

# 《运动养生密码》

## 图书基本信息

书名：《运动养生密码》

13位ISBN编号：9787543940123

10位ISBN编号：7543940124

出版时间：2009-9

出版社：上海科学技术文献出版社

页数：220

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)

# 《运动养生密码》

## 前言

有人统计，我国古代300多位皇帝的平均寿命不足40岁。尽管他们的死因很多，但长年养尊处优，出舆入辇，缺少运动，亦是重要的原因之一。广西巴马山区是我国的长寿之乡，在调查中发现，勤于劳动多活动是当地人们长寿的主要原因。英国有位叫托马斯·佩普的农民，一生经历过九个朝代，150岁了还能砍柴种地，最后一位国王出于好奇与羡慕，将寿星请进宫中，吃穿供着，敬若上宾，结果两年不到，老人一命呜呼。解剖学家加费解剖他的尸体，发现他的四肢和内脏还未衰老，只是缺少运动，过多的脂肪堵塞了他的血管。随着科技发展，人们的行走多有代步工具，劳动强度亦大为降低，少动少劳无疑会使机体器官、系统的功能降低。不少人思维迟钝、体态肥胖、四肢软懒、体质虚弱，常有消化不良、患身心疾病。而预防治疗这些疾病最好的“药方”即是运动，运动不仅可以锻炼身体、提高生活情趣，而且能达到养生的目的。“生命在于运动”，运动是延缓衰老、防病抗病、延年益寿的重要手段。但有人有时间有精力去锻炼，却不知道怎样进行，胡乱一番折腾，效果不佳；有人有时间有精力却没充足的资金去健身房；还有人是不时间没精力去进行锻炼……无论你属于哪种情况，都可以在本书中找到适合自己的锻炼方式，并能取得良好的效果，这就是本书为你提供的健身

本书在总结实践经验的基础上，参阅大量资料，汲取最新的科研成果并继承中外医学、运动学、养生学的宝贵遗产编纂而成。

# 《运动养生密码》

## 内容概要

《运动养生密码》关于运动养生的理论说服力强，关于运动养生的实践方法均是在日常生活中运用的行之有效的窍门，并根据内容配备图片，读者按图索骥更易进行操作。书中所用语言均贴近生活，轻松活泼而不失专业，中间穿插精彩典故、技巧点析等贴士，更方便读者阅读。相信读者通过《运动养生密码》，会有意想不到的收获。

# 《运动养生密码》

## 书籍目录

绪论 动——古今养生之大法理论篇 运动是养生之密码 第一章 生命在于运动 运动让身心全面苏醒 运动与养生 养生运动的类别 第二章 科学运动 学会快乐运动 适合的运动才是好运动 有氧运动与健身 运动锻炼与饮食 音乐与运动健身 第三章 养生运动因时因地因物而异 养生运动的生物钟 运动养生四季之天成 养生运动的环境 健身器材要选准 第四章 养生运动法则 运动锻炼要循序渐进 运动养生讲求适量适度 制订合适的运动计划 运动养生，贵在坚持 运动损伤的防治基础篇 健走健跑之养生密码 第一章 迈开双脚，“走”向健康 行走是天然的疾病良药 想长寿，请从行走开始 每天行走半小时健康自然来 制定合适的行走计划 跟马萨伊人学行走 多种行走方式乐趣多 越野行走 别样风景 从头到脚的行走装备 第二章 健身跑，让心肺动起来提高篇 休闲运动之养生密码 第一章 青春永驻健美操 第二章 游泳，水中健身也精彩传统篇 传统运动之养生密码 第一章 中国传统运动养生 第二章 瑜伽健身，平心静气做运动人群篇 不同人群之保健密码 第一章 老年人防病长寿运动 第二章 职场女性健身健美 第三章 职场男性壮骨保肾运动 第四章 更年期女性调整减压运动 第五章 孕妇的保健运动 第六章 青少年增智强身运动 第七章 婴幼儿娱乐与保健运动处方篇 运动疗病之养生密码 第一章 运动处方 第二章 心理精神障碍运动疗法 第三章 伤科病症的运动疗法 第四章 内科病症的运动疗法

第一章 生命在于运动 运动让身心全面苏醒 有个老掉牙却很有用的公式，对一个人来说，身心健康是1，事业、金钱、爱情、荣誉等都是1后面的0。当身体或心理某一方面出现疾患的时候，1不存在了，1后面的0再多，又有什么意义呢？没有身心健康生命是残缺的。因此，健康，只有健康才能提高我们的生活质量。当然，健康不只是身体状况上的良好，也包括精神上的安宁，而运动可以帮助我们达到这一切。 科学研究发现，运动不仅是增进健康的好方法，也是治疗抑郁、缓解压力、提高自信的最佳处方。美国运动学者泰勒指出，运动可以让身心产生一种全面性的转变，他称运动锻炼为“身体的全面苏醒”。 运动能使肌肉产生有节律的收缩与舒张，因此经常健身锻炼可使肌肉纤维变粗、变坚韧，使得骨肉强壮，收缩有力。运动能强筋健骨，就是在于肌肉中储存的蛋白质及糖元增加，骨外层的骨质密度增加，从而延缓骨质疏松和脱钙的过程，使骨质坚固，提高抗折断、抗弯曲、抗压缩的能力。经常参加运动锻炼，还能增强关节韧带和肌腱的活动能力，使关节的弹性和灵性得到加强，从而使得人体动作协调、准确、灵活、耐久，提高了机体活力和工作效率，防止肌肉萎缩、关节滞涩。 长期参加运动锻炼的人，肺活量明显高于普通人，不仅呼吸频率减少，呼吸深度也会增加。一般人在安静状态下的呼吸频率为12-18次/分，呼吸深度约为500毫升，而长期运动的人则可降至8-12次/分，甚至更少，呼吸深度可达1000-1500毫升。可见，经常进行运动锻炼会使肺泡的通气量更大，通气效率更高。 .....

# 《运动养生密码》

## 编辑推荐

《运动养生密码》在总结实践经验的基础上，参阅大量资料，汲取最新的科研成果并继承中外医学、运动学、养生学的宝贵遗产编纂而成。让你科学运动，健康由我。

# 《运动养生密码》

## 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)