

图书基本信息

书名：<<上海体育学院老教授谈运动与按摩保健>>

13位ISBN编号：9787807455691

10位ISBN编号：7807455691

出版时间：2009-9

出版单位：上海社会科学院出版社有限公司

作者：上海市老教授协会，上海市老年基金会 编

页数：209

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>

内容概要

现在呈现在广大读者面前的《人生百岁不是梦》丛书，系由上海市老教授协会、上海市老年基金会主编，汇集了众多老教授的心血。

书中的内容很丰富，涉及人们，特别是中老年朋友在实践“人生百岁不是梦”追求中，如何在日常生活中进行医疗保健、运动保健、营养保健和心理保健等方面的内容。

这些科普知识，如能为大家采用，将对提高生活质量乃至生命质量有所裨益，因此也颇值得一读。

书籍目录

- 有了健康，就有一切 身体健康有哪些标准？
- 什么是健商与健商文化？
- 什么是亚健康状态？
- 什么叫健康意识？
- 为什么说知识就是健康？
- 为什么说健康行为是一件终身大事？
- 什么是21世纪人类健康的“新起点”？
- 为什么说身体健康靠自己？
- 自我保健的最终目的 何谓自我保健？
- 自我保健系统功能有哪些内容？
- 为什么说最好的医生是自己？
- 何谓体质？
- 你属于哪种体质？
- 怎样依据个人的体质锻炼身体？
- 运动的本质、形式及其适宜的时间和空间 为什么说运动就是为人类预防疾病而设计的？
- 什么是有氧运动？
- 什么是适量运动？
- 运动量多少对人体健康才算合适？
- 运动锻炼中要注意哪些事项？
- 老年人参加锻炼有哪些要求？
- 什么时间锻炼身体最合适？
- 怎样的环境适宜于老年人的晨练？
- 为什么每天早起前后出去锻炼身体要测脉搏？
- 人为什么必须每天坚持运动呢？
- 为什么说最好的药物是时间？
- 生活中体能的保养 为什么说人类最好的运动是步行？
- 经常按摩耳朵有哪些好处？
- 什么是30分钟健身法？
- 撞墙角、撞树能防治内脏器官的疾病吗？
- 爬行有益于心脏健康吗？
- 你了解人体交替运动的好处吗？
- 床上怎样练习健身操？
- 为什么说有规律生活才能健康长寿？
- 怎样做到有规律生活？
- 怎样进行手、足部的自我保健？
- 三一二经络锻炼法是怎么回事？
- 健康安全防范你能做到“八个不”吗？
- 保护大脑功能的健身法 三个半分钟能预防心脑血管危险因素的发生？
- 洗脸刷牙时怎样美容和保健？
- 保护大脑功能有哪些健身法？
- 为什么说梳头能保护大脑的健康？
- 静心养神的健身法 怎样静坐养心神？
- 怎样练习身心放松功？
- 学会自我放松给健康带来哪些好处？
- 为什么说自我保健的根本是心态平衡？

提升免疫功能的健身法 拍胸、捏腋窝、股窝等能增强人体的免疫功能吗？

淋巴系统有什么免疫功能？

为什么说体温的微小变化都能关乎健康？

怎样练站桩补肾经能量？

养气血、提高肠胃功能和提高性功能的健身法 敲胆经有什么用处？

睡眠有哪些好处？

击拍手臂内侧的心包经有什么好处？

深呼吸（慢呼吸）为什么能让人延年益寿？

揉腹、推腹能保护胃肠道的健康吗？

痔疮是怎样被摩掉的？

怎样提高男性性功能的运动保健？

夫妻互助按摩于身体有哪些益处？

女性如何保护自己妇科健康？

经穴的定位和防治疾病 手三阴经 手三阳经 足三阴经 足三阳经 任脉·督脉 手部反射点 手部反射区

足部反射点 足部反射区自我按摩的保健作用与方法 何谓自我按摩？

自我按摩有哪些保健作用？

自我按摩有哪些基本要求？

怎样运用经穴自我按摩的手法？

为什么说持久地自我按摩才有防治疾病的效果？

自我按摩该注意些什么？

哪些人不宜自我按摩保健与治疗？

什么叫阿是穴和反阿是穴按摩？

常见病的自我保健 神经系统疾病的自我保健 神经衰弱、头痛、失眠、中风后遗症 运动系统疾病的自我保健 颈椎病、落枕、肩周炎、腰痛、足跟痛 感官系统疾病的自我保健 近视、远视、耳鸣、鼻炎、牙痛 呼吸系统疾病的自我保健 感冒、慢性支气管炎、哮喘、咳嗽 血液循环系统疾病的自我保健 冠心病、动脉硬化症、高血压病、高血脂症、贫血 代谢综合征的自我保健 糖尿病、肥胖症、痛风、更年期综合征 消化系统疾病的自我保健 胃痛、肝炎、胆结石、肠炎、腹泻、便秘、痔疮 泌尿系统、妇科及皮肤疾病的自我保健 慢性肾炎、前列腺疾病、尿失禁、月经不调、痛经、皮肤瘙痒症、湿疹

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>