

# 《健康姿势与健康运动方式(图文)》

## 图书基本信息

书名：《健康姿势与健康运动方式(图文版)》

13位ISBN编号：9787500443131

10位ISBN编号：7500443137

出版时间：2004-1

出版社：中国社科

作者：高溥超

页数：143

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康姿势与健康运动方式(图文)》

## 内容概要

健康新概念丛书。

本书主要讲述了工作、学习和生活中如何保持健康的姿势和采取适合自己的健康运动方式，使自己保持良好的体态和健康的身体。全书图文并茂，通俗易懂，适合各类人士阅读。

# 《健康姿势与健康运动方式(图文)》

## 作者简介

高溥超，中国科协自然科学学会会员，毕业于北京中医学院医疗系，从医二十余年，科普作家。已出版著作：《天然化妆品配方700例》（1996年）、《美容化妆小窍门》（1999年）、《健康的误区》（1999年）、《糖尿病食谱》（2000年）、《月经病饮食疗法》（2001年）、《常见病

# 《健康姿势与健康运动方式(图文)》

## 书籍目录

### 一 概述

- 1 健康与姿势
- 2 健康与运动方式

### 二 健康的姿势

- 1 健康的睡眠姿势
- 2 健康刷牙姿势
- 3 健康的立姿
- 4 健康的行走姿势
- 5 电脑操作者的最佳姿势
- 6 学生听课的最佳坐姿
- 7 学生背书包的健康姿势
- 8 孕妇沐浴的最佳姿势
- 9 产妇哺乳的最佳姿势
- 10 服药的正确姿势

### 三 健康的运动方式

- 1 健走
- 2 变速跑
- 3 水上运动

.....

# 《健康姿势与健康运动方式(图文)》

## 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](http://www.tushu000.com)