

<<生活百宝>>

图书基本信息

书名：<<生活百宝>>

13位ISBN编号：9787801519818

10位ISBN编号：7801519817

出版时间：2005-06

出版时间：海潮出版社

作者：黄薇

页数：519

字数：300000

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>

<<生活百宝>>

内容概要

碰到烦恼事情怎么办？

如何去除身体异味？

怎么调节高血压？

夏天吃什么最健康？

吸烟时能不能喝果汁？

.....生活中，也许你正因不知如何有效解决而苦恼。

没关系，生活就是解决一个接着一个的问题。

我们衷心地希望本书能成为你的得力助手。

在疾病悄悄袭来时，它能帮助你防患于未然；在为自己的身材担忧时，它能还你青春靓丽；在暴饮暴食时，它能帮你科学取舍；甚至在情绪低落时，它能帮你走出阴影，笑对人生。

本书包含生活中的1000个小窍门，主要从卫生保健、美容健身、饮食与健康、居室美化、家电使用、家庭理财、心理健康7方面作了介绍。

书籍目录

卫生保健 一、上班族健身 二、健康长寿一百岁 三、家居小顾问 四、几大疾病的防治美容健身 一、漂亮每一天 二、窈窕身材饮食与健康 一、美食天地 二、上班族食谱 三、饮食健康新观念 四、神奇果蔬 五、药膳 六、家居能手居室美化 一、家庭装修 二、居室布置 三、家居清理家电使用 一、家电使用常识 二、大家电 三、小家电家庭理财 一、家庭理财能手 二、储蓄 三、彩票 四、股票 五、保险、房地产、投资心理健康

章节摘录

一、上班族健身 1. 放松练习 肩膀放松练习 你是否经常在电脑前工作？长期在电脑前保持固定的坐姿，你会感到肩膀的紧张与不适。做下面这个小练习，能使你放松肩膀，以避免背痛。

1) 起始位置：坐着，两臂放在身体两侧，头和上身保持挺直。

2) 动作：缓慢地深呼吸，同时将两肩向前转8次。

回到起始位置，将两肩向后转8次。

3) 效果：每两个小时做一次，这样你就可以避免肩部和背部的不适和紧张感。

4) 建议事项：两臂要放松，转动肩膀时要保持头部不动。

这个练习可以和放松颈部的练习一起配套来做。

睡前放松练习 每天晚上在睡觉前好好放松一下，这样可以改善你睡眠的质量。你可以抽出一点时间来做放松练习。

1) 起始位置：仰面躺在地上，两臂放在身体两侧。

2) 动作：两手伸到髌上。

吸气，再吐气手臂缓慢放在头上。

吸气回到原来位置。

3) 持续时间：每天5到10分钟。

4) 效果：这完全取决于你放松的时间和在放松时能否使大脑得到休。

3或4次后你的身体有舒适感。

注意事项：尽量放松身体，不要再考虑任何问题，深呼吸，每天在起床和睡觉前做这个练习。

·

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>