

健身小窍门700例



[健身小窍门700例_下载链接1](#)

著者:李兰

出版者:农村读物出版社

出版时间:1999-02

装帧:平装

isbn:9787504813411

内容提要

由于不良的生活习惯，或忽视了生活中的科学知识，许多人的身体过早地衰弱，疾病缠身，精神不振，影响了正常的工作和生活。人们多么希望有强壮的体格、健美的体态、灵活的大脑，但怎样获得这些呢？

本书从多方面收集、精心整理出有关健体养生以及美容方面的窍门700余例。这些窍门都是日常生活科学知识的点滴，有国内外专家研究的成果，也有百姓人家多年实践的经验，具有行之有效的特点。

本书分为十分部，内容包括：一、养生长寿的小窍门；二、健脑益智的小窍门；三、愉快精神的小窍门；四、保健身体的小

窍门；五、预防疾病的小窍门；六、医治疾病的小窍门；七、起居饮食的小窍门；八、美容健体的小窍门；九、食疗益补的小窍门；十、其它。

本书向您提供些小方法、小经验，或许您会从中找到良方，解惑受益，从而使生活更加甜美。

作者介绍:

目录: 目录

一、养生长寿的小窍门

人类长寿五要素

老人长寿十条

什么人会长寿

百岁老人谈养生之道

每天睡八小时的人寿命最长

多梦助延年

夫妻恩爱能延年

腰围与寿命

胖瘦与寿命

清心寡欲可长寿

音乐家长寿秘诀

笔墨丹青益长寿

赤脚散步延年益寿

饮食保质减量

闭目养神可长生

叩即打打是一可益寿

心脏的寿命就是人的寿命

里容易早死的十种人

多疑者早亡

愤世嫉俗者易早逝

唾液与养生

调摄七情可养生

夏季养生五注意

起居健身十六宜

二、健脑益智的小窍门

保持头脑年轻的十大原则

健康长寿的“脑力操”

健脑按摩

跳绳可使大脑活跃

手指运动有益健脑

多动脚趾有益健脑

常梳头可健脑

倒立有助预防脑细胞老化

“40岁学艺”防大脑衰老

考虑新问题可延缓大脑衰退

进食过饱大脑易早衰

便秘是大脑的大敌

大脑休息的两种方式

大脑疲劳勿用冷水浇头
手灵巧脑灵活
走来走去有助思索
解残局可锻炼精力集中
食用芝麻有助大脑注意力集中
增强记忆的良方
增强记忆的穴位
大脑的四个记忆高潮点
进餐时间与记忆
偏食酸性食物影响记忆力
自然环境与用脑效率
利用遗忘调节神经
吃苹果对儿童记忆有益
提高孩子脑力的平衡方法
幼儿进餐用筷子健脑益智
紧张环境影响智商
开发右脑训练左手
增强记忆的单侧体操
多用脑可减肥
三、愉快精神的小窍门
幸福在于精神愉快
进取心强有益健康
发脾气时人脑会产生不良物质
不良性格疾病多
烦恼催人老
懊悔衰老快
嫉妒有损健康
对微不足道的小事不要生气
生闷气是自我折磨
多疑有害
敌视情绪有损健康
发怒前要有一个间歇
避免大发雷霆九招
息怒十法
好情绪坏情绪
情绪与疾病
倔激情绪易导致胃肠病
情绪不佳时的饮食
衣着与情绪
不想老，衣要俏
个人相册可调剂精神
有益的长吁短叹
短期精神紧张有益健康
打哈欠可减轻压力、振奋精神
伏案工作者伸懒腰消除疲劳
笑可健身解忧
笑的十大好处
最幽默的人最健康
户外活动松弛精神
学会排遣烦恼
生活中的宽松术
倾诉可解脱不愉快
学会欣赏宁静
男子汉莫嫌妻子唠叨

日常生活轻松法
家庭主妇简易解乏法
妇女化妆可以清除疲劳
精神紧张松弛法
维生素C可缓解身心紧张
五种消除疲劳的有效方法
五种解忧消愁的有效方法
自我解乏的方法
按摩小手指消除疲劳
按摩头部消除精神疲旁
三种休息方式
完全静止不是最好的休息法
劳累后请用醋
炒米茶治困倦乏力
四、保健身体的小窍门
身心健康十条标准
健康公式
肌肤光泽是健康的标志
垂钓有益身心健康
弈棋有益健康
跳舞有益健康
敲背有益健康
按摩脚腿部穴位有益健康
步行高楼能健身
“不要熬”健身法
中年人的简易保健法
木梳与保健
冬季御寒保健法
冬季皮肤保养四法
冬日阳光不可久晒
冬季不宜常舔唇
冬天穿丝袜好
冬天不要刚进屋就烤火
秋季保健二法
秋冬适宜打蛔虫
勿使心脏负担过重
保护心脏的行之有效的办法
心脏病人多吃苹果
耳垂皱纹的奥秘
高血压患者的穿戴
孕妇勤打扮，胎儿受益多
孕妇不宜用电热毯
孕妇慎用风油精
孕期可使用哪些抗生素
孕妇慎用维生素A
妇女不宜用肥皂洗下身
花椒、艾叶可做妇女清洁剂
中年妇女应补钙
女性宜喝葡萄酒
摄入铁元素有助于御寒
性生活的几种禁忌
房事三忌
夫妇生育不宜饮可乐
中年阳痿患者应戒除烟酒

