

<<音乐与健身>>

图书基本信息

书名：<<音乐与健身>>

13位ISBN编号：9787508209227

10位ISBN编号：7508209222

出版时间：1999-06

出版时间：金盾出版社

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>

<<音乐与健身>>

内容概要

内 容 提 要

本书以问答形式，深入浅出地介绍了音乐健身的科学知识和正确方法，同时解答了群众在音乐健身活动中所遇到的疑难问题。

资料新

颖，内容丰富，方法实用，文字通俗，适合男女老少及体弱多病者阅读、应用，亦可供广大基层医疗保健工作者参考。

<<音乐与健身>>

书籍目录

目录

一、音乐健身健美篇

- 1.音乐能健身吗？
- 2.为什么唱歌能延年益寿？
- 3.欣赏什么音乐有益于身心健康？
- 4.用音乐健身应注意哪些事项？
- 5.用音乐健身有哪五忌？
- 6.为什么欣赏音乐能够启迪人的智力？
- 7.为什么用音乐伴舞可以强身健体？
- 8.为什么引吭高歌能健身益心？
- 9.为什么听轻音乐有利于养生健身？
- 10.音乐和婴儿健身有什么关系？
- 11.音乐和儿童健身有什么关系？
- 12.为什么歌舞训练可以培养幼儿的健康心理？
- 13.电子琴和儿童身心健康有什么关系？
- 14.立体声音乐和儿童身心健康有什么关系？
- 15.怎样预防“儿童音响玩具病”？
- 16.怎样选用音乐“晨曲”进行健身？
- 17.怎样选用音乐“黄昏曲”进行健身？
- 18.怎样选用音乐“夜曲”进行健身？
- 19.为什么音乐指挥家普遍长寿？
- 20.为什么有些人唱歌后会头晕头痛？
- 21.常“泡”歌舞厅对身体健康有哪些危害？
- 22.为什么轻歌妙韵有助于减肥？

<<音乐与健身>>

- 23.为什么吹管乐器有益于健身？
- 24.为什么常听音乐能使家庭和睦相处？
- 25.为什么常听音乐能使容貌增辉？
- 26.怎样用音乐进行美容？
- 27.为什么欣赏音乐时要注意“悦耳”？
- 28.怎样用音乐宁心安神？
- 29.为什么女子在月经期不宜唱歌？
- 30.怎样给孕妇选用保健音乐？
- 31.怎样给孕妇选用胎教音乐？
- 32.怎样给产妇选用分娩音乐？
- 33.怎样给哺乳的母亲选用催乳音乐？
- 34.为什么孕妇不宜在歌舞厅娱乐？
- 35.为什么莫扎特的音乐能提高学生的智商？
- 36.为什么弹琴可以健脑？
- 37.音乐能提高人的劳动效率吗？
- 38.用音乐来健身有年龄限制吗？
- 39.乐声和噪声有什么不同之处？
- 40.乐声对人体无害吗？
- 41.为什么噪声会危害人的视觉？
- 42.为什么噪声会危害人的听觉？
- 43.噪声对妇女有哪些不良影响？
- 44.怎样预防“耳塞机综合征”？
- 45.怎样利用噪声催眠？

<<音乐与健身>>

- 46.为什么说吸烟加高声音响等于危险的组合？
- 47.怎样预防“卡拉OK病”？
- 48.怎样预防“现代强节奏音响综合征”？
- 49.嗓音嘶哑怎样运用饮食疗法？
- 50.为什么说营养是抗噪声的“良方”？
- 51.音乐和健身舞蹈有什么关系？
- 52.为什么唱歌能强身健体？
- 53.怎样做嗓音保健操？
- 54.怎样自我按摩保健嗓子？
- 55.为什么拉二胡能健身益心？
- 56.怎样运用音乐丰腴健美？
- 57.为什么说弹琴能利手指健体魄？
- 58.中老年人为什么适合参加有音乐伴奏的健身锻炼？
- 59.为什么在音乐伴奏下运动效果最好？
- 60.为什么说美妙嗓音寓于健壮的体魄之中？
- 61.怎样练习“口腔体操”？
- 62.怎样做音乐步行健身功？
- 63.为什么吹口琴可以强健肺功能？
- 64.怎样运用乐队指挥健身法？
- 65.怎样运用吹口哨美容法？
- 66.怎样运用乐队指挥健美减肥法？
- 67.音乐和健身健美操有什么关系？
- 68.健身健美操音乐有哪些特点？

<<音乐与健身>>

- 69.健身健美操音乐有哪些作用？
- 70.健身者怎样提高自己的音乐素养？
- 71.选择或配制健身健美操音乐应该注意哪些事项？
- 72.音乐和气功有什么关系？
- 73.练气功时听音乐好不好？
- 74.为什么练气功有益于嗓音保健？
- 75.唱歌和气功有什么关系？
- 76.脏腑五音和气功有什么关系？
- 77.音乐素养和气功涵养有什么关系？
- 78.吹笛和气功有什么关系？
- 79.你听过优美和谐的瑜珈功音乐吗？
- 80.怎样练习五音发声法？
- 81.为什么用气功能防治嗓音疾病？
- 82.嗓音疾病常用的简便治疗方法有哪几种？

二、音乐疗疾康复篇

- 83.音乐能治病吗？
- 84.音乐为什么能治病？
- 85.怎样选择治疗音乐？
- 86.音乐疗法有哪些形式？
- 87.怎样布置音乐治疗的环境？
- 88.音乐治疗与人的心境有什么关系？
- 89.音乐感受疗法包括哪些内容？
- 90.你知道音乐感受疗法的参与方式吗？
- 91.你知道音乐感受疗法的治疗方式吗？

<<音乐与健身>>

- 92.为什么说音乐是自我心态调节的好帮手？
- 93.为什么说音乐是疗疾康复的好处方？
- 94.为什么说演奏乐器是残疾人康复的最佳手段之一？
- 95.为什么说唱歌是疗疾康复的最佳方法？
- 96.你知道音乐在牙病治疗过程中的作用吗？
- 97.你知道音乐电疗法是怎么回事吗？
- 98.你知道吹弹疗法是怎么回事吗？
- 99.为什么音乐可使人从抑郁中摆脱出来？
- 100.为什么音乐具有止痛和提神的功效？
- 101.怎样用音乐治疗高血压病？
- 102.怎样用音乐治疗冠心病？
- 103.怎样用音乐治疗胃及十二指肠溃疡病？
- 104.怎样用音乐治疗神经官能症？
- 105.怎样用“乐频电疗机”治疗慢性病？
- 106.怎样用音乐治疗肥胖症？
- 107.怎样用音乐治疗各种神经性疾病？
- 108.怎样选用音乐处方？
- 109.怎样科学地评价音乐治疗的方法？

<<音乐与健身>>

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>