第一图书网, tushu007.com

<<家庭健身200问>>

图书基本信息

书名：<<家庭健身200问>>

13位ISBN编号：9787810306904

10位ISBN编号：7810306901

出版时间：1999-03

出版时间：武汉测绘科技大学出版社

作者：黄艳丽

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

内容提要
为帮助广大读者学习和掌握家庭健身的基本常识，采用科学的方法来开
展健身活动，特编著此书。
全书共分8篇，分别为健身基础篇、运动健身篇、体
操健身篇、按摩健身篇、娱乐健身篇、心理保健篇、饮食健身篇、生活健身篇。

采用问答形式，就家庭健身所涉及的200个问题作了解答。
本书适合具有初
中以卜文化水乎的读者阅读。

书籍目录

目 录

第一篇 健身基础篇
1.家庭健身的含义是什么？

2.家庭健身有什么作用？

3.为什么说健身锻炼是保持健康的重要途径？

4.怎样进行家庭健身？

5.家庭健身锻炼有几种形式？

6.怎样合理安排家庭锻炼的内容？

7.怎样确定家庭健身的运动量？

8.家庭健身如何量力而行？

9.进行器械健身时应注意什么？

10.怎样推算运动中的耗能量？

11.你适合什么运动？

第二篇 运动健身篇
12.怎样做家庭健身锻炼的准备活动和放松活动？

13.怎样用哑铃健身？

14.怎样用拉力器健身？

15.怎样用壶铃键身？

16.怎样用实心球健身？

17.怎样用小皮球健身？

18.怎样用倒立架健身？

19.怎样用弹簧棒健身？

20.怎样用椅子和凳子健身？

21.打羽毛球有哪些益处？

22.踢毽球对健身有益吗？

23.玩呼拉圈有什么益处？

24.跳橡皮筋有什么益处？

25.打保龄球有利于健身吗？

26.为什么跳绳可以健身？

27.骑自行车能健身吗？

28.为什么女性不宜骑男式车？

29.爬楼梯能健身吗？

30.放风筝能健身吗？

31.跑步有益于健康吗？

32.原地跑步对健身有哪些好处？

33.反序运动能健身吗？

34.拍打运动能健身吗？

35.冬泳对健康有益吗？

36.旅游有益于健康吗？

37.外出度假有益于健康吗？

38.练太极拳对健康有什么益处？

39.练太极拳应注意什么？

40.练气功对健康有什么益处？

41.怎样自学气功？

42.怎样练八段锦？

43.怎样练放松功？

44.怎样练内养功？

45.怎样做眼球保健操？

46.怎样做头部保健操？

47.怎样做面部保健操？

48.怎样做颈部健美操？

49.怎样做肩部健美操？

50.女性怎样做胸部健美操？

51.怎样做背部健美操？

52.怎样做腹部健美操？

53.怎样消除腰部肌肉紧张？

54.怎样消除腰部疼痛？

55.怎样做腰部健美操？

56.怎样做臀部健美操？

57.怎样做腿部健美操？

58.怎样做膝部健美操？

59.怎样做足部健美操？

60.怎样做美臂健美操？

61.孕妇怎样做健身操？

62.产妇怎样做健身操？

63.怎样帮助婴儿做保健操？

64.中年人如何做卧式保健操？

65.中年人如何做坐式保健操？

66.中年人如何做立式保健操？

67.俯案工作者怎样做保健操？

68.脑力劳动者怎样做保健操？

69.电脑操作者怎样做保健操？

70.怎样做睡前保健操？

71.怎样擦身运动？

第四篇 按摩健身篇
72.夫妻互相按摩有哪些益处？

73.常用的推拿手法有哪些？

74.怎样进行自我推拿？

75.按摩手掌有益于健康吗？

76.按摩足部有益于健康吗？

77.怎样按摩足部？

78.怎样按摩治疗腰痛？

79.怎样按摩治疗头痛？

80.怎样按摩治疗体乏？

81.怎样按摩治疗失眠？

82.怎样按摩治疗食欲不振？

83.为什么常揉中脘能健脾益胃？

84.为什么拉耳垂可治疗神经衰弱症？

85.怎样按摩治疗植物神经紊乱？

86.怎样按摩治疗膝关节痛？

87.怎样按摩治疗眩晕、耳鸣？

88.怎样按摩治疗肩周炎？

89.怎样按摩治疗鼻炎？

90.怎样按摩治疗更年期综合症？

91.怎样按摩治疗阳萎？

92.怎样按摩心脏？

第五篇 娱乐健身篇
93.散步有益于健康吗？

94.欣赏音乐有益于健身吗？

95.练习书法、绘画有益于健康吗？

96.养花有益于健康吗？

97.吟诗有益于健康吗？

98.集邮有益于健康吗？

