

<<我的健身之道>>

图书基本信息

书名：<<我的健身之道>>

13位ISBN编号：9787532604555

10位ISBN编号：7532604551

出版时间：1997-08

出版时间：上海辞书出版社

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>

## <<我的健身之道>>

### 书籍目录

目录  
序言  
现代人应有的健康观念  
健身篇  
体内体操  
不拘一格，见缝插针  
“两个一”健身法  
早晚四功，其乐融融  
坚持晨练，健康常在  
健身五心得  
开眼“老三遍”  
晨起“三部曲”  
“毅”字当头过“五关”  
砖功伴我健康行  
“脏腑运动”一身轻  
做好广播操，筋骨格外好  
寓练于乐  
老年保健“床前操”  
看电视保健操  
甩甩手，身体好  
一天抖三抖，活上九十九  
乒乓与减肥  
无绳跳跃操  
健身处方自己开  
跑步十要  
倒跑健吾身  
爬楼梯步入健康道  
走路可健身  
省下车钱“买”健康  
傍晚时分款款行  
把握健身之真谛  
周末远足，情趣无限  
“健身步”行之有效  
爬山受益多  
击水游山强吾身  
冷水洗浴，获益匪浅  
热水烫脚保健康  
朗读亦健身  
音乐的奇妙功效  
听戏赏曲，身心愉悦  
轻歌曼舞，养心健身  
揉耳健身有妙方  
摩胸擦背延衰老  
自我按摩，血脉活络  
揉腹按摩祛百病

<<我的健身之道>>

足疗健身

常搓脚底板，身体有活力

健康之道，始于足下

睡前保健

吊眼力防老花

目宜常运

治病篇

脚蹬“魔棒”驱“恶魔”

叩齿的妙用

按摩治疗感冒、头痛法

颈部的自我保健

颈部止酸麻保健法

盐水漱口好处多

防鼻炎“按摩三部曲”

提肛揉腹治肠炎

倒走治腰痛

慢跑降血压

静脉曲张有妙方

大蒜头的妙用

服药心理战

养生篇

健身“五化”

健身“三多经”

养生“五疗”

养生“五水”

长寿“三不经”

“三勤、二近”抗衰老

“七字”养生法

养生“二十七字诀”

吃饭保健“五字诀”

停食饮茶养生法

名人健身篇

恩格斯热中散步

毛泽东的“六段运动”

乾隆皇帝的养生之道

冯玉祥自创练功三法

马寅初与睡前洗浴

“百岁棋王”的长寿之道

梅兰芳养鸽子

老舍一生迷恋拳术

康德的健身原则

萧伯纳健身有术

科学家的长寿秘诀

里根自述保健法

健身格言录

一、名人名言

二无名者格言

<<我的健身之道>>

附录

全民健身计划纲要

国家体委关于贯彻《全民健身计划纲要》实施“全民健身一二一工程”的意见

世界卫生组织对健康的定义

编后记

<<我的健身之道>>

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>