

# 《百姓健身精选本 第1册》

## 图书基本信息

书名：《百姓健身精选本 第1册》

13位ISBN编号：9787806616451

10位ISBN编号：7806616454

出版时间：2003-1

出版社：上海远东出版社

作者：王仁维 编

页数：191

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)

# 《百姓健身精选本 第1册》

## 内容概要

“百姓健身”为百姓，从百姓中来到百姓中去。实践是检验真理的唯一标准。科学的健身方式来自生活，符合科学道理的健身方式一定是得到了实践检验的。对广大市民来说，从书本上照搬抄健身方法，是一件困难的事情。而千千万万有心人在生活实践中日积月累的健身一招，既能健身强体，固本祛邪，又能磨砺意志，培养情操；其一招一式非常简单，动静皆宜，信手拈来又充满智慧的火花。我们把这些百姓原创的健身妙招汇集起来，更便于大家学习仿效。

# 《百姓健身精选本 第1册》

## 书籍目录

弘扬科学精神 推广科学健身 婴幼儿健身 婴儿运动第一步：抚触 帮宝宝做伸展体操 让宝宝赤脚玩耍 给孩子来个“空气浴” 帮儿童塑造健美形体 咳嗽、哮喘儿童常游泳好处多 青少年健身 学生也健身 让孩子跑步，打乒乓 “网虫”健身操 警官健身绝招 中老年健身 一线牵三球健身法 组合跑健身 三角倒立大受益 夫妻互相捶背健身 经络畅通操 静坐疏经活血 倒走治腰痛 下蹲加俯撑治腰痛 划船动作解除腰背痛 防椎间盘突出保健操 健身四法治“腰突” 做操治疗腰椎间盘突出症 牵引摇摆法治腰椎间盘突出症 小圆枕治疗腰椎间盘突出 朗读健身法 常拉韧带利健康 吊嗓也健身 边走边喊治乙肝 呐喊治哮喘 “爬”墙头治好肩周炎 下蹲运动驱膝痛 ..... 女性健身 健身顾问名人健身轶事 附录 后记

# 《百姓健身精选本 第1册》

## 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)