

《举手之劳保健康》

图书基本信息

书名：《举手之劳保健康》

13位ISBN编号：9787538445558

10位ISBN编号：7538445552

出版时间：2010-5

出版社：吉林科技

作者：潘鸿生 编

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《举手之劳保健康》

前言

健康是人生最大的财富。生命因健康而快乐，因疾病而痛苦。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。然而，快捷的生活节奏和繁重的工作压力，让现代人的身体遭受着前所未有的挑战。人们往往无暇顾及自己的身体，以致酿成大病。只有在各种疾病纷纷袭来时，人们才为失去的健康追悔莫及。与其花费巨额费用购买昂贵的药品，还不如在每一个平常的日子里对身体多加关爱。

“生命在于运动”，这是一句耳熟能详的至理名言。经常运动可以保持体力不衰，适当用脑可以保持脑力不衰。古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”意识是说，流动的水不会发臭，经常转动的门轴不会腐烂。其实人也如此，经常运动，就不会受疾病的侵蚀。运动是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。

目前，科学界对关于运动与健康的所有研究进行了论述总结，证实了运动与疾病、运动与健康之间的必然因果关系。高血压、心脏病、癌症及糖尿病等这些危害人类健康的慢性疾病与缺乏锻炼有着必然的联系。经常性的科学锻炼能大大提高人体抵御疾病的能力。而且，运动能够缓解不良情绪、减轻压力和焦虑，还能够更大地满足日常生活对体力方面的需求，因而，整体生命质量都会随之得到神奇般的改善。所以说，只有科学运动，才对健康有益。

《举手之劳保健康》

内容概要

《举手之劳保健康》本着“举手之劳”的理念，从日常起居、养颜瘦身、养生保健、运动健身、电脑族保健、上班族保健、调节病理、疾病预防、两性健康、忙里偷闲等10个方面，为你精心准备了一些简便易行的健身方法，让您不花钱、不费时、不耗力，随时随地都可以做的一些健康小动作，对调身养性、抵抗疾病、增进健康都大有裨益。

书籍目录

第一章 日常起居 起床前先做几个小动作 / 2 清晨床上的健康运动操 / 3 床头瑜伽让你更健康 / 4 阳台健康晨操 / 5 睡前瘦身操 / 6 睡前安神操 / 6 早晚瘦腰小动作 / 7 清晨健脑操 / 8 日常枕头操 / 9 洗脸时的自我按摩 / 10 马步刷牙能健身 / 10 毛毯健身操 / 11 有助人眠的瑜伽功 / 11 拍手健身法 / 12 睡觉前的甩脂运动 / 12 自我按摩有助睡眠 / 13 居家柜子健身法 / 14 居家绳子健身操 / 14 居家地板瘦身操 / 15 高抬腿走路 / 16 居家伸展小动作 / 16 手指健身法 / 17 居家简易懒人操 / 18 居家门框俯卧撑 / 19 床上腰腹减肥健身法 / 19 清晨排除眩晕的自我按摩 / 20 居家浴缸操 / 20 日常静坐健身法 / 21 伸个猫式懒腰让你告别赖床 / 22 贴墙动作贴出好身材 / 22 经常后退行走可健身 / 23 饭后小腹健身操 / 23

第二章 养颜瘦身 按摩消除表情纹 / 26 按摩消除双下巴 / 26 按摩消除黑眼圈 / 27 脸颊指压消肿法 / 27 恢复肌肤弹性的指压法 / 28 还你迷人小蛮腰 / 29 消除腋下赘肉 / 29 鬃刷刷身减肥 / 30 消除面部色斑 / 30 常挥臂消除“啤酒肚” / 31 防皱的脸部小动作 / 32 小动作深化迷人乳沟 / 33 瘦脸的方法 / 34 美颈按摩减肥法 / 35 甩手减肥法 / 36 矫正体形的美骨操 / 36 毛巾擦身减肥法 / 37 脚部健美运动 / 37 按摩减肥法 / 38 有美颈作用的“舌操” / 38 防止脂肪堆积的站立瑜伽 / 39 瘦小腿的小动作 / 39 侧躺抬腿瘦大腿 / 40 呼啦圈转走一身的脂肪 / 40 自我按摩消除小肚腩 / 42 跳绳减肥法 / 42 刮痧减肥瘦身法 / 44 按摩祛雀斑 / 44 消除脸部浮肿 / 45 抚平皱纹的3个小动作 / 46 消除眼袋的小动作 / 46 走掉一身的肥肉 / 47 拖鞋美腿操 / 47 练就臀部曲线的5个小动作 / 48 “立正”减肥法 / 49 面部皮肤健美操 / 50 消除手臂赘肉的小动作 / 51 简单有效的丰胸小动作 / 51 哑铃瘦身法 / 52 毛巾瘦身操 / 53 打造纤细修长的美腿 / 55 丰胸精油按摩手法 / 56

