

<<养生健身百事通>>

图书基本信息

书名：<<养生健身百事通>>

13位ISBN编号：9787800887680

10位ISBN编号：7800887685

出版时间：1998-01

出版时间：中国社会出版社

作者：弘石

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>

## <<养生健身百事通>>

### 内容概要

本书容包括健美健身法、护身健身法、运动健身法、养生健身法等部分，介绍了100余种养生健身的方法。

## <<养生健身百事通>>

### 书籍目录

#### 目录

健美健身法  
怎样保持青春  
中年怎样自我保健  
怎样认识形体健美的标准  
怎样认识妇女体型类型  
怎样塑造男性美  
怎样改善身材  
怎样增高人体  
怎样改变“豆芽菜”体型  
怎样预防和矫正驼背  
怎样预防老年性驼背  
怎样使乳房健美  
怎样使你的臀部线条优美  
怎样使你的腹部健美  
怎样使你的腰部健美  
怎样使你的小腿健美  
怎样有效地控制腿部过多的脂肪  
怎样保持苗条的身材  
肥胖怎样分型  
怎样才算肥胖  
怎样预防青少年的肥胖病  
中老年人怎样保持体型健美不肥胖  
怎样对付你的“大腹肚”  
怎样防止“老来胖”  
怎样喝水减肥  
穿健美衣裤怎样减肥  
怎样使用减肥霜才有效  
怎样消除消瘦  
瘦削者怎样使形体丰满  
怎样养成健美的好习惯  
养成良好的生活习惯怎样从点滴做起  
日常家务中怎样养成健美的体态  
怎样使坐姿健美  
怎样纠正站立体位的不良姿势  
怎样使行走姿势健美  
怎样使跑姿健美  
怎样具有健美的骑车姿势  
怎样解除姿势性腰痛  
怎样选择适当的健美项目  
怎样选用健美器材  
怎样利用楼梯做健美运动  
怎样做到主动休息  
怎样消除工作的疲劳  
怎样消除身体的懒倦

<<养生健身百事通>>

怎样消除全身疲劳  
怎样消除腰部的疲劳  
怎样消除大腿的疲劳  
怎样消除胳膊的疲劳  
怎样消除眼睛的疲劳  
怎样消除神经的疲劳  
怎样消除肩膀的酸痛  
怎样战胜“午后昏沉”  
怎样克服早晨精神倦怠  
职业女性怎样消除疲劳  
怎样创造良好的睡眠环境  
怎样选择最佳的入睡时间  
怎样才能睡得好  
怎样正确使用枕头  
老人怎样进行睡眠保健  
怎样巧治失眠  
怎样清洗身上的农药  
怎样科学洗澡  
怎样进行酒精擦浴  
高血压患者怎样洗浴  
怎样进行“日光浴”  
怎样进行“空气浴”  
怎样进行干刷浴  
中年人怎样进行自我保健  
用脑人怎样保健  
中年教师怎样保健  
纺织工人怎样保健  
拖拉机手怎样注意保健  
骑摩托车怎样做好防护保健  
电脑操作者怎样注意自身保健  
值夜班人怎样保健  
办公室工作人员怎样预防腰痛  
患高血压或身体肥胖的人怎样保健  
中风患者怎样保健  
护身健身法  
怎样保持良好智能  
怎样保护大脑  
怎样防治打呼噜  
怎样防止打喷嚏  
怎样保护呼吸道  
怎样预防咽部外伤  
怎样保持消化系统的正常功能  
怎样保护胃  
怎样保护心脏  
怎样保护肝脏  
怎样保护肾脏  
老年人怎样保持肾脏功能

