

《迈开腿得健康》

图书基本信息

书名：《迈开腿得健康》

13位ISBN编号：9787538445169

10位ISBN编号：7538445161

出版时间：2010-1

出版社：吉林科技

作者：方方

页数：269

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

《迈开腿得健康》

前言

现在人们的生活水平真是好了。先说吃，大鱼大肉几乎天天可以吃，生猛海鲜也没啥稀奇；再说行，出门有汽车、地铁，上楼有电梯，无论去哪里都方便得很。于是在不知不觉中，人们吃得多活动得少了。就在人们享受这种美好的生活时，一些富贵病也悄悄找上门了，高血压成为“无形的杀手”，我国发病率已经达到10%，患者人数高达1.3亿，同样因为糖尿病引起的各种并发症，也时刻威胁着人们的生命。专家预计，如不采取措施，到2025年，我国的心血管病和癌症死亡率将分别增加3倍和2.6倍。面对严峻的慢性病防治形势，倡导健康生活方式已成为当务之急。2007年9月1日，由卫生部、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的“全民健康生活方式行动”在京启动。在启动仪式上，各部门共同发起了以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式运动。国家卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝说：“倡导居民合理膳食和适量运动，号召全国人民自觉采取健康的生活方式才是关键。”只有心情好、身体壮，我们才能一生幸福安康！人类需要的三大营养——饮食营养、行为营养、心理营养，是缺一不可的。运动就是行为营养，其作用不次于食物的进补，运动可以加快新陈代谢，舒展身心，解除抑郁，提高食欲，促进营养的吸收。进行有规律的、具备一定强度并持续一定时间的运动，可以促进血液循环、预防肥胖、预防慢性病。

《迈开腿得健康》

内容概要

《迈开腿得健康:运动养生全面解决方案》内容简介：通过运动我们的身体可以获得很多益处。跑步、登山固然可强健体魄，然而生活中有些小动作也是一种运动，而且多属于低强度有氧运动，这种低强度运动同样有很好的健身效果。对身体来说，需要的不是灵丹妙药，更不是万能补品，而是这本让你找回活力的白皮书。

《迈开腿得健康》

作者简介

体育教育训练学硕士。现任吉林体育学院武术系副主任，养生功法专业教授，运动养生专家。吉林省武术协会副秘书长，中国《健身气功》杂志特约通讯员，院学术骨干，曾获院优秀教师。

