

# 《不生病的28种健身方案》

## 图书基本信息

书名：《不生病的28种健身方案》

13位ISBN编号：9787533148508

10位ISBN编号：7533148509

出版时间：2007-11

出版社：山东科技

作者：赵之心

页数：167

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)

# 《不生病的28种健身方案》

## 前言

社会在发展，人们的观念也在不断更新。如今，“健身”已成为现代人生活中不可缺少的一个话题。年轻人的健身消费已不是时尚之谈，中老年人已经把更多的金钱、精力用于健康投资。种种迹象表明，越来越多的人已经开始关注“健康”了。他们认识到了这样一点：对疾病的关注应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。世界卫生组织在2002年4月7日提出了这样一句口号：你的运动——就是你的风貌、你的生活、你的幸福！据有关专家估计，即使年轻时身体不算健康的人，如果能够一直坚持体育运动，那么，他患上疾病的概率一般会减少40%，而且经常运动还可以使身体患结肠癌、直肠癌、子宫癌概率降低25%。由此可见，如果饮食和日常生活比较规律，再加上经常运动，身体健康就有了保障。

# 《不生病的28种健身方案》

## 内容概要

《不生病的28种健身方案》：想要获得健康吗？想要获得幸福和魅力人生吗？那就来运动吧！《不生病的28种健身方案》专为现代人量身订制的健身计划，将告诉你如何更好地运动，如何改善体质，如何在运动中获取健康密码。28种健身方案，给不同的人设计出一套运动处方。无论你是健康的人、亚健康者，或者正被疾病所困扰，只要遵循《不生病的28种健身方案》的指导，便可最大限度地治愈你的“运动不足病”，无须吃药打针就能恢复健康人生！早一天加入健康运动，早一天恢复健康，拥有健康。全书内容通俗易懂，科学实用，是那些想从运动中获得健康的人的必备枕边书。

# 《不生病的28种健身方案》

## 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员(负责大众健身专题)、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、北京市脑防办执行理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、国企联健康工程运动健康专家组首席专家、北京市亚健康学会理事。近年来多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台作专题科学健身类节目。从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《参加运动，创造生命精彩》、《中老年人体质与健康》、《女性正确的健康观与科学健身》、《骨关节病与运动保健》、《健康走、跑运动》、《大学生体质与健康》、《青少年体质与健康》、《全民健身》、《体质与健康》等报告题材在北京及外地作了近2000场报告，并在报刊及杂志上发表了近600篇文章。他先后录制了《全民健身、抗击非典》、《强身健骨操》光盘；撰写了《想对健身者说》、《强身健骨操》、《健走》、《动者无“僵”》、《女性体质与健康》等健身保健类图书。他多年来潜心研究，努力创新，1985年曾连续获得国家科学进步二等奖和体育科学进步一等奖，在医疗保健与体育健身相结合方面作出了突出的贡献。