<<养生健身百事通>>

怎样保护好膝关节  
洗衣服时怎样防止发生腰痛  
在厨房干活时怎样减轻腰部的负担  
青年人怎样防止过早出现老年斑  
怎样防治粉刺  
怎样理发才能保护头皮和头发  
怎样防止脱发  
怎样防止“华发早生”  
怎样消除多毛症  
怎样保护眼睛  
怎样使眼睛有神  
怎样区别真性和假性近视眼  
怎样治疗近视眼  
怎样矫正“对眼”  
怎样避免斜视  
怎样注意看电视的卫生  
怎样防止眼睛迎风流泪  
怎样处理眼外伤  
怎样防止老年人急性视力下降  
怎样配老花镜  
怎样保护鼻子  
怎样保护鼻孔  
怎样防止鼻子出血  
怎样消除口臭  
怎样保护牙齿  
怎样刷牙才清洁  
怎样刷掉牙斑  
怎样保护拔牙创口  
怎样选择理想的假牙  
怎样使用活动的假牙  
老年人怎样较快适应全口假牙  
怎样防治嘴唇干裂  
怎样矫正口吃  
售货员怎样保护嗓子  
应该怎样笑  
怎样保护耳朵  
怎样引出爬进耳朵的虫子  
收听音乐怎样防止“声污染”  
怎样防止噪音  
怎样预防耳聋  
怎样防止老年人耳朵早聋  
耳聋老人怎样选戴听器  
两肩一高一低怎样矫正  
两臂不一样粗该怎样矫正  
怎样使手部健美  
怎样使手灵巧  
怎样洗手

<<养生健身百事通>>

怎样保养您的双手  
怎样保护指甲  
怎样防治手足破裂  
怎样防治鸡眼  
怎样矫正平足  
怎样矫正“八字脚”  
怎样洗脚  
大腿太细怎样使之增肥  
怎样预防抽筋  
怎样注意衣兜里的卫生  
怎样保持手帕的卫生  
怎样注意电话的清洁  
骑自行车怎样讲卫生  
怎样知道自己已进入青春期  
怎样自我判断青春期是否正常  
青年人怎样对待“初潮”和“遗精”  
青春期怎样注意性器官卫生  
怎样保护阴道的生态平衡  
怎样冲洗阴道  
怎样判断月经正常与异常  
月经周期是怎样调节的  
怎样选购妇女经期用品  
怎样搞好经期卫生  
怎样才算手淫过度  
怎样戒除手淫  
运动健身法  
不同年龄孩子怎样选择锻炼项目  
中年人怎样选择适宜的锻炼项目  
运动员怎样选择专项运动  
怎样选择运动场所  
怎样安排一天的锻炼  
三班倒工人怎样安排锻炼时间  
运动前怎样做准备活动  
男子怎样进行健美锻炼  
女性怎样进行健美锻炼  
瘦人怎样进行健美锻炼  
怎样做强化下巴肌肉的运动  
肩窄怎样才能练宽  
扁平胸怎样锻炼  
怎样锻炼膝关节  
怎样锻炼全身的肌肉  
健美锻炼怎样自我监督  
不同季节怎样运动  
夏天锻炼怎样才能避免发生中暑  
不能上正常班的人怎样安排锻炼  
上下班途中怎样健身运动  
风雪天怎样练长跑

<<养生健身百事通>>

怎样才能跑得快  
怎样慢跑有益健身  
长跑时怎样正确呼吸  
老年人怎样跑步才能健身  
怎样预防举重时的腰伤  
呼拉圈训练怎样讲科学  
怎样选择游泳的地方  
游泳时怎样保护耳朵  
怎样滑冰才能滑得快  
溜旱冰怎样防止外伤  
怎样进行冷水浴锻炼  
散步健身应怎样选择环境  
睡前怎样锻炼才有助于入睡  
怎样做床上运动  
怎样认识打太极拳的好处  
久坐怎样锻炼  
长期站立工作的人怎样锻炼  
复习迎考期间怎样安排锻炼  
怎样进行自我放松训练  
怎样掌握运动量的大小  
怎样记录锻炼后的情况  
锻炼后怎样测量脉搏  
怎样快些消除锻炼后的疲劳  
怎样防止运动创伤  
在体育运动中怎样尽量避免腰部损伤  
怎样保持运动安全  
坚持体育锻炼的青年怎样调剂营养  
锻炼出汗后怎样补充水分  
体弱多病的青少年怎样锻炼  
老年人在健身运动中怎样进行自我监督  
高血压病患者怎样体育锻炼  
中风患者怎样进行语言训练  
偏瘫老人怎样运动  
慢性腰腿痛怎样选择体育疗法  
糖尿病人怎样锻炼  
哮喘病人怎样进行体育锻炼  
冠心病病人怎样进行体育锻炼  
慢性胃炎病人怎样进行体育锻炼  
长骨刺后怎样进行体育锻炼  
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼  
怎样进行自我保健按摩  
失眠怎样自我按摩  
消除疲劳怎样自我按摩  
怎样自我按摩乳房  
怎样做办公桌旁健身操  
怎样做电视保健操  
怎样做眼保健操