吸烟者容易衰老
男性如何面对更年期
预防久蹲起立时的头晕眼花
保护舌头的味觉
唾液是一种天然防癌剂
偏爱五味易致病
健齿七法
充分咀嚼可防衰
有益的咀嚼锻炼
吃硬食物有益牙齿
桔皮粉洁齿
牙痛与疲劳过度
莫要修剪鼻毛
预防游泳后头发干燥发黄
使用尼龙刷刷头发易脱落
使用护发素
洗发剂对眼睛有慢性危害
胖脖子对人体有害无益
抱枕的妙用
哪些人不宜大笑
洗涤剂与蝴蝶斑
新衣不洗就穿易致癌
排泄姿势与癌症
火柴头虽小可致癌
有痰勿咽
领带过紧有害视力
看电视如何保护眼睛
酒后不宜看电视
青少年久坐沙发不利健康
青年人蓄胡须可引起秃顶
久听耳机损害听力
电扇吹风不宜久
灯照过长需补钙
现代人的生活方式
谨防现代生活病
妈妈的吻可止痛
消除打针引起硬块的方法
长期接触木屑有损健康
从肚脐形状看健康
由指甲看病情
缺铁可以引起耳聋
大口喝水，小口吃饭
学生直腰端坐弊病多
如何防止产生皱纹
里根谈保护皮肤
老年人不宜贪凉
老年人不宜看紧张球赛
老年人不宜长时间打麻将
老人生活十忌
老人外出宜用拐杖
老年人洗澡过勤有害
过分安静对老人健康不利
老年人要稳步慢行
冬令老年人的皮肤保养

疲劳与黑眼圈
手指解除眼疲劳法
消除眼部疲劳操
饮茶三忌
时新茶不宜多饮
饮茶切勿吃茶叶
发烧时不要喝浓茶
上夜班喝杯糖浓茶好
居室布置与身心健康
多给家庭留一些活动空间
家庭环境要清洁
重视防止居室污染
清除室内过敏物
吊兰可净化卧室空气
讨论家务避开“禁时区”
早晨的家庭气氛
卧室摆放盆花应注意
芳香对健康有裨益
别具一格的鲜花疗法
电吹风机可做理疗治病
五、预防疾病的小窍门
预防感冒十法
洗手预防感冒
葱姜水泡足防感冒
感冒与穿鞋
早期肿瘤的自我诊断
哪些人容易得乳腺癌
擦背防癌
中风的早期信号
冠心病人多注意寒冷
使用液化气慎防心脏病
晃动头部防脑溢血
增加钙量可预防脑溢血
高血压的早期信号——头痛
常量血压可降血压
高血压患者的保健能力
艾滋病发病的三个阶段
艾滋病发病的七个主要症状
五官变化暗示什么
懒馋预示疾病
吃生姜可预防胆石症
便秘患者应记住
找出头痛的原因
防止背痛的办法
睡眠好可减轻白天关节疼痛
老人跌跤后莫强拉
冬季须防“办公室病”
穿丝绸对皮肤有益
皮肤病患者不宜烫洗
已婚欲孕妇女月经前慎作
X线检查
酵母片对孕妇有益
孕妇要预防痔疮
预防痔疮的有效方法

不要盲目做CT
香油对婴儿有妙用
自测幼儿蛔虫病九法
巧用电视矫正儿童斜视
寒冷防冻疮
痒子的防治
小儿生痒子四忌
怎样防止晕车晕船
醋水防晕车
人参可治晕车
胃复安防晕车效果佳
防晕车三法
防止头皮屑过多的小方法
啤酒可除头屑
固齿抗病的牙龈按摩
多吃蔬菜防蛀牙
喝菊花茶可除口臭
什么样的痣需要早治
前列腺增生从中年预防
防止视力衰减妙法
六、医治疾病的小窍门
患感冒如何吃药
防治冬季感冒小验方
鼻热法治感冒
鸡汤治感冒
夹鼻疗法巧治感冒
牙膏治感冒
鼻塞的自疗
解除鼻塞有妙方
治疗鼻炎良方——按摩鼻操
温盐水洗鼻窦
鸡蛋清退热法
小儿发热的简便退热法
维生素C能防治久咳不愈
浓茶蜂蜜治喉炎
冷水泡茶降血糖
糖尿病人自我疗法
吃鸡蛋花治疗胃溃疡
胃下垂者固本妙方：蹲着吃饭
简便易行的胃痛按摩法
空腹饮盐水治便秘
饮醋水可通大便
便秘按摩疗法
便秘简易疗法
治疗婴儿便秘的妙法
按摩心窝止恶心
测量体温曲线可以治疗失眠
别致的治疗失眠办法
快速入眠的方法
失眠的自我按摩疗法
简单的催眠法
大葱安眠法
大枣葱白汤治疗失眠
征服失眠的著名作家

