

<<久坐族简易健身法>>

图书基本信息

书名：<<久坐族简易健身法>>

13位ISBN编号：9787508255194

10位ISBN编号：7508255194

出版时间：2009-3

出版时间：金盾出版社

作者：杜宣新

页数：127

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>

<<久坐族简易健身法>>

内容概要

这是一本专门为日常工作、学习、生活中众多久坐不动者而编写的大众保健书。书中针对久坐不动对人体健康造成的各种危害，简明而又具体地讲授了数十种简便易学、行之有效的健身防病方法。

本书科学实用，通俗易懂，适合社会各界人士阅读使用。

<<久坐族简易健身法>>

作者简介

杜宣新，中国健康教育协会会员，中国性学会会员，自然医学研究员，中国长寿学学会研究员。出版的著作有《大众快乐处方》《不测不知道，性福很奇妙》、《人体健康自我评估50法》、《长命百岁不是梦》等。

<<久坐族简易健身法>>

书籍目录

第一部分 坐姿与健康 姿势与健康 身姿不正影响健康 适坐养肉与久坐伤肉 坐立走卧讲规矩
坐姿与背痛 自测脊椎健康状况 脊椎不健康的15种表现 正确的坐姿 怎样养成良好的坐姿 白
领坐姿有讲究 长短腿者尽量少坐第二部分 久坐的危害 久坐和吸烟同样危险 久坐伤身害处多
久坐易得颈椎病 久坐腰肌易劳损 久坐易不孕 久坐易患坐骨结节滑囊炎 久坐不动易生癌 久
坐有碍白领健康 久坐的男人“问题多” 久坐娱乐的四大危害 久玩电脑当心血栓第三部分 久坐
族自我保健法 自我健颈法 头写米字练颈椎 练瑜伽治颈椎 按摩穴位调颈椎 颈部肌肉锻炼法
拍打头颈法 颈椎全天保养法 背部运动松颈背 简单动作背不痛 舒展筋骨宜扩背 防治腰痛
的简易操 强健腰椎的脊柱操 弯腰拉脊法 防治驼背操 练提臀助消化 改善便秘的转腰功 摇
摆运动疗诸痛 保养脊柱的小方法 运动有效防痔法 预防痔疮小窍门 痔疮康复操附录

<<久坐族简易健身法>>

章节摘录

第一部分 坐姿与健康姿势与健康古人曰：“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓。

”形象地阐述了日常生活中的四种基本姿势。

站如松：站立时，把身体的重心平均地放在两脚上，躯干挺直，抬头平视，两肩舒展，腹部略收，有如挺拔的劲松，有助于胸腔容积的广大，利于呼吸和血液循环。

坐如钟：坐着看书写字，都要挺直腰干，前胸距离桌边一拳；而肩平展，两肘对称，头微前倾，两眼距离书本一尺，两腿伸展，稍微弯曲，使大腿和躯干与小腿之间保持近似直角，使身体的重心落在骨盆上，罩久坐而不疲劳。

行如风：走路时身体略向前倾，起步时肌肉轻松收缩，换步时肌肉微微放松，给人以矫健如飞的感觉。

卧如弓：良好的睡姿应该是右侧卧位而双腿弯曲，这样不致压迫心脏，还可帮助胃中食物向十二指肠输送。

所以，从小养成良好的姿势，对健康十分有益。

一提近视眼，人们就认为是灯光不足、看书太近造成的。

实际上并不完全如此。

造成近视的原因是多方面的。

大量研究表明姿势不正也会造成近视。

<<久坐族简易健身法>>

编辑推荐

《久坐族简易健身法》讲述了：久坐招致百病，运动换取健康。

<<久坐族简易健身法>>

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>