第三章 养生保健 按摩脚心养肾 虚 / 60 摇头晃脑也保健 / 60 栉发可养生 / 60 常踮脚的好处大 / 61 健肾强身按摩法 / 61 活动脊柱防衰老 / 62 防衰老按摩法 / 62 颈部保健操 / 63 跷脚有益健康 / 63 常握拳让你更有精力 / 64 揉摩耳廓益健康 / 64 按捏腋延缓衰老 / 64 保健心脏常按内关穴 / 65 常用梳子梳手心 / 65 拍耳有益健康 / 65 玩转手指的养生法 / 66 拍打胸背部可健身 / 67 补血养肝常按血海穴 / 67 强肾养生保健操 / 68 养生先养眼 / 69 常搓面保健康 / 69 常活动脚趾可健胃 / 70 常耸肩有舒筋活血的作用 / 70 摇扇子养生 / 70 搓腰眼益肾壮腰 / 71 常搓手保健康 / 71 常张嘴保健康 / 72 倒立的保健作用 / 72 健身多走石子路 / 73 自我保健舌头操 / 73 按摩增强记忆力 / 74 以步代车养生法 / 74 常咽唾液能养生 / 75 牙齿保健操 / 76 揉太阳穴健身祛病 / 76 踢打腿肚养生防病 / 77 换只手做事 / 77 学练五禽戏 / 77 常做头部按摩防衰老 / 79 抓背保健法 / 80

第四章 运动健身 踢毽子踢出健康来 / 82 多姿势行走能健身 / 82 10分钟快速全身锻炼 / 83 水中有氧操 / 83 运动健身“抖”字诀 / 84 徒手肌肉锻炼法 / 85 运动增高操 / 87 老少皆宜的散步运动 / 88 慢跑有益健身 / 89 假想健身运动 / 90 跳高健身运动 / 90 甩手甩腿健身法 / 91 六种“花样跑”跑出健康体魄 / 92 全身运动操 / 94 压腿锻炼腿部柔韧性 / 96 俯卧撑的正确做法 / 97 跳跃运动健身法 / 98 不对称运动健身操 / 99 练出宽厚的男人肩肌 / 102 健身球的8种玩法 / 103 “仿生”运动健身法 / 104 拍打健身运动 / 105 跳远健身运动 / 106 身体平衡操 / 107 呼吸健身操 / 108 骑车运动法 / 109 强筋壮骨的碰撞运动 / 110 晃海健身法 / 110 单腿弯腰练平衡 / 111 矿泉水瓶健身操 / 112

第五章 电脑族保健 常用电脑要多握拳 / 114 电脑族旋转保健操 / 114 电脑族眼睛放松的小动作 / 115 轻松告别鼠标手 / 116 电脑椅上的运动操 / 117 电脑族的瑜伽运动 / 118 电脑桌边的健身法 / 119 电脑族上肢保健操 / 120 电脑族要预防颈肩腕综合征 / 121 电脑族蹲式训练 / 122 电脑族背部保健操 / 123 电脑族预防视力下降的小动作 / 124 电脑族舒经活络操 / 125 电脑族的手部健美运动 / 126 电脑族舒展小动作 / 127 电脑族缓解疲劳的小动作 / 128 电脑族保健颤抖操 / 129 电脑族手腕操 / 130 电脑族踢腿操 / 130 电脑族肩部保健操 / 131 电脑族颈部保健操 / 132 电脑族矫正不良姿势的小动作 / 133 电脑族宜多做下蹲运动 / 134