醋水助安眠
糖水可催眠
茶水法治眼疾
防治老年视力减退的一个妙法
治疗小儿倒睫小经验
涌泉穴巧治疾病五则
炒盐可消除狐臭
洗必泰酒精治腋臭
食盐治狐臭
热水浸手治偏头痛
鲜萝卜汁治偏头痛
眩晕症自疗方
足跟痛的自我疗法
米醋浸脚治足跟痛
肩周炎简易按摩法
肩周炎的自我疗法
栗子能治腰病
鸡蛋蒸胡椒食疗治扭腰
先冷后热治扭伤
自制治疗腰腿痛的药酒
冷敷治疗关节炎
治疗汗斑妙方
巧止痔疮滴血
醋熨疗法治痛经
治疗自汗小偏方
游泳后耳道疼自疗
白发变黑的妙方
婴儿腹泻可用米汤补液
柿饼治腹泻
鸡蛋黄油用途广
含漱白酒预防口腔溃疡
口腔血泡处理法
口吃者的新疗法
茶水可治疗日晒病
用细盐医治皮肤晒伤
醋精可治“香港脚”
蒜头治疗皮肤癌
尿素治疗鱼鳞病
热敷可解除虫咬搔痒
大蒜止痒
飞虫入耳驱除法
蜘蛛可医蜈蚣咬伤
异物入眼自疗法
异物入眼的处理
停止打嗝六法
按摩治疗打嗝
停止打嗝又一法
岔气的自我推拿
治疗鼻出血的单验方
止鼻出血四法
举手止鼻血
向耳道吹气可止鼻出血
鱼肝油可治外伤
治疗粉刺的蒸气疗法

治疗粉刺二方
痤疮的自我治疗
治疗痤疮的小验方
果汁苡仁酒一一除疣去疤
艾灸治寻常疣
蓖麻子可治鸡眼
大蒜治鸡眼
煤灰治冻疮
防治冻疮一法
治疗脚臭的方法
鸡蛋治脚气
风油精可治脚气
韭菜可治脚癣
蛋膜巧治烧烫伤
蜂蜜治烧烫伤效果佳
豆腐治烫伤
油灰膏治烫伤有效
烫伤急救法
皮肤开裂可防治
鱼肝油可治皮肤皲裂
自制手足皲裂良药
自制白芨软膏
土豆糊治脚裂
治裂口的小方法
嘴唇干裂怎么办
生姜能止牙痛
冰块按摩手部可缓解牙痛
用六神丸治牙周病
西瓜皮可治热
十滴水治痱子
冰块镇痛剔小刺
异物呛人小儿气管处理法
鱼鳃卡喉处理简法
蜂蜇处理简法
徒手治病七法
家庭热熨疗法
伤食后的疗法
节日消食验方五则
七、起居饮食的小窍门
古人谈睡眠要法
怎样睡个好觉
舒适睡眠五个条件
头东脚西睡觉好
最佳睡眠时间
睡老羊皮褥子安稳
婴儿睡羊羔皮生长迅速
睡前望星空能睡得安稳
防止半夜醒来
孩子睡眠与智力
睡眠是了不起的恢复剂
不宜猛然叫醒熟睡的人
莫睡过头觉
午睡过长有损健康
午睡有学问

三种人午睡有危险
厚窗帘的功力
硬褥软被好睡眠
被窝气候与睡眠
吃过早饭再叠被
被褥要经常晾晒
睡凉席的讲究
小儿睡觉防凉窍门
开灯睡觉与“光压力”
清晨脑危时刻适量饮水
老年人睡醒后不宜马上起床
洗脸与容颜
冷水拍面美容法
洗澡的科学
用40℃的热水洗澡最好
长时间热水淋浴有害
洗澡过勤伤皮肤
运动后不宜马上洗热水澡
浴水中放醋可防病
小苏打溶水洗浴可防衰老
洗澡后勿忙于化妆
热天莫用冷水冲头
每月换一把新牙刷
感冒反复与牙刷有关
刷牙水温有讲究
刷牙不能少于五分钟
正确的刷牙方法
最佳护齿刷牙法
正确漱口的方法
茶水漱口好处多
秋冬足浴的好处
热盐水泡足有奇效
怎样进行日光浴
儿童不宜多吃精制食品
食醋可治病
冷敷鼻子尖驱眠
三秒钟去除瞌睡虫
蚊子容易叮咬哪些人
注意揩布的清洁
萝卜丝戒烟法
槟榔戒烟法
中药戒烟法
饮水戒烟法
醋可除牙垢烟渍
• • • • • ([收起](#))

[健身小窍门700例_下载链接1](#)

标签

评论

[健身小窍门700例_下载链接1](#)

书评

[健身小窍门700例_下载链接1](#)