

# 家庭健身200问



[家庭健身200问\\_下载链接1\\_](#)

著者:黄艳丽

出版者:武汉测绘科技大学出版社

出版时间:1999-03

装帧:平装

isbn:9787810306904

## 内容提要

为帮助广大读者学习和掌握家庭健身的基本常识，采用科学的方法来开展健身活动，特编著此书。全书共分8篇，分别为健身基础篇、运动健身篇、体操健身篇、按摩健身篇、娱乐健身篇、心理保健篇、饮食健身篇、生活健身篇。采用问答形式，就家庭健身所涉及的200个问题作了解答。本书适合具有初中以下文化水平的读者阅读。

## 作者介绍:

### 目录: 目 录

#### 第一篇 健身基础篇

- 1.家庭健身的含义是什么?
- 2.家庭健身有什么作用?
- 3.为什么说健身锻炼是保持健康的重要途径?
- 4.怎样进行家庭健身?
- 5.家庭健身锻炼有几种形式?
- 6.怎样合理安排家庭锻炼的内容?
- 7.怎样确定家庭健身的运动量?
- 8.家庭健身如何量力而行?
- 9.进行器械健身时应注意什么?
- 10.怎样推算运动中的耗能量?
- 11.你适合什么运动?

#### 第二篇 运动健身篇

- 12.怎样做家庭健身锻炼的准备活动和放松活动?
- 13.怎样用哑铃健身?
- 14.怎样用拉力器健身?
- 15.怎样用壶铃健身?
- 16.怎样用实心球健身?
- 17.怎样用小皮球健身?
- 18.怎样用倒立架健身?
- 19.怎样用弹簧棒健身?
- 20.怎样用椅子和凳子健身?
- 21.打羽毛球有哪些益处?
- 22.踢毽球对健身有益吗?
- 23.玩呼拉圈有什么益处?
- 24.跳橡皮筋有什么益处?
- 25.打保龄球有利于健身吗?
- 26.为什么跳绳可以健身?
- 27.骑自行车能健身吗?
- 28.为什么女性不宜骑男式车?
- 29.爬楼梯能健身吗?
- 30.放风筝能健身吗?
- 31.跑步有益于健康吗?
- 32.原地跑步对健身有哪些好处?
- 33.反序运动能健身吗?
- 34.拍打运动能健身吗?
- 35.冬泳对健康有益吗?

- 36.旅游有益于健康吗?
- 37.外出度假有益于健康吗?
- 38.练太极拳对健康有什么益处?
- 39.练太极拳应注意什么?
- 40.练气功对健康有什么益处?
- 41.怎样自学气功?
- 42.怎样练八段锦?
- 43.怎样练放松功?
- 44.怎样练内养功?
- 45.怎样做眼球保健操?
- 46.怎样做头部保健操?
- 47.怎样做面部保健操?
- 48.怎样做颈部健美操?
- 49.怎样做肩部健美操?
- 50.女性怎样做胸部健美操?
- 51.怎样做背部健美操?
- 52.怎样做腹部健美操?
- 53.怎样消除腰部肌肉紧张?
- 54.怎样消除腰部疼痛?
- 55.怎样做腰部健美操?
- 56.怎样做臀部健美操?
- 57.怎样做腿部健美操?
- 58.怎样做膝部健美操?
- 59.怎样做足部健美操?
- 60.怎样做美臂健美操?
- 61.孕妇怎样做健身操?
- 62.产妇怎样做健身操?
- 63.怎样帮助婴儿做保健操?
- 64.中年人如何做卧式保健操?
- 65.中年人如何做坐式保健操?
- 66.中年人如何做立式保健操?
- 67.俯案工作者怎样做保健操?
- 68.脑力劳动者怎样做保健操?
- 69.电脑操作者怎样做保健操?
- 70.怎样做睡前保健操?
- 71.怎样擦身运动?

#### 第四篇 按摩健身篇

- 72.夫妻互相按摩有哪些益处?
- 73.常用的推拿手法有哪些?
- 74.怎样进行自我推拿?
- 75.按摩手掌有益于健康吗?
- 76.按摩足部有益于健康吗?
- 77.怎样按摩足部?
- 78.怎样按摩治疗腰痛?
- 79.怎样按摩治疗头痛?
- 80.怎样按摩治疗体乏?
- 81.怎样按摩治疗失眠?
- 82.怎样按摩治疗食欲不振?
- 83.为什么常揉中脘能健脾益胃?
- 84.为什么拉耳垂可治疗神经衰弱症?
- 85.怎样按摩治疗植物神经紊乱?
- 86.怎样按摩治疗膝关节痛?
- 87.怎样按摩治疗眩晕、耳鸣?
- 88.怎样按摩治疗肩周炎?

- 89.怎样按摩治疗鼻炎?
- 90.怎样按摩治疗更年期综合症?
- 91.怎样按摩治疗阳萎?
- 92.怎样按摩心脏?
- 第五篇 娱乐健身篇
- 93.散步有益于健康吗?
- 94.欣赏音乐有益于健身吗?
- 95.练习书法、绘画有益于健康吗?
- 96.养花有益于健康吗?
- 97.吟诗有益于健康吗?
- 98.集邮有益于健康吗?
- 99.养观赏鱼有什么乐趣?

