吴毅 颈部保健操／35陈抗美“ 健骑器 ”防治颈椎病／36附：王永清“ 黄豆枕 ”治颈椎病／37防治腰背疾病运动操颜英梅 瑜伽疗背痛／38程素姿 逆腹式深呼吸健腰操／39防治腿疾运动操徐修本 治腿痛五字运动操／40李善美 七招防治腿衰／41包学成“ 麻雀跳 ”健腿操／42吴泮声 敲穴防治腿寒／43赵耀成 手部点穴防治足跟痛／44健身强体运动操叶健康 提高免疫能力保健操／45聂永庆 简易捶背健身操／47流星 脚跟走健肾操／48张乾 按摩腋窝益身操／49陈天祥 手语保健操／50沈旭飞 治胃病手指点击操／51张毅 护胃三指操／52冰清 捏指健身操／53蔡振扬 顿脚健身操／54黄金兰 动脚健身操／55张森明 四肢蹬空健身操／56颜英梅 床边简易健身操／57赵素梅“ 元宝翘 ”健身操／58曹健 坐椅健身操／59颜英梅 坐椅保健操／60张洪军 坐椅强身操／61华五“ 8 ”字放松操／62附一：徐源祥 消暑静坐功／63附二：徐源祥“ 息息归脐 ”功／64附三：许峰“ 闭天门 ”健身功／64附四：陈鸿毅“ 内养 ”气功／65附五：“ 八字 ”养生功／66本篇附一：常用人体穴位简介／67附二：主要食物类的能量和产能营养素／82推荐运动篇李亭女性日行万步益健康／85清秋保身材健身操／86瘦身运动操／87秦东颖 案边健胸操／88女性健臀操／89消除膝部脂肪运动操／90蔡振扬 十字形健身操／91宗文巧 运动健身操／93周载英 仿生健身操／94安林 倒序运动健身操／95电脑一族健身操／96旅途保健操／97肖江 交替运动健身操／99……运动提醒篇附录一：秦东颖 了解体质、测试体质有科学健身指导网站附录二：上海市体育局 体质监测服务指南参考：自测运动项目后记

章节摘录

插图：健脑益智操蔡金声据医学家研究认为，设法开发右脑，可以提高儿童的智商，使他们变得更加聪明，同样也可以增强老年人的大脑功能，防止老年痴呆症。
欧美、日本等国流行的健脑益智操，动作简单，效果明显。
一、站式1.双脚分立与肩同宽。
左肩上耸下落10次，然后左臂在体侧从前向后再从后向前各旋转10次。
2.左臂向上弯曲，手握空拳（手心向上），左手腕轻轻地向前后抖动100次；再右手握住左腕，左手拇指及手腕正转及反转各10次。
3.左手握拳，在胸前位置向前屈伸10次。
二、坐式1.左手拇指点按左手食指指尖2次、中指1次、无名指3次、小指4次；然后点按无名指3次、中指1次、食指2次，反复16遍。
2.双手抱住左腿（尽量靠近胸部），停留片刻后放下，反复10次。
3.双手掌心同时从上向下轻轻地拍打左腿内侧及外侧10次。
4.左腿搁在右腿上，右手握住左脚踝部正转、反转各10次。
三、卧式1.仰卧于床上（不用枕头）。
左臂在体侧用力从前向后、再向前甩动10次。
2.左腿向左侧及右侧斜上方各高举10次。
3.左腿弯曲后伸直，反复10次。
4.双手抱住左腿（尽量靠近胸前），然后上半身抬起为坐式后再复原卧位，反复10次。

编辑推荐

《百姓健身精选2》由上海远东出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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