第六章 上班族保健 办公椅子伸展操 / 136 办公室椅垫操 / 136 巧用椅边拉伸肩膀 / 137 办公室飞镖健身运动 / 138 上班族脚趾运动操 / 139 办公族要勤练“米字操” / 140 办公室隐形健身法 / 140 办公室里的有氧操 / 141 办公族要改变呼吸方式 / 142 坐班族面部保健操 / 142 拾铅笔健身法 / 143 办公桌边的瑜伽运动 / 143 上班族午休健身运动 / 144 上班族养生功 / 145 办公族爬楼梯减肥法 / 147 办公室小动作防治乳房下垂 / 148 办公室瘦腿操 / 148 办公族的脊椎运动 / 149 矫正坐姿防止疲劳 / 150 巧用办公包的小动作 / 151 办公族双肩保健操 / 152 上班族形体健美操 / 152 办公族瘦腿盘坐法 / 154 赶走工作疲劳的小动作 / 155 驱走负面情绪的行动呼吸法 / 156 白领男士减肥操 / 157 白领丽人的护胸方案 / 158 上班族起床醒脑操 / 159 办公室图书操 / 160 上班族扎马步健身法 / 160 下班后的减压操 / 161 办公族宜多伸懒腰 / 162 加班族的瘦身法 / 163 适合上班族的

《举手之劳保健康》

踮脚运动 / 164第七章 调节病理 伸展运动舒缓痛经 / 166 慢性鼻炎的穴位按摩 / 166 小动作防痔疮 / 167 哮喘的推拿手法 / 168 治疗咽炎的推拿手法 / 169 五心按摩治疗失眠 / 170 慢性肝炎的自我推拿 / 170 腕关节扭伤运动康复法 / 171 肩周炎的自我按摩 / 172 治疗精索静脉曲张的按摩法 / 173 冠心病的自我按摩 / 174 治疗打嗝的小动作 / 175 捏指疗法 / 176 慢性咽炎的推拿疗法 / 176 治疗腹胀的按摩法 / 177 手足冰凉的穴位按摩 / 178 鼻出血的急救办法 / 178 缓解耳鸣的小动作 / 179 偏瘫的自我康复操 / 180 腹痛的自我按摩 / 181 医治低血压的运动疗法 / 183 缓解牙痛的按摩法 / 184 缓解头疼的小动作 / 185 高血压的保健按摩 / 186 尿失禁的运动疗法 / 187 治疗胃病的穴位按摩法 / 189 小动作治落枕 / 189 神经衰弱的自我按摩 / 190 治疗腿部抽筋的按摩法 / 191 按压穴位减缓晕车 / 192第八章 疾病预防 摇头摆尾防火 / 194 预防心脏病的手指操 / 194 预防冻疮的按摩法 / 195 按摩经穴防感冒 / 195 走圆圈防疾病 / 196 穴位按摩防老年痴呆 / 197 缓解老花眼的保健操 / 198 预防骨质疏松的下肢运动 / 198 常揉鼻预防上呼吸道疾病 / 199 自我按摩预防便秘 / 199 防病治病的金鸡独立法 / 200 4个小动作防治腰突症 / 201 小动作防心脑血管疾病 / 201 预防心绞痛的按摩法 / 203 自我按摩防止耳聋 / 204 防治腰疼的小动作 / 205 防止“驾车腿”未老先衰 / 206 过敏性鼻炎的预防 / 207 常动脚踝防治高血压 / 207 降低心脏病的小动作 / 208 自我按摩防脱发 / 209 自我按摩防止脚抽筋 / 210 摩擦皮肤预防哮喘 / 211 预防糖尿病的按摩法 / 212第九章 两性健康 阳痿的自我按摩 / 214 女性性冷淡的自我按摩 / 214 增强男性性功能的小动作 / 215 男人勃起不坚的床上操 / 217 减少遗精的自我疗法 / 218 消除性爱疲劳的小动作 / 219 锻炼睾丸的金冷法 / 219 练精功改善性功能 / 220 治疗早泄的方法 / 221 改善月经不调的小动作 / 222 催乳健美操 / 223 男人应学会抚摸女人阴毛 / 223 产后瘦腰收腹小动作 / 224 合体性爱瑜伽 / 225 产妇复原健身操 / 227 穴位按摩助“性” / 228 对外生殖器的按摩 / 230 男女调情的小动作 / 231 女性经期健身操 / 232 产后护腿小动作 / 233 性爱耐受力的锻炼方法 / 233 产后健美操 / 235 改善阴道收缩能力的小技巧 / 237 适合孕妇的伸展运动 / 238 助“准妈妈”顺产的小动作 / 238 男性排尿时的小动作 / 239 强化性生活的穴位指压法 / 240 剖妇产后的复原操 / 241 女性的最佳运动 / 242 男性前列腺的自我按摩 / 242 增强性兴奋的动作 / 243 产后臀部健美操 / 243 仰卧起坐赶走妇科病 / 244 产后可利子宫恢复的锻炼方法 / 245 孕妇健身操 / 245 性感集中按摩术 / 246 夫妻保健按摩 / 247第十章 忙里偷闲 堵车时做点小动作 / 250 边看电视边锻炼 / 251 拖地时的拖把操 / 252 等待中的小动作 / 253 不乘电梯爬楼梯 / 254 坐飞机时的健身小动作 / 254 旅途健身操 / 255 洗澡时的小动作 / 256 家务活健身 / 257 人在旅途也可以健身 / 258 巧用日常用品来健身 / 259 复印机旁的小动作 / 260 驾车族的头部运动 / 260 消除疲劳的静态体操 / 261 无处不在的瘦身操 / 262 出差在外的瑜伽功 / 263 举手投足间的小动作 / 264 一边泡澡一边瘦身 / 264 起床穿衣裤时的小动作 / 265 开会时常动动腿 / 266 乘坐交通工具时的小动作 / 266 走路上班更健康 / 267 工作健身两不误 / 268 坐公车时的小动作 / 269 边听音乐边运动 / 269 厨房瘦身小动作 / 270

