

<<百姓健身精选>>

图书基本信息

书名：<<百姓健身精选>>

13位ISBN编号：9787547601143

10位ISBN编号：7547601146

出版时间：1970-1

出版时间：上海远东出版社

作者：王仁维，秦东颖 著

页数：195

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>

<<百姓健身精选>>

内容概要

《百姓健身精选2》主要内容包括头部防病治病运动操、按摩头皮健脑操、治疗偏头痛指压操、益脑保健操、健脑益智操、简易健脑操、开发右脑呼吸操、“金鸡独立”健脑操、头脑放松操、双手相叩增强记忆操、健脑手操、健脑舌操、耳朵保健操等等。

## &lt;&lt;百姓健身精选&gt;&gt;

## 书籍目录

治病防病运动篇头部防病治病运动操曾二庆 按摩头皮健脑操 / 3相益辉 治疗偏头痛指压操 / 4文悦 益脑保健操 / 5蔡金声 健脑益智操 / 6简易健脑操 / 7蔡华五 开发右脑呼吸操 / 8罗海林 “金鸡独立” 健脑操 / 9王仁忠 头脑放松操 / 10蔡振扬 双手相叩增强记忆操 / 11秦东颖 健脑手操 / 12张乾 健脑舌操 / 13陈抗美 耳朵保健操 / 14防治高血压病运动操张森明 旋转脚踝稳定血压操 / 15秦东颖 降血压运动操 / 16附：林兰 偏方降血压 / 18防治心脏病运动操华扬 点穴防治心律不齐 / 19陆丽芳 防治心脏病抓手操 / 20李友妹 防治心脏病手指操 / 21杨德明 护心保健操 / 22防治前列腺疾病运动操吴万根 防治前列腺疾病锻炼小指操 / 24杨尚寅 防治前列腺疾病按摩操 / 25防治便秘、痔疮运动操防便秘蹬脚运动操 / 26柴庆宗 疗痔疮保健操 / 27防治痔疮提肛操 / 28许峰 防治痔疮甩手操 / 29防治颈椎病运动操康智虎 四节颈椎运动操 / 30蔡振扬 跪式颈椎运动操 / 31李春海 颈椎运动操 / 32缪桂芳 颈椎简易保健操 / 33倪养荣 敲击“手三里” 防治颈椎病 / 34吴毅 颈部保健操 / 35陈抗美 “健骑器” 防治颈椎病 / 36附：王永清 “黄豆枕” 治颈椎病 / 37防治腰背疾病运动操颜英梅 瑜伽疗背痛 / 38程素姿 逆腹式深呼吸健腰操 / 39防治腿疾运动操徐修本 治腿痛五字运动操 / 40李善美 七招防治腿衰 / 41包学成 “麻雀跳” 健腿操 / 42吴泮声 敲穴防治腿寒 / 43赵耀成 手部点穴防治足跟痛 / 44健身强体运动操叶健康 提高免疫能力保健操 / 45聂永庆 简易捶背健身操 / 47流星 脚跟走健肾操 / 48张乾 按摩腋窝益身操 / 49陈天祥 手语保健操 / 50沈旭飞 治胃病手指点击操 / 51张毅 护胃三指操 / 52冰清 捏指健身操 / 53蔡振扬 顿脚健身操 / 54黄金兰 动脚健身操 / 55张森明 四肢蹬空健身操 / 56颜英梅 床边简易健身操 / 57赵素梅 “元宝翘” 健身操 / 58曹健 坐椅健身操 / 59颜英梅 坐椅保健操 / 60张洪军 坐椅强身操 / 61华五 “8” 字放松操 / 62附一：徐源祥 消暑静坐功 / 63附二：徐源祥 “息息归脐” 功 / 64附三：许峰 “闭天门” 健身功 / 64附四：陈鸿毅 “内养” 气功 / 65附五：“八字” 养生功 / 66本篇附一：常用人体穴位简介 / 67附二：主要食物类的能量和产能营养素 / 82推荐运动篇李亭女性日行万步益健康 / 85清秋保身材健身操 / 86瘦身运动操 / 87秦东颖 案边健胸操 / 88女性健臀操 / 89消除膝部脂肪运动操 / 90蔡振扬 十字形健身操 / 91宗文巧 运动健身操 / 93周载英 仿生健身操 / 94安林 倒序运动健身操 / 95电脑一族健身操 / 96旅途保健操 / 97肖江 交替运动健身操 / 99.....运动提醒篇附录一：秦东颖 了解体质、测试体质有科学健身指导网站附录二：上海市体育局 体质监测服务指南参考：自测运动项目后记

章节摘录

插图：健脑益智操蔡金声据医学家研究认为，设法开发右脑，可以提高儿童的智商，使他们变得更加聪明，同样也可以增强老年人的大脑功能，防止老年痴呆症。

欧美、日本等国流行的健脑益智操，动作简单，效果明显。

一、站式1.双脚分立与肩同宽。

左肩上耸下落10次，然后左臂在体侧从前向后再从后向前各旋转10次。

2.左臂向上弯曲，手握空拳（手心向上），左手腕轻轻地向前后抖动100次；再右手握住左腕，左手拇指及手腕正转及反转各10次。

3.左手握拳，在胸前位置向前屈伸10次。

二、坐式1.左手拇指点按左手食指指尖2次、中指1次、无名指3次、小指4次；然后点按无名指3次、中指1次、食指2次，反复16遍。

2.双手抱住左腿（尽量靠近胸部），停留片刻后放下，反复10次。

3.双手掌心同时从上向下轻轻地拍打左腿内侧及外侧10次。

4.左腿搁在右腿上，右手握住左脚踝部正转、反转各10次。

三、卧式1.仰卧于床上（不用枕头）。

左臂在体侧用力从前向后、再向前甩动10次。

2.左腿向左侧及右侧斜上方各高举10次。

3.左腿弯曲后伸直，反复10次。

4.双手抱住左腿（尽量靠近胸前），然后上半身抬起为坐式后再复原卧位，反复10次。

<<百姓健身精选>>

编辑推荐

《百姓健身精选2》由上海远东出版社出版。

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>