

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

7

俞继英 / 主编
人民体育出版社

家庭健身

● 家庭电脑使用的健身意义与注意事项是什么？
● 溜狗真是一项有益健康的好运动吗？
● 真是生命在于运动吗？
● 国外家庭休假玩什么？
● 怎样使产后妻子不发胖？
● 早晨醒来干什么？
● 「性」趣与运动有关吗？
● 怎样使夫妻感情和谐？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛

书

全民健身千问丛书(C)

家庭健身

俞继英 主编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭健身/俞继英主编. —北京:

北京体育出版社 1996

(全民健身 4 问丛书;C)

ISBN 7-5009-1328-1

I. 家… I. 俞… II. ①家庭保健②健身运动
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10987 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 11 $\frac{12}{32}$ 印张 152 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-1328-1/G·1232

 定价: 15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

全民健身千问丛书

编委会成员

名誉主编：伍绍祖

主 编：俞继英

副主编：胡爱萍 虞重干

编 委：（以姓氏笔画为序）

王人卫 王培锐 叶玮玮

朱詠贤 何志林 沈步乙

陆爱云 李建国 陈佩杰

邵金宝 邱圣相 张 林

周云卿 胡爱萍 俞继英

袁公亮 虞重干

家庭健身

执行主编：

虞重干

撰稿人：

虞重干 陈丹萍 曾 倩

编者的话

近年来,随着改革开放的深入,我国生产力水平不断提高,人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步,计算机的应用,信息的流通,使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争,承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少,又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后,人们有了更多的闲暇时间,企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施,为千万人的身心健康,为中华民族的昌盛,人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全

民健身千问丛书》。

这套丛书共分为 A、B、C 三个系列,18 本。A 系列共 5 本,涉及与运动健身有关的若干领域,如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法,供大家在运动健身时参考;B 系列由 5 本书组成。它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法,并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段,这个系列还特别包括了在商品经济条件下,全民健身计划运作的重要机制——体育产业;C 系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点,以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座,寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限,疏漏难免,定会有不尽如人意之处。但是,这套健身千问丛书,是值得您喜爱的。

目录

第一篇 和谐——营造健康的家庭

“健康”的含义是什么?	(3)
什么是现代化高质量家庭?	(5)
家庭健身的作用是什么?	(7)
怎样改家庭消费方式为健康投资?	(8)
你知道家庭心理气氛与健康的关系吗?	(10)
为什么夫妻和睦能延年益寿?	(12)
怎样使夫妻感情生活和谐?	(14)
为什么夫妻同散步,亲密和谐又健身?	(17)
为什么和谐适度的性生活有益于身心健	

康?	(19)
老年夫妻还应过性生活吗?	(21)
如何使性生活和谐?	(23)
“性”趣与运动有关吗?	(26)
你知道夫妻间相互按摩的健身作用吗?	(27)
你知道夫妻间相互足按摩的妙用吗?	(29)
妻子怎样帮助丈夫医治性功能障碍?	(31)
丈夫如何帮助妻子医治“冷感症”?	(39)
夫妻如何相互按摩以消除疲劳? ...	(43)
夫妻相互擦背对身心健康有什么好处?	(48)
如何帮助妻子创造美的肌肤?	(49)
怎样使你的妻子产后不发胖?	(53)
怎样帮助妻子增进乳汁分泌?	(55)
妻子怎样关心丈夫的健康?	(58)
夫妻如何相扶相携安度更年期? ...	(60)
如何才能生一个聪明健康的孩子?	(64)

如何帮助怀孕的妻子健身?	(68)
父母应该让小宝宝经常运动吗? ...	(71)
父母怎样培养孩子锻炼身体的兴趣?	
.....	(74)
家庭中怎样做母子保健操?	(76)
你知道母子按摩能治“夜间哭”及“夜尿症”吗?	(85)
父母如何帮助子女过好青春期? ...	(87)
父母应督促孩子做家务吗?	(92)
健身有助于你的孩子高考成功? ...	(95)
你知道祖孙同健身对营造健康家庭的作用吗?	(98)
家人如何帮助老人克服孤独?	(100)
为什么应鼓励、支持丧偶老人再婚?	
.....	(102)
“敬老”敬什么?	(104)
怎样处理好婆媳关系?	(107)
如何合理安排家人的饮食?	(110)
如何帮助患慢性病的家人进行健身活动?	
.....	(115)
家人脾气不好应如何对待?	(119)
为什么不良情绪有损人体健康?	

