

# 《老年人运动养生》

## 图书基本信息

书名：《老年人运动养生》

13位ISBN编号：9787508722757

10位ISBN编号：7508722752

出版时间：2008-11

出版社：孟庆轩 中国社会出版社 (2008-11出版)

页数：236

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)

# 《老年人运动养生》

## 内容概要

《老年人运动养生》：《老年人养生系列丛书》。《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。丛书的编写，贯彻了传统医学与现代医学相结合以现代医学为主，基础与临床相结合以临床为主，理论与实践相结合以实践为主，治病与防病相结合以防痛为主的原则。还汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，综合运用了预防医学、临床医学、运动医学、现代营养学、现代药物学等科学原理，紧密结合现代老年人的生活实际，并粹取国内外有关老年养生的最新研究成果，从而使它既具有较强的知识性、实用性，又具有较强的科学性、先进性。

# 《老年人运动养生》

## 书籍目录

第一章 树立运动养生新观念生命在于运动健康必须以动为纲生命因运动而健康运动可以增强免疫力运动可使血液变稀运动可调节能量平衡运动可调节体脂运动有助于防癌运动可告别“大肚腩”运动可预防脂肪肝运动可帮你入睡运动可提高性机能运动可让心理更健康经常锻炼能够使人不显老现代富贵病皆因运动少当心患上运动缺乏症健身运动要讲科学健身不能求“效率”八大健身新概念破解八大常见的运动误解休闲健身的四个基本原则健身从身边小事做起健身贵在坚持“偶尔运动”对健康有害无益七种方法让你运动持久环境温度影响健身质量如此健身不可取锻炼身体避开二十个误区老年人锻炼五项指导原则老年人健身如何掌握运动量第二章 适合老年人运动养生的方法有氧运动：真正能给身体带来健康的运动方式如何把握有氧运动的要领和尺度有氧运动的注意事项适宜老人的“低能运动”步行——世界上最好的运动散步方法有讲究不同身体状况者的不同散步健身法散步中不可忽视的三项讲究哪人不宜饭后散步“饭后百步走”要因人而异老年人登山且慢行跑步锻炼好处多适宜老人的温和运动——臂跑心情不好不妨跑跑老年人跑步锻炼有讲究哪些老年人不宜跑步长跑锻炼要讲科学哪些人不宜参加长跑锻炼长跑应注意些什么体形肥胖者怎样进行长跑锻炼慢性病患者怎样进行长跑锻炼跑步不当也致病如何进行慢跑健身走路健身应防七个误区活动脊柱防衰老老年人背部锻炼法老年人爬行健身法老年人叩齿健身法老年人“舌操”防衰法老年人咽津养生法老年人甩手健身法老年人揉腹养生法老年人捶背健身法老年人颤抖健身法老年人拍打健身法老年人五脏健身法老年人梳浴健身法老年人轻跳健身法老年人运足健身法老年人提肛健身法老年人八段锦健身法老年人五禽戏健身法老年人易筋经健身法老年人冷水浴健身法老年人拉力器健身法老年人健身球健身法老年人六转健身法老年人延年九转法老年人大调手健身法老年人小劳术健身法老年人手指操健身法老年人毛巾操健身法老年人哑铃健身法老年人随时健身法老年人床边健身法老年人龟息养生法老年人五环养生操老年人四步养心操老年人张嘴闭嘴养生法老年人调节呼吸养生法老年人雄鸡啼鸣健身法老年人捏揉手指健身法老年人睡前运动健身法三一二经络锻炼健身法老年人壮腰八段功老年人慢行百步功……第三章 运动养生注意事项

## 章节摘录

有氧运动的三大作用首先，有氧运动增进身体健康。俗话说，“生命在于运动”，有氧运动可使人体吸入比平常多几倍的氧气，促进组织新陈代谢，使肌体营养物质充足，肌肉力量和耐力、身体免疫力都得到增强。同时大肌肉群持续地做有韵律、有节奏的运动，既锻炼了肌肉，又带动人体的循环系统加强运动，明显改善心脏的营养和脂质代谢，从而增强了心肺功能，使心肺耐力得到锻炼，因此增强了体质，有益于身体健康。第二，塑造美好形体。各种有氧运动需要消耗体内的热量、燃烧体内脂肪，运动持续越久就会燃烧掉越多的脂肪，可以降低体内脂肪百分比。同时在运动过程中，肌肉得到很好的锻炼，身体的柔韧度也得到很好的增强，最终达到减肥塑身的目的。第三，缓解精神压力。有氧运动是一种积极的情绪调节方式，它可以通过肌体神经系统兴奋性的转移和调节，缓解精神压力，起到平衡精神心理状态和改善睡眠的作用。这些运动不是有氧运动轻微的运动不是有氧运动，只有达到一定强度的有氧运动，才能锻炼心肺循环功能，提高人的体力、耐力和新陈代谢潜在能力，才是最有价值的运动。因此平时的散步、做家务等都不是有氧运动。

第一章 树立运动养生新观念生命在于运动“生命在于运动”这是一句耳熟能详的至理名言。生命对于我们每个人而言，既是宝贵的，也是脆弱的。人生苦短犹如白驹过隙。珍惜生命，自然离不开运动。而运动本身为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获取健康长寿的重要途径。近几年来，随着人们的生活水平和经济收入不断的提升，自我保健意识逐渐被唤醒。然而，经常会有人抱怨不知如何健身，不知怎样的运动才能达到满意的健身效果。其实，选择运动方式亦是因人而异的。不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人其运动也不尽相同。总之，科学的合理的而又符合自身条件的运动才能达到最佳效果。不妨多加入一些既简单而又行之有效的运动。譬如常见的有氧运动：快、慢步行走、慢跑、走跑交替、上下楼梯、骑车、游泳；如果经济条件和时间允许的话，还可以参加瑜珈练习、健身舞、健身操、扭秧歌、太极拳等低运动强度，持续时间长，不需要较高技巧的运动项目。

# 《老年人运动养生》

## 编辑推荐

《老年人运动养生》由中国社会出版社出版。“动则不衰”是我们中华民族养生、健身的传统观点，这同现代医学的认识是完全一致的。生命在于运动。运动可以促进身体新陈代谢，使各器充满活力，推迟衰老变化的过程。适度的体育运动，可以使我们建立生活的规律和秩序，增强人体的适应和代偿机能和对疾病的抵抗力。

# 《老年人运动养生》

## 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)