- 100.垂钓有益于健康吗?
- 101.弈棋有什么乐趣?
- 102.做家务对健身有什么影响?
- 103.看电视对健康有影响吗?
- 104.使用家庭电脑应注意哪些问题?
- 105.跳舞对健身有什么作用?
- 106.音响过度会影响人体健康吗?
- 107.打麻将对身体健康有什么影响?
- 108.玩电子游戏对健康有益吗?
- 109.为什么家庭卡拉OK对健身有益?

#### 第六篇 心理保健篇

- 110.为什么说心理健康是身体健康的重要标志?
- 111.如何克服自卑感?
- 112.不良情绪对健康有影响吗?
- 113.怎样调节情绪?
- 114.怎样对待脾气不好的人?
- 115.怎样帮助老人克服孤独?
- 116.青少年如何做心理保健?
- 117.中年人如何做心理保健?
- 118.更年期如何做心理保健?
- 119.老年人如何做心理保健?

#### 第七篇 饮食健身篇

- 120.早晨锻炼前需要吃食物吗?
- 121.为什么不能空腹游泳?
- 122.酒后运动对健康有影响吗?
- 123.为什么饭后不宜马上运动?
- 124.为什么剧烈运动后不能马上喝太多的水?
- 125.怎样科学饮水?
- 126.喝茶对健康有什么影响?
- 127.如何喝茶有益健康?
- 128.怎样科学地饮用牛奶?
- 129.喝酸奶有益于健康吗?
- 130.喝咖啡有益于健康吗?
- 131.饮酒对健康有什么影响?
- 132.怎样鉴别酒质的好坏?
- 133.饮酒有哪些禁忌?
- 134.吸烟对健康有什么影响?
- 135.吃水果应注意什么?
- 136.过量吃糖对健康有影响吗?
- 137.怎样合理使用糖精?
- 138.食用味精对人体有害吗?
- 139.为什么酱油不能生吃?

- 140.哪些调味品具有保健作用?
- 141.哪些食品不宜多吃?
- 142.为什么不能暴饮暴食?
- 143.常见的“发物”有哪些?
- 144.服用补品时应注意哪些问题?
- 145.为什么生、熟食要分开?
- 146.为什么不宜生吃鸡蛋?
- 147.为什么不能食用有哈喇味的食物?
- 148.吃螃蟹时应注意哪些问题?
- 149.为什么不宜食用臭鸡蛋?
- 150.心血管疾病与饮食习惯有什么关系?
- 151.怎样减少食物污染的危害?
- 152.生活环境中的致癌物质有哪些?

#### 第八篇 生活健身篇

- 153.家庭和睦与健康有什么联系?
- 154.夫妻感情好坏与健康有什么联系?
- 155.怎样避免夫妻间的争吵?
- 156.争吵中有哪些禁忌?
- 157.性爱与健康有什么联系?
- 158.怎样使性生活和谐?
- 159.怎样讲究性卫生?
- 160.性生活有哪些忌禁?
- 161.青年人怎样过性生活?
- 162.中年人怎样过性生活?
- 163.老年人怎样过性生活?
- 164.经期有哪些注意事项?
- 165.初潮女性应注意哪些问题?
- 166.女性如何做好生殖器卫生?
- 167.怎样保护阴道的生态平衡?
- 168.发生痛经时怎样保健?
- 169.经期哪些食品不宜吃?
- 170.新婚期应注意哪些问题?
- 171.在新婚期怎样合理安排饮食?
- 172.孕期应注意哪些问题?
- 173.妊娠期哪些食品不宜食用?
- 174.孕妇怎样合理补养?
- 175.孕妇应采用什么样的睡姿?
- 176.孕妇为什么不能坐浴?
- 177.孕妇的情绪与胎儿健康有什么关系?
- 178.孕妇在临产前应注意哪些问题?
- 179.产后如何合理安排饮食?
- 180.如何注意产褥期卫生?
- 181.产妇如何进行运动锻炼?
- 182.哺乳期哪些药物须慎用?
- 183.什么是妇女绝经期?
- 184.在更年期如何安排饮食?
- 185.为什么更年期妇女性格会改变?
- 186.更年期的保健工作应从何时开始?
- 187.保持情绪稳定与更年期综合症有什么关系?
- 188.怎样养成良好的睡眠习惯?
- 189.老年人怎样进行睡眠保健?
- 190.午睡有利于健康吗?
- 191.睡前怎样放松肌肉?
- 192.为什么不宜蒙头睡觉?

- 193.洗澡时应注意什么？
- 194.冷水浴有哪些好处？
- 195.温泉浴有哪些好处？
- 196.桑拿浴对健康有什么好处？
- 197.为什么夏天出汗后不能立即洗冷水澡？
- 198.日光浴对身体有什么影响？
- 199.居室日照与身体健康有什么关系？
- 200.新居为什么要注意通风？
- 附录 一、 0931GN型三十一功能跑步机安装示意图
- 二、 0931GN型三十一功能跑步机的使用
- • • • • [\(收起\)](#)

[家庭健身200问\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[家庭健身200问\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[家庭健身200问\\_ 下载链接1](#)