书籍目录

Part 1 你的身体活动量决定生命质量——运动是生命质量的守护神 久坐偷走你的健康——当心生活方式病悄悄缠上你 要动还是要静——你不参加运动的理由站得住脚吗？行胜于言，将健康的生活方式进行到底Part 2 运动选择要因人而异——适合自己的才是最好 9种体质，9种运动——找到自己的“根”才有动起来的感觉 遵循身体的“运动轨迹”——打造您一生的运动方案 男女健身各有所选——大家来“对号入座” 三种体型的健身方案——每种体型都能动出自己的美 踏着生命的节律来运动——顺应自然才得自然 运动也要跟着真性子走——自我本色不能丢Part 3 制定身体活动的安排与计划——健康快乐动起来 先体检而后行，不要盲动——有备无患才能受用一生 安全是健身的底线：让受伤静静走开 健身安排“四部曲”：步步为营，马到成功 健身首选有氧运动：安全健身的最佳门户 尊重身体的工作规律——为健身保驾护航Part 4 增强体质，增进健康——预防疾病与保卫健康的运动计划 阻止肥胖是预防疾病的第一道门槛——科学运动控制体重 爱美之心人皆有之——“雕塑”你的优雅身姿 耐力差则预示心血管系统的机能欠佳——有氧训练增强心血管系统的耐力 练出强壮的身体——力量训练是人生的必修课 别让你的关节提前退休——柔韧锻炼也不能松懈 当亚健康遇上运动——适当的运动是亚健康的克星 带你远离妇科癌症——每周至少做3小时的有氧运动 体质健康更要管好心理健康——运动给你一个快乐的心态 养好胃才能养好身——运动给你好食欲 健康的体魄来自睡眠——运动之后睡得香Part 5 1岁到70岁的个人教练——健康一生的身体活动指导 婴儿期的运动：父母是孩子最好的教练 幼儿期的运动：偷闲玩玩母子游戏操 学龄前的运动：爱孩子就让他多运动 儿童的运动：玩玩乐乐，享受快乐童年 青少年的运动：让身高突飞猛长 青年人的身心调节放松操：心理平衡点，人生好过些 月经期的运动：适当运动可缓解痛经 准妈妈的产前运动：母婴健康人欢喜 产后康复计划：呵护你和宝宝！ 备战更年期：吃药不如运动好 中年人缓解压力的运动：运动释放身心“压力锅” 老年人延缓衰老的运动：运动好比灵芝草，何必苦把仙方找Part 6 人体地图上的“活动”——你的身体就是你的家 让大脑保持年轻的秘诀：脑越动越灵 感觉器官比我们人聪明：打造最灵敏的感觉器官 心跳依旧：健康从“心”开始 呼吸关乎生命：养好肺是长寿之本 让运动为肝脏减减脂：要想人舒坦就要爱“肝”净 一生都离不开的强肾良方：强肾不衰的秘密 提升肠动力：小肠道大健康 小小运动保养颈肩：轻松告别颈肩痛 运动防范腰背痛：脊柱健康很重要 小心骨头生锈了：关注骨骼健康，恢复青春活力 锻炼要抓下半身：腿部运动是对健身价值最高的运动 健身莫忘健脚：给自己一个坚强的支撑 “健性”与健身同等重要：让性能力变强·Part 7 求医不如求“动”——将日常运动变成康复处方 冠心病的运动疗法：守护住生命的“源”动力 高血压的运动疗法：让血压平稳地下降 慢性支气管炎的运动疗法：让身体畅快呼吸 肺结核的运动疗法：强壮的身体不怕欺 慢性胃肠炎的运动疗法：帮脾胃减负 便秘的运动疗法：把肠道打扫得干干净净 慢性肝炎的运动疗法：懂得爱护才有福 神经衰弱的运动疗法：运动是最好的安定剂 失眠症的运动疗法：一夜好眠非难事 关节炎的运动疗法：关节可以“活”起来 肩周炎的运动疗法：医三分练七分 颈椎病的运动疗法：做个“正直”人 腰痛的运动疗法：让腰痛销声匿迹 糖尿病的运动疗法：让血糖长治久安 癌症的运动疗法：癌并不可怕 盆腔炎的运动疗法：健康的女人最自信 子宫脱垂的运动疗法：平定“宫”中事变 慢性前列腺炎的运动疗法：远离难言之痛Part 8 给自己的运动量打分——做自己的运动监测教练员 保障健康的最低标准：成人每天进行累计相当于步行6000步以上的身体活动 找到你的目标心率区：用“最佳心率”监控运动量 听身体的话：“形劳而不倦”为最佳状态 情绪是衡量运动量的一面镜子：运动是令人快乐还是焦躁不安？观察皮肤上的汗液：出汗的多少会告诉你的运动量是否合适附录一：人体活动事例附录二：身体状况自测表

章节摘录

插图：体局部的单一重复性活动，姿势同定，长时期劳动的结果使人感到疲劳，甚至还会造成职业病；而运动是主动活动，精神放松、随心所欲地做全身运动。在劳动之余参加运动，可以放松休息参与劳动的那些肌肉，缓解工作疲劳，提高工作效率，还可使全身各部位的肌肉均衡发展。“人的寿命天注定，锻不锻炼没有用。”物种的寿命主要是由遗传和环境两大因素决定的，而决定同一物种寿命长短的环境因素分为：内环境和外环境。人也是一样。新疆和田的百岁老人多得在全国都出名，那是因为那边的气候、水质等多种外环境适宜人类居住，益于长寿养生。不过，作为普通都市居民，无法享受那些有限的外环境，就只能在内环境上下功夫了。节食（每顿饭只吃七成饱）和运动是目前两种被证明的抗衰老方法。研究证明，一周锻炼几次者要比不运动者平均多活3年。因此，积极参加运动，倡导健康的生活方式可以将每个人的寿命潜力挖掘出来。健身咨询窗对于日常生活中的运动技巧，有什么好的建议？1.运动不嫌时间短，累积下来也有效果。例如爬楼梯，多走一站去坐公车等等，将运动融入日常生活中。2.没有运动习惯的人也可以从短时间的运动开始，例如一次快走5分钟，每天3次，等到身体渐渐适应后，再增加到一次快走10分钟或是增加到每天5次。

《迈开腿得健康》

编辑推荐

《迈开腿得健康:运动养生全面解决方案》：让运动符合自身特点让运动成就你的健康 让运动变成康复处方通过运动可以使冠心病、高血压等10多种疾病康复通过运动可以使心、肝、脾、肺、肾等器官更加强健通过运动可以让老人、儿童、孕妇等不同人群获得健康通过运动可以让亚健康、肥胖等不良症状远离你的人生

《迈开腿得健康》

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