

<<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>

## <<家庭健身200问>>

### 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

中以下文化水平的读者阅读。

## <<家庭健身200问>>

### 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.怎样用壶铃健身？
- 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？

<<家庭健身200问>>

- 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？

<<家庭健身200问>>

- 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？

<<家庭健身200问>>

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？

## <<家庭健身200问>>

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？

<<家庭健身200问>>

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？



<<家庭健身200问>>

- 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？

<<家庭健身200问>>

- 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？

## <<家庭健身200问>>

- 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

<<家庭健身200问>>

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>