<<养生健身百事通>>

怎样做脖子体操  
怎样做矫形健美操  
怎样做减肥操使形体恢复健美  
青少年怎样做腰痛预防操  
怎样做练习腹部健美操  
怎样做锻炼背部肌肉的健美操  
怎样做臀部减肥健美操  
怎样练腿部健美操  
怎样做膝部健美操  
怎样做胳膊健美操  
怎样做手操  
怎样防止指甲断裂  
怎样做嗓音保健操  
旅行途中怎样做健身操  
怎样做防人体老化体操  
老年人怎样做健身操  
气功, 健身法  
怎样认识气功的医疗保健作用  
怎样自学气功  
怎样根据年龄体质选用练功法  
怎样选择气功锻炼项目  
怎样以适应环境来练好气功  
练气功怎样入静  
怎样做气功散步  
怎样练枕上三字诀静功  
怎样做起床前的健身功  
怎样做交替健身功  
怎样做卧式保健功  
怎样做坐式保健功  
怎样练健脑气功  
怎样做增强记忆力功  
怎样解除疲劳的导引功  
怎样练放松功  
怎样练保健功  
怎样练内养功  
怎样用气功预防百病  
怎样用气功调理五脏  
怎样行首面和鼻功  
怎样行口齿舌功  
怎样行眼睛功  
怎样行手足功  
怎样做颈部功  
怎样做胸部功  
怎样做乳房功  
怎样做腰部功  
怎样做减肥保健功  
怎样行心功、身功



<<养生健身百事通>>

怎样练站桩功  
怎样做强壮功  
怎样行十二段动功  
怎样施行“固精法”  
怎样行小周天  
怎样练开关法、起脾法  
怎样练大法导引  
怎样练八段锦  
肿瘤病人怎样选练气功  
怎样行延年九转法  
怎样防止练功出偏  
养生长寿法  
怎样认识现代人的年龄  
怎样认识男女之别  
怎样测试自己的“生物钟”  
少女怎样提高身体素质  
怎样增加活力  
怎样才能长力气  
中年人怎样才能防止体力下降  
怎样测出人的体力年龄  
人到中年怎样防肾亏  
怎样让你的血管保持“年轻”  
怎样克服水土不服  
怎样调节人体冷热感  
怎样克服怕冷症  
怎样防止体臭  
怎样解除瘙痒之苦  
怎样防止蚊虫叮咬  
怎样预防高频无线电波对人体的危害  
怎样减少环境致癌物对人体的接触量  
怎样一分为二地对待日光  
怎样认识脂肪的功能  
怎样认识吞咽唾液的好处  
老年人怎样正确应用氧气  
怎样防止“菌从筷入”  
怎样避免癌从口入  
怎样饮食才能防止衰老  
怎样防治老年人噎食  
怎样戒烟  
戒烟以后怎样避免体重上升  
怎样建立家庭健康档案  
怎样自我判断身心健康  
怎样认识人体的报警信号  
怎样定期进行体格检查  
怎样科学养身  
正月怎样养生  
二月怎样养生

<<养生健身百事通>>

三月怎样养生

四月怎样养生

五月怎样养生

六月怎样养生

七月怎样养生

八月怎样养生

九月怎样养生

十月怎样养生

十一月怎样养生

十二月怎样养生

春季怎样养生

夏季怎样养生

秋季怎样养生

冬季怎样养生

怎样防止中年早衰

妇女怎样延缓衰老

老年人怎样安全过冬

怎样预防离退休后的早衰

怎样知道你能活多大岁数

怎样活到一百岁

<<养生健身百事通>>

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>