# 《不生病的28种健身方案》

## 书籍目录

第一章 健身走——每一步都对健康有效1.简单的“走”其实并不简单“走”所要面对的健康难题无数健康问题的答案——有氧运动最有效的有氧运动——健身走 健康小链接：世界卫生组织规定的健康标准2.健康的零存整取——步行坚持步行走出好筋骨步行让免疫力起飞步行可让记忆力更好步行是获得好心情的最佳处方 健康小链接：你是不是酸性体质？3.“坐”掉的健康“走”回来健身走可以降压——让血管运动起来健身走可以降脂——血液变得干干净净健身走可以降糖——大量消耗葡萄糖健身走可以减脂——不知不觉中燃烧脂肪 健康小链接：多数名人都是“走”出成功的4.健身走里大有奥妙不良步姿酿苦果好开始才可能有好结果正确地呼吸很重要上班族应该这样走 健康小链接：这些地方空气更清新5.有氧健身走的10个方法大步走，越走越健康“10点10分”走，远离颈椎疾病快步走，事半功倍的有氧健身走扭着走，让你远离便秘高抬腿走，更有力量的步行法弹着走，足部健康的保障赤脚走，接地气保健康倒着走，反序运动的锻炼神经系统爬着走，爬一爬也健康绕圈走，疾病也可以“绕”掉 健康小链接：如何自测足弓是否正常？第二章 改善体质——没有好的体质，一切都是空谈6.“成熟”后的问题：体质衰退现象先给自己的体质打打分你的健康漏洞在哪里体质下降让你身心受累 健康小链接：长期饱食体质下降7.给你的血液来一次大扫除你的血液是否健康不要堵塞你的循环系统打败心脑血管杀手定期体检.远离代谢疾病打扫血液卫生.做健康碱性人 健康小链接：家用清洁剂损害血液健康8.凭什么拯救你.我的体质带你了解”体质锻炼”体质锻炼是最好的健康投资从四大素质训练开始增强体质 健康小链接：合理的营养是体质健康中不可缺少的第三章 让你的骨骼更健康——远离骨痛，动者无僵9.为你的骨骼健康投点资建好骨骼关节健康的“四大基石”动出健康的骨骼。动出健康无僵骨骼关节健康有三个关键阶段 健康小链接：无处不在的颈椎病10.不同人群的骨骼关节问题老年人=骨骼关节疾病骨骼关节疾病更“钟爱”女性“IT幽灵”中的骨骼关节问题 健康小链接：哪些人更容易患颈椎病11.关注骨骼关节的四大“杀手”骨骼关节杀手之一：高脂血症骨骼关节杀手之二：肥胖症骨骼关节杀手之三：不合理的饮食习惯骨骼关节杀手之四：不“动” 健康小链接：白领须防“低头综合症”12.学会做强身健骨操舒展全身骨骼保健操防治颈椎疾病保健操锻炼肩部关节保健操缓解背部酸痛保健操缓解手臂酸痛保健操缓解肘部酸痛保健操缓解手腕酸痛保健操缓解手指疼痛保健操锻炼腰部力量保健操锻炼髋部关节保健操锻炼膝部酸痛保健操锻炼脚踝关节保健操 健康小链接：增进健康的跳绳运动13.练好“健骨操”学问可不少练习的时间很关键如何练习事半功倍关于练多练少的问题别忘了做好练习记录 健康小链接：脊柱健康四个锻炼原则第四章 女性运动保健——别让无知害了自己14.警惕“体质衰退”在向走来谁让女性失去魅力体质衰退：女性的“百病之源”留意体质衰退的信号学会管理自己的体质健康 健康小链接：40岁以上女性更要关注体质健康15.疏于“动”的健康，肯定是伪健康为什么会越休息越累睡眠质量越来越差代谢性疾病在40岁高发体内环境酸碱失衡经期综合征困扰女性皮肤和发质影响女性魅力乳腺疾病成为女性致命杀手不可阻挡的子宫及卵巢问题缺铁性贫血者占多数让人哭笑不得的尿失禁 健康小链接：亚健康让女性活得更累16.关注女性健康从“动”开始健心：当心心脏向我们发威健肺：与生命同呼吸健肌：女性更需要肌肉锻炼健腿：腿是人体健康的晴雨表健脚：脚健则人健健脑：大脑越用越灵 健康小链接：别具一格的“健心锻炼”17.找到适合你的运动步行是女性最好的运动慢跑，让你永远保持年轻社区健身器少不了 健康小链接：从事健身运动更要注意营养18.女性常见疾病的健身法月经不调痛经乳腺炎乳腺增生盆腔炎子宫下垂女性功能障碍更年期综合征 健康小链接：职场女性常见病的防治第五章 男性运动保健——男人不难做19.男性更要注意体质衰退男性与女性谁更脆弱？关注男性体质，关注男性健康 健康小链接：适量运动可减少中年男性患癌症危险20.男人40一枝花吗40岁，男人衰老的分水岭人到40，谁偷走了你的健康男性也有更年期 健康小链接：中年男性更要谨防猝死21.亲近肌肉，告别过剩脂肪颈部肌肉练习臂部肌肉练习胸部肌肉练习背部肌肉练习腹部肌肉练习腰部肌肉练习腿部肌肉练习 健康小链接：过量运动影响男性生殖能力22.男性常见病的健身法慢性前列腺炎前列腺增生男性功能障碍 健康小链接：远离“ED”从“脚”开始第六章 特殊人群的健身方案——最好的医生是自己23.心脑血管疾病健身方案别给你的心脑血管添堵这些行为危害你的心脑血管健康心脑血管病人应该这样运动 健康小链接：怎样避免运动中的猝死24.糖尿病健身方案解读糖尿病给糖尿病病人的运动处方糖尿病其实并不可怕 健康小链接：糖尿病病人运动不要过于剧烈25.骨骼疾病健身方案最为普遍的骨质疏松防不胜防的颈椎病人到50岁，当心肩周炎痛风：与饮食相关的骨骼疾病 健康小链接：预防骨质疏松要从小做起第七章 运动中的巅峰体验——心理健康的添加剂26.体质健康更要关注心理健康七情不当会致病心理

