

<<生活百宝>>

图书基本信息

书名：<<生活百宝>>

13位ISBN编号：9787801519818

10位ISBN编号：7801519817

出版时间：2005-06

出版时间：海潮出版社

作者：黄薇

页数：519

字数：300000

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>

## <<生活百宝>>

### 内容概要

碰到烦恼事情怎么办？

如何去除身体异味？

怎么调节高血压？

夏天吃什么最健康？

吸烟时能不能喝果汁？

.....生活中，也许你正因不知如何有效解决而苦恼。

没关系，生活就是解决一个接着一个的问题。

我们衷心地希望本书能成为你的得力助手。

在疾病悄悄袭来时，它能帮助你防患于未然；在为自己的身材担忧时，它能还你青春靓丽；在暴饮暴食时，它能帮你科学取舍；甚至在情绪低落时，它能帮你走出阴影，笑对人生。

本书包含生活中的1000个小窍门，主要从卫生保健、美容健身、饮食与健康、居室美化、家电使用、家庭理财、心理健康7方面作了介绍。

## 书籍目录

卫生保健 一、上班族健身 二、健康长寿一百岁 三、家居小顾问 四、几大疾病的防治美容健身 一、漂亮每一天 二、窈窕身材饮食与健康 一、美食天地 二、上班族食谱 三、饮食健康新观念 四、神奇果蔬 五、药膳 六、家居能手居室美化 一、家庭装修 二、居室布置 三、家居清理家电使用 一、家电使用常识 二、大家电 三、小家电家庭理财 一、家庭理财能手 二、储蓄 三、彩票 四、股票 五、保险、房地产、投资心理健康

## 章节摘录

一、上班族健身 1. 放松练习 肩膀放松练习 你是否经常在电脑前工作？长期在电脑前保持固定的坐姿，你会感到肩膀的紧张与不适。做下面这个小练习，能使你放松肩膀，以避免背痛。

1) 起始位置：坐着，两臂放在身体两侧，头和上身保持挺直。

2) 动作：缓慢地深呼吸，同时将两肩向前转8次。

回到起始位置，将两肩向后转8次。

3) 效果：每两个小时做一次，这样你就可以避免肩部和背部的不适和紧张感。

4) 建议事项：两臂要放松，转动肩膀时要保持头部不动。

这个练习可以和放松颈部的练习一起配套来做。

睡前放松练习 每天晚上在睡觉前好好放松一下，这样可以改善你睡眠的质量。你可以抽出一点时间来做放松练习。

1) 起始位置：仰面躺在地上，两臂放在身体两侧。

2) 动作：两手伸到髋上。

吸气，再吐气手臂缓慢放在头上。

吸气回到原来位置。

3) 持续时间：每天5到10分钟。

4) 效果：这完全取决于你放松的时间和在放松时能否使大脑得到休。

3或4次后你的身体有舒适感。

注意事项：尽量放松身体，不要再考虑任何问题，深呼吸，每天在起床和睡觉前做这个练习。

…

#### 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>