99.养观赏鱼有什么乐趣？

100.垂钓有益于健康吗？

101.弈棋有什么乐趣？

102.做家务对健身有什么影响？

103.看电视对健康有影响吗？

104.使用家庭电脑应注意哪些问题？

105.跳舞对健身有什么作用？

106.音响过度会影响人体健康吗？

107.打麻将对身体健康有什么影响？

108.玩电子游戏对健康有益吗？

109.为什么家庭卡拉OK对健身有益？

第六篇 心理保健篇
110.为什么说心理健康是身体健康的重要标志？

111.如何克服自卑感？

112.不良情绪对健康有影响吗？

113.怎样调节情绪？

114.怎样对待脾气不好的人？

115.怎样帮助老人克服孤独？

116.青少年如何做心理保健？

117.中年人如何做心理保健？

118.更年期如何做心理保健？

119.老年人如何做心理保健？

第七篇 饮食健身篇
120.早晨锻炼前需要吃食物吗？

121.为什么不能空腹游泳？

122.酒后运动对健康有影响吗？

123.为什么饭后不宜马上运动？

124.为什么剧烈运动后不能马上喝太多的水？

125.怎样科学饮水？

126.喝茶对健康有什么影响？

127.如何喝茶有益健康？

128.怎样科学地饮用牛奶？

129.喝酸奶有益于健康吗？

130.喝咖啡有益于健康吗？

131.饮酒对健康有什么影响？

132.怎样鉴别酒质的好坏？

133.饮酒有哪些禁忌？

134.吸烟对健康有什么影响？

135.吃水果应注意什么？

136.过量吃糖对健康有影响吗？

137.怎样合理使用糖精？

138.食用味精对人体有害吗？

139.为什么酱油不能生吃？

140.哪些调味品具有保健作用？

141.哪些食品不宜多吃？

142.为什么不能暴饮暴食？

143.常见的“发物”有哪些？

144.服用补品时应注意哪些问题？

145.为什么生、熟食要分开？

146.为什么不宜生吃鸡蛋？

147.为什么不能食用有哈喇味的食物？

148.吃螃蟹时应注意哪些问题？

149.为什么不宜食用臭鸡蛋？

150.心血管疾病与饮食习惯有什么关系？

151.怎样减少食物污染的危害？

152.生活环境中的致癌物质有哪些？

第八篇 生活健身篇
153.家庭和睦与健康有什么联系？

154.夫妻感情好坏与健康有什么联系？

155.怎样避免夫妻间的争吵？

156.争吵中有哪些禁忌？

157.性爱与健康有什么联系？

158.怎样使性生活和谐？

159.怎样讲究性卫生？

160.性生活有哪些忌禁？

161.青年人怎样过性生活？

162.中年人怎样过性生活？

163.老年人怎样过性生活？

164.经期有哪些注意事项？

165.初潮女性应注意哪些问题？

166.女性如何做好生殖器卫生？

167.怎样保护阴道的生态平衡？

168.发生痛经时怎样保健？

169.经期哪些食品不宜吃？

170.新婚期应注意哪些问题？

171.在新婚期怎样合理安排饮食？

172.孕期应注意哪些问题？

173.妊娠期哪些食品不宜食用？

174.孕妇怎样合理补养？

175.孕妇应采用什么样的睡姿？

176.孕妇为什么不能坐浴？

177.孕妇的情绪与胎儿健康有什么关系？

178.孕妇在临产前应注意哪些问题？

179.产后如何合理安排饮食？

180.如何注意产褥期卫生？

181.产妇如何进行运动锻炼？

182.哺乳期哪些药物须慎用？

183.什么是妇女绝经期？

184.在更年期如何安排饮食？

185.为什么更年期妇女性格会改变？

186.更年期的保健工作应从何时开始？

187.保持情绪稳定与更年期综合症有什么关系？

188.怎样养成良好的睡眠习惯？

189.老年人怎样进行睡眠保健？

190.午睡有利于健康吗？

191.睡前怎样放松肌肉？

192.为什么不宜蒙头睡觉？

193.洗澡时应注意什么？

194.冷水浴有哪些好处？

195.温泉浴有哪些好处？

196.桑拿浴对健康有什么好处？

197.为什么夏天出汗后不能立即洗冷水澡？

198.日光浴对身体有什么影响？

199.居室日照与身体健康有什么关系？

200.新居为什么要注意通风？

附录 一、0931GN型三十一功能跑步机安装示意图
二、0931GN型三十一功能跑步机的使用

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