

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787564108540

10位ISBN编号：7564108541

出版时间：2007-8

出版时间：东南大学出版社（南京东南大学出版社）

作者：吉崇波,关兰友

页数：262

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>

## <<运动与健康>>

### 内容概要

本书为响应国家提出亿万青少年学生体育阳光运动而由高校教授编写。

本书分三部分。

第一部份主要介绍各种保健体操，如阳光运动健身操，阳光运动保健操、阳光运动徒手操、阳光增氧健身操、阳光青春活力保健体操、瑜伽减肥操、阳光舞蹈美体操、阳光友谊操、阳光大众操、搏击健身操、电脑族指腕保健操、电脑族肩背保健操、电脑族颜面保健操、手指扳动保健操、健身运动十八法、二十四式简化太极拳等；第二部分介绍保健按摩的手法、穴位、注意事项以及养生保健按摩、减肥按摩、美容按摩等；第三部分介绍常见病的综合治疗，包括运动疗法、按摩疗法等。

本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂，介绍方法简单、易学、无任何不良反应。  
本书可作为大、中学校体育课教材，也可供其他各类人员阅读。

## &lt;&lt;运动与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 总论 第一节 概述 第二节 观念误区与亚健康 第三节 运动与健康 第二章 保健体操 第一节 概述 第二节 阳光运动健身操 第三节 阳光运动保健操 第四节 阳光运动徒手操 第五节 阳光增氧健身操 第六节 阳光青春活力操 第七节 瑜伽减肥操 第八节 阳光舞蹈美体操 第九节 阳光友谊操 第十节 阳光大众操 第十一节 搏击健身操 第十二节 电脑族指腕保健操 第十三节 电脑族肩臂保健操 第十四节 电脑族颜面保健操 第十五节 手指扳动保健操 第十六节 健身运动十八法 第十七节 二十四式简化太极拳 第三章 保健按摩 第一节 概述 第二节 常用按摩手法 第三节 耳部反射区位置 第四节 手部反射区位置与适应证 第五节 足部反射区位置与适应证 第六节 十四经脉穴位的位置 第七节 养生保健按摩 第八节 四季保健按摩健身法 第九节 减肥按摩 第十节 美容按摩 第四章 常见病对症综合疗法 第一节 概述 第二节 感冒与流行性感 第三节 慢性支气管炎 第四节 肩周炎 第五节 网球肘 第六节 颈椎病 第七节 腰痛 第八节 坐骨神经痛 第九节 椎间盘突出症 第十节 运动创伤与预防 第十一节 月经不调 第十二节 冠心病 第十三节 心肌病 第十四节 神经衰弱 第十五节 高血压病 第十六节 肾炎 第十七节 慢性肝炎 第十八节 胆囊炎、胆石症 第十九节 慢性胃病 第二十节 糖尿病 第二十一节 便秘 主要参考文献

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>