

<<现代人养生健身一本通>>

图书基本信息

书名：<<现代人养生健身一本通>>

13位ISBN编号：9787508722177

10位ISBN编号：7508722175

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：弘石，刘桂云 主编

页数：250

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>

## <<现代人养生健身一本通>>

### 内容概要

该书通过健养健身、护身健身、运动健身、气功健身等多方面的叙述，告诉你如何才能有一个好的身体。

其论述通俗易懂、简单易学，是人们养生、健康长寿的必读之书。

## <<现代人养生健身一本通>>

### 作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。总参谋部中青年专家，享受政府特殊津贴。

## <<现代人养生健身一本通>>

### 书籍目录

第一章 健美健身法的应用 怎样预防老年性驼背 怎样有效地控制腿部过多的脂肪 怎样保持苗条的身材 肥胖怎样分型 怎样才算肥胖 中老年人怎样保持体型健美不肥胖 怎样防止“老来胖” 怎样喝水 减肥 怎样消除消瘦 消瘦者怎样使形体丰满 怎样养成健美的好习惯 怎样从点滴做起养成良好的生活习惯 日常家务中怎样养成健美的体态 怎样解除姿势性腰痛 怎样选择适当的健美项目 怎样选用健美器材 怎样做到主动休息 怎样消除工作的疲劳 怎样消除身体的懒倦 怎样消除全身疲劳 怎样消除腰部的疲劳 怎样消除大腿的疲劳 怎样消除胳膊的疲劳 怎样消除眼睛的疲劳 怎样消除神经的疲劳 怎样消除肩膀的酸痛 怎样战胜“午后昏沉” 怎样创造良好的睡眠环境 怎样选择最佳的入睡时间 怎样才能睡得好 怎样正确使用枕头 老人怎样进行睡眠保健 怎样巧治失眠 用脑人怎样保健 患高血压或身体肥胖的人怎样保健 中风患者怎样保健第二章 护身健身法的应用 怎样保持良好智能 怎样保护大脑 怎样防治打呼噜 .....第三章 运动健身法的应用第四章 气功健身法的应用第五章 养生长寿法的应用

章节摘录

第一章 健美健身法的应用 怎样有效地控制腿部过多的脂肪 很多女性为自己不匀称或脂肪过多的大腿而烦恼，特别是夏季穿裙子的时候。

我们先说说有关腿部的基本情况。

腿部的重量大约占全身重量的三分之一，脚跟则要支持全身的重量。

膝关节又是全身最大的关节，以承受大腿骨的重量——大腿骨是身体中最大、最重也最强健的骨头。

大腿外观是否好看，取决于包住大腿骨上下两部分。

由于平时缺乏锻炼，加之大腿的脂肪特别厚、特别容易堆积脂肪，所以这里是最易发胖的部位之一。

许多人认为大腿上的脂肪是极难消除的。

其实，只要坚持定时的运动和控制饮食，是完全可以预防和控制大腿的脂肪的。

运动的方式以散步和游泳为佳，骑自行车也很理想。

每天躺在床上，可以用双手支撑臀部，双腿向上用力做蹬自行车动作。

平时可以用力踢正步的方式锻炼，使大腿内部肌肉扯动，保持腿部成为一条直线。

饮食上，应多多食用绿色蔬菜、水果，最好不吃含糖、淀粉及脂肪高的食物。

黄瓜是最好的利尿食物之一，又能牢固组织，应多多进食。

<<现代人养生健身一本通>>

媒体关注与评论

“ 阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。  
” ——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）  
“ 健康就是有序生活，笑看人生。  
” ——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

“ 阅张院长作品

## <<现代人养生健身一本通>>

### 编辑推荐

古往今来，人们一直在探索着如何延年益寿，青春永驻，抗衰防老，因为这是人类社会的共同追求，也是人类千百年来梦寐以求的夙愿。

人类在追求健康长寿的道路上探索了千百年。

《现代人养生健身一本通》多角度，多方面论述了养生健身的问题，是一本易懂实用的作品。

<<现代人养生健身一本通>>

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>