章节摘录

当进行性生活时，阴茎在女性生殖器官中缓缓地做抽送运动的同时，可以用手指的指尖，插进女人阴毛里来回梳弄，这样，阴毛被来回技巧性的梳理抚弄，唯一的结果是，会挑起女人更激烈的羞耻心，而同时的感觉还有，自己的阴毛被男人一根一根的抚摸，心理的欢愉不言而喻，从而产生刺激强烈的性兴奋和冲动。抚摸女人阴毛时应注意，无论用指腹还是指背揉弄都无妨，用指头缠绕着玩甚至可以蓬乱地用手来回拨弄都可以，又或者把手当成梳子，轻轻的仔细的进行梳理，相对抚摸其他部位的技巧来说，抚摸女人阴毛的这一部位的自由度相对较大。抚摸女人阴毛的技巧，希望给大家起到一个启示的作用，原理是利用女性的自卑和你的爱来证明，你对她的重视和爱，以将这种自卑心理转化为最大化的性欲能量，而最重要的一点希望大家明白，女人最重视的就是你对她的爱，这点在无论在何时，何种情况下都是最重要的。

产后瘦腰收腹小动作 生完孩子的妇女，大多都有肚子变大，肚皮松弛、兼出现妊娠纹等烦恼。如果想要变成生产前的小蛮腰，那就开始展开救亡大行动！

(1) 顺产后的小动作 运动一：俯卧，把一个枕头放于腹下，维持这个姿势15分钟左右，有助子宫收缩及回位。 运动二：仰卧，双脚屈曲，双手放在头后面。身体向上提升，保持呼气上、吸气落的姿势，每天做1次，每次做15-20下，有助拉紧腰腹肌肉。

《举手之劳保健康》

编辑推荐

不失为一本广大读者的健康枕边书，也是一本让读者一看就明，一学就会，一用就灵的健康实用指南。 2010年最值得关注的健康书。 举手投足小动作，简单易学易筋经

《举手之劳保健康》

精彩短评

1、和在新华书店的一样。

《举手之劳保健康》

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:www.tushu000.com