.....	(121)
你知道防治衰老的“良药”是什么吗？	
.....	(124)
你知道什么是“健康自我损害”吗？	
.....	(127)
你知道耐冷锻炼的健身作用吗？	
.....	(129)
家庭健身如何量力而行？	(132)
如何科学地进行家庭健身？	(134)

第二篇 运动——贯穿生活的环节

早晨醒来干什么？	(139)
你知道面部按摩健美法吗？	(140)
叩齿运动如何做？	(143)
你知道正确的刷牙方法吗？	(145)
常梳头能强身益脑吗？	(148)
晨跑是一天的开始吗？	(150)
你知道清晨公园里的种种健身运动吗？	
.....	(153)
赤脚散步的健身作用是什么？	(155)
活到老，走到老	(157)
倒立的健身作用是什么？	(159)

玩铁球的健身作用是什么?	(162)
为什么说太极拳运动有益于身心?	(164)
反常态运动有哪些健身效果?	(166)
房间里能健身吗?	(169)
家中如何练俯卧撑?	(171)
家中如何练腹背肌?	(173)
一把椅子,如何健身?	(175)
小小阳台,能做什么运动?	(177)
新村的绿地中你能进行哪些运动?	(179)
常洗澡有益健康吗? 洗澡时能进行哪些有 益的活动?	(181)
坚持洗冷水澡好吗?	(183)
早晨锻炼多长时间合适?	(185)
勤劳也是健身的一种方式吗?	(187)
家务劳动与体育锻炼是一码事吗?	(189)
出门前有哪些健身运动?	(191)
骑车上班时能健身吗?	(192)
乘车时有哪些见缝插针的健身 运动?	(194)

有电梯还需要步行上高楼吗?	(196)
哪些运动较适合脑力劳动者?	(198)
体力劳动者也需要健身吗?	(201)
妻子在家给丈夫打毛衣好吗?	(204)
跪着擦地板有健身作用吗?	(206)
你知道家用健身器有哪些?	(208)
你知道的家用按摩器有哪些? 按摩器的功效如何?	(211)
你知道振动揉捏按摩机是怎么回事吗?	(214)
如何使用“月球车”?	(215)
减肥健身方法有哪些?	(218)
为什么说别忘了睡前“一盆汤”?	(222)
床上“八段锦”怎么做?	(225)
如何做床上双人健身操?	(228)
睡前如何进行肌肉放松?	(231)
工作忙时还能坚持健身吗?	(233)
“两分钟”能健身吗?	(237)
真是“生命在于运动”吗?	(239)

第三篇 休闲——扩展人生的时空

家庭休闲活动也是一种健身方式

吗? (245)

家庭收藏是一种养身陶情的好活动吗?

..... (247)

在家练书法、绘画也有健身功效

吗? (250)

为什么说练器乐可延年益寿? (252)

父子对弈“棋”乐无穷? (255)

桥牌是一项有益的健身活动吗?

..... (257)

篆刻有益于养生健身吗? (260)

家庭养鸟的健身意义何在? (262)

家庭养鱼有什么好处? (265)

园艺与养生健身的密切关系在哪

里? (267)

家庭养鸽的健身效果如何? (269)

家庭卡拉 OK 是一项有益身心的保健操?

..... (272)

家庭舞会有哪些健身意义? (274)

如何安排好健康的家庭夜间活动?

.....	(277)
音乐对人体的健康作用是什么?	
.....	(280)
你知道看电视与健康的关系吗?	
.....	(283)
家庭电脑使用的健身意义与注意事项是什么?	(285)
桌上“方城”的利与弊是什么?	(288)
遛狗是一项有益的好活动?	(291)
双休日如何安排体育锻炼?	(294)
家庭旅游真能健体利养生吗?	(296)
爬山登高为什么有益身心?	(298)
为什么说放风筝是家庭健身的良	
方?	(301)
探亲访友的健康意义是什么?	
.....	(303)
国外家庭休假玩什么?	(306)
家庭安排到海滨休假如何?	(310)
家庭垂钓之乐的多功能意义是什么?	
.....	(312)
家庭摄影能增进身心健康吗?	(314)
祖孙共游动物园怎么样?	(317)

休假日家庭安排去野营好吗?	(320)
休假日家庭安排去森林公园如何?	
.....	(322)
学跳迪斯科对家人的健身意义是什么?	
.....	(325)
为什么大秧歌深受北方家庭的喜爱?	
.....	(327)
为什么滑板是国内外较看好的一项运动?	
.....	(330)
家庭购物也有健身作用吗?	(332)
打保龄球是一种休闲新时尚?	(335)
家庭内有哪些体育游戏活动?	(337)

第一篇

和谐——营造 健康的家庭