## 《不生病的28种健身方案》

健康的标准 健康小链接：了解你的心理状态27.要做就做一个心理健康的人心理健康的大敌——抑郁症当心灰色心理找上你别让信息时代紧张症找上你最大限度地保持心理平衡 健康小链接：如何自测信息时代紧张症28.运动帮你摆脱压力动汗为贵：出汗让你身心俱爽运动让你摆脱疲劳综合征通过运动来宣泄吧 健康小链接：运动量指数的自我评估附录：社区健身器材一览

# 《不生病的28种健身方案》

## 章节摘录

“走”所要面对的健康难题 “走”大概在人类从爬行到直立过程中起到了至关重要的作用，当人类在用双腿去支撑、行走时，被腾出的双手可以去做更多的事情时，人开始主宰这个世界！此后在人类发展的进程中，“走”几乎是一成不变地向前发展着…… 更多的人对于“走”的看法是：这简直是最简单的事情了！抬腿就走、转身就走、马上就走……这些对于我们正常人来说绝不是难事！可是我告诉你，简单的“走”其实并不简单。 想要走出健康，你还需要克服一些健康难题。

随着社会的发展，人民生活水平的提高，各种“代步工具”也越来越多，这为我们的“用脚走”增加了便捷的同时，也为健康设置了障碍。 当人们的经济条件宽裕时，很多人开始构思买台车吧！人们爱车，除了省时，更看重的是省力。说实在的，谁也不愿意在辛苦一天后，还要去挤公共汽车。如果有了自己的私家车，出行自然方便多了，可是当人们“以车代步”时，虽免除了走路的痛苦，但身体的痛苦却开始来了。

# 《不生病的28种健身方案》

## 媒体关注与评论

你的运动，就是你的风貌，你的生活，你的幸福！ ——世界卫生组织“世界卫生日”口号

# 《不生病的28种健身方案》

## 编辑推荐

《不生病的28种健身方案》是一本专为现代人量身订制的健身计划。它告诉你如何更好地运动，如何改善体质，如何在运动中获取“健康密码”。28种健康方案，给不同的人设计不同的运动处方。无论健康、亚健康或正被疾病困扰的人，遵循《不生病的28种健身方案》的指导，便可最大限度地治愈你的“运动不足病”，恢复健康人生。《健康时报》重点推荐读物！中央电视台、北京电视台等多家媒体科学健身类节目特邀嘉宾，全国各地巡回演讲2000余场。为现代人量身订制的健身计划，为自己设计一套个人运动处方。送亲人、送朋友、送领导、送员工……做自己的健身教练，不生病的健身方案。《不生病的28种健身方案》所介绍的健康方案正被无数人实践着，并为千万人带来了健康的福音。在赵老师的全面指导和大步走锻炼后，有癌症患者手术后从困境走出来，至今健康生活；有老年痴呆患者，从自闭到开朗生活；有78年便秘患者，大步走1个月后大有改善；有长期睡眠障碍患者，锻炼后睡眠完全正常……《不生病的28种健身方案》是不可多得的促进康复的“良药”，强身健体的“妙方”。

# 《不生病的28种健身方案》

## 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)