

<<每天一招>>

图书基本信息

书名：<<每天一招>>

13位ISBN编号：9787122141187

10位ISBN编号：7122141187

出版时间：2012-7

出版时间：化学工业出版社

作者：李柏 编

页数：221

字数：279000

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>

<<每天一招>>

内容概要

本书以老爸老妈的养生保健为主题，从12个月365天分别对大脑,五官,皮肤,手脚,颈肩,腰腿,气血肉,筋骨及五脏六腑等身体的各个部位进行锻炼，从而达到强身健体,养生保健的目的。在编写此书的过程中，我们所列的健身小运动与节气,中老年人的身体状况及爱好兴趣等紧密结合，从而帮助中老年人活动筋骨,疏通筋脉,强健五脏六腑,放松大脑和心情。另外，在书中我们也会穿插介绍一些中老年人生理知识，以及运动之外的保健方法。总之，我们相信这本书将会为老爸老妈带来健康,快乐，陪伴他们安享晚年。

<<每天一招>>

书籍目录

一月任务：从大脑开始（一） 二月任务：从大脑开始（二） 三月任务：头发、眼睛、耳朵、鼻子、口腔 四月任务：皮肤、手、颈、扁 五月任务：腰、腿、脚 六月任务：血、气、肉 七月任务：筋、骨 八月任务：呼吸系统 九月任务：胃肠消化与内分泌系统 十月任务：泌尿与生殖系统 十一月任务：心脑血管（一） 十二月任务：心脑血管（二）

<<每天一招>>

章节摘录

版权页：插图：学习演奏乐器 很多中老年朋友有大量的闲暇时间，这时，我们建议大家学一些简单的、健身的、悦人心志的乐器，这不仅能给自己的生活增添浪漫的情调和乐趣，还能提升你的脑神经运动。

有些弹拨类的乐器入门比较简单，对练习者的乐理知识要求也较低，比较容易学，比如风琴和二胡。弹拨类的乐器需要我们灵活地运用手指，左右交替、轻重缓急的手法变化，会使我们的手指末梢神经得到充分的刺激，手指末梢神经是与大脑神经紧密相连的，所以最终可以刺激脑神经的运动。

此外，学习乐器除了能提升脑神经活力之外，还可以协调中老年朋友的肢体。

流畅的旋律以及自身呼吸的节奏能舒缓心境，降低心脏方面的压力，因此不妨花点时间学习一下吧！

大声朗读 今天，我们给大家介绍“大声朗读”的方法。

1.首先，选一篇或几篇自己喜欢的文章或是诗句，然后要注意身体姿势，如果是坐姿，就要挺直腰板；如果是站姿，就要保证身体挺拔，让两脚和肩部同宽站立，眼睛平视前方。

2.朗读的时候，每个音要读得字正腔圆，这样才能让口腔、胸腔的运动都达到最佳状态。

用这种方式朗读，易使大脑进入兴奋状态，为开始一天的工作和生活打好基础。

朗读的益处很多，当你坚持半个月或一个月后，就会惊讶地发现自己变得开朗活跃了。

因为每天的朗读，使大脑皮质的活动达到劳逸结合的平衡，促进了循环系统的活动与代谢，使乙酰胆碱之类的激素物质分泌旺盛。

从而增加了你整个人的活力。

手指也来做体操 今天，我们来活动活动手指，做一套简单的手指操。

双手握拳，手心朝向里面，然后把右手的大拇指与左手的小指一起伸出，再一起收回。

接着，再把左手的大拇指和右手的小手指一起伸出、收回，两只手的手指交替进行。

你可以在练习的过程中伴着音乐的节拍，循序渐进地加快速度。

人的手以及手指，在大脑皮质的感觉和运动功能中所占的比重不亚于其他任何器官，甚至比其他任何器官所占的比重都大，因此经常活动手指是改善大脑功能、提升脑力一个好办法。

这套手指操是两只手一起做，它能够把大脑左右半球的功能协调起来，你一定要多练练。

<<每天一招>>

编辑推荐

《每天一招:老爸老妈养生日志365(大字插图版)》是老爸老妈的超级养生书，一年365天，每天一个主题，涉及身体各部位，展开全面锻炼。

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>