

<<健康姿势与健康运动方式(图文)>>

图书基本信息

书名：<<健康姿势与健康运动方式(图文版)>>

13位ISBN编号：9787500443131

10位ISBN编号：7500443137

出版时间：2004-1

出版时间：中国社科

作者：高溥超

页数：143

字数：30000

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>

## <<健康姿势与健康运动方式(图文)>>

### 内容概要

本书系统介绍了人们日常生活当中应当有的健康姿势及健康的运动方式,内容包括行、走、坐、卧、工作、学习、妊娠等各种日常活动中人们一般不大注意的问题。同时介绍了人们健身的各种活动中应当注意保持的健康方式,特别介绍了一些运动禁忌知识,对所有人都具有重要参考价值。

## <<健康姿势与健康运动方式(图文)>>

### 作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。  
已出版著作：《天然化妆品配方700例》（1996年）、《美容化妆小窍门》（1999年）、《健康的误区》（1999年）、《糖尿病食谱》（2000年）、《月经病饮食疗法》（2001年）、《常见病

## <<健康姿势与健康运动方式(图文)>>

### 书籍目录

一、概述 健康与姿势 健康与运动方式 二、健康的姿势 健康的睡眠姿势 健康刷牙姿势 健康的立姿 健康的行走姿势 电脑操作者的最佳姿势 学生听课的最佳坐姿 学生背书包的健康姿势 孕妇沐浴的最佳姿势 产妇哺乳的最佳姿势 服药的正确姿势 三、健康的运动方式 健走 变速跑 水上运动 旱冰运动 旋转器运动 健身车运动 拉力带运动 弹簧棒锻炼法 保龄球运动 网球运动 台球运动 门球运动 跳跃健身操 自身对抗体操 哑铃健身法 壶铃健身法

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>