

《开车族健康要诀》

图书基本信息

书名：《开车族健康要诀》

13位ISBN编号：9787533733506

10位ISBN编号：7533733509

出版时间：2006-2

出版社：安徽科学技术出版社

作者：高溥超

页数：154

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.tushu111.com

《开车族健康要诀》

内容概要

本书针对如何促进汽车驾驶者的身体健康而精心编写。近年来我国各种汽车的数量急剧增加，众多私家车、出租车、公交车、长途车驾驶者的健康状况已引起人们的高度重视。书中系统而全面的介绍了驾驶者的各种保健方法和相关常见病的防治措施。保健方法主要介绍了饮食保健、保健行走、踏石运动、自身对抗运动、拍打疗法、按摩疗法等，许多方法在国外已被广泛采用；书中对开车族的相关常见病，如颈椎病、慢性胃病、疲劳综合症等的防治作了较详尽的介绍。全书图文并茂，立意新颖，语言通俗易懂，对开车族防治各种常见病和保持身体健康有较强的指导意义。

《开车族健康要诀》

书籍目录

一、概述 长时间开车为何对健康不利 开车族易患哪些疾病 开车族健康“六要素” 运动疗法对开车族健康有哪些作用 食疗可治开车族常见病 按摩疗法祛病有何神奇功效 如何预防和减少车内空气“中毒” 给女性开车族的健康忠告 如何消除车内静电 开车族如何保养眼睛 二、开车族运动疗法 踏石运动健身法 反序运动健体法 自身对抗可强身 沙跑运动能健体 肢体写字健身操 跳跃健身操 滑轮拉力器锻炼法 旋转器锻炼法 水上运动健身法 手指运动疗法 开车族的隐形健身操 拉力带运动操 三、开车族饮食疗法 明目食疗方 健脑食疗方 益胃健脾食疗方 强身益胃食疗方 四、开车族按摩疗法 常用按摩手法 人体各部位保健按摩

《开车族健康要诀》

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.tushu111.com