

《微运动》

图书基本信息

书名：《微运动》

13位ISBN编号：9787301247184

出版时间：2014-11-1

作者：牛国卫 著

页数：232

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

内容概要

最受国航飞行员推崇的塑型健身法！

精？瘦？美？谁不想啊，可哪有时间天天去健身房啊？

不用担心，牛国卫教授专为“懒人们”设计了100多款“微运动”，你只需要利用工作间隙，在办公室就可以轻松完成，可以说是最最简单的塑型健身法。

《微运动》会指导你如何锻炼和放松，并将健身融入你每天的的工作中，以此来强健你的体格。虽然动作不大，却可以保持肌肉的力量和关节的柔韧性，减掉身上多余的脂肪，对我们的形体和颜面也有显著的效果。长期坚持，能有效地降低患病的风险，例如高血脂、糖尿病和高血压、静脉曲张、慢性鼻炎等状况。

1容光焕发“颜面操”

每天面对电脑屏幕，表情肌处于懈怠状态，面部容易堆积脂肪，松弛下垂！没关系，本书介绍的“颜面操”不仅可以预防嘴角纹、减少抬头纹，还可促进血液循环、雕刻完美脸型！

2

有效管理腰腹赘肉

现代人压力大，怎么舒服怎么坐，弯腰弓背将整个人“摊”在椅子上，不自觉将后腰腾空，多余脂肪就堆积在腹部和腰腹。不用担心，只需每天5分钟，做做“吸腹”“收腹后挺”等微运动，就可起到瘦腰、减少腹部赘肉的效果！

3

瘦腿美腿微运动

脂肪堆积在腿部不仅不利于美观，对健康也十分有害。本书介绍了10种健美腿部的微运动，可加快腿部的血液、淋巴循环，瘦腿美腿的同时，还能预防肌肉和关节疼痛。

4

护椎美颈微运动

“低头族”“平板族”“电脑族”“手机族”，各种的新名词应接不暇，但在我看来都一样，损害得都是我们的颈椎。利用碎片时间做做护颈微运动吧，长期坚持还有美颈的功效！

……

《微运动》

作者简介

牛国卫教授是小汤山医院有氧运动中心主任，中国医师协会全民健康促进协会特聘专家，他先后在全国各地举办了1500多场健康讲座，并常年为国航、微软中国总部、美国GE公司、中国企业家协会、中国医院协会、清华大学等单位做健身指导，他倡导“碎片式微运动”已成为上班族们的最爱，CCTV《健康之路》、BTV《健康生活》、贵州卫视《养生》、重庆卫视《爱尚健康》、河北卫视《家政女皇》等上百家电视媒体大力报道！

书籍目录

Part 1.给大脑快速充电的微运动

- 01叩百会穴 / 002
- 02按揉风池穴 / 004
- 03干梳头 / 006
- 04按揉太阳穴 / 008
- 05鸣天鼓 / 010
- 06敲打头皮 / 012
- 07打哈欠 / 014

Part 2.每天5分钟，远离干眼症

- 01熨眼 / 018
- 02闭目转眼 / 020
- 03轮刮眼眶 / 022
- 04挤眉弄眼 / 024

Part 3.每天5分钟，缓解鼻炎

- 01抽泣的鼻子 / 028
- 02按揉迎香穴 / 030
- 03浴鼻 / 032
- 04按揉印堂穴 / 034

Part 4.让你口吐芬芳的微运动

- 01叩齿 / 038
- 02转舌 / 040
- 03鼓腮漱口 / 042

Part 5.让你容光焕发的“颜面操”

- 01缩唇吐气 / 046
- 02提眉搓发 / 048
- 03伸颌美颈 / 050
- 04错颌 / 052
- 05小鬼脸 / 054
- 06抬头动颌 / 056

Part 6.每天5分钟，缓解慢性咽炎

- 01提拉耳尖 / 060
- 02强力转舌 / 062
- 03卷舌 / 064
- 04吐舌 / 066

Part 7.护椎美颈微运动

- 01提肩垂放 / 070
- 02双肩前后收 / 072
- 03提肩后收 / 074
- 04抱头后仰 / 076
- 05托颌下啃 / 078
- 06托腮左右倾 / 080
- 07双肩环绕 / 082
- 08左右沉肩斜颈 / 084

Part 8.每天5分钟，防治肩周炎

- 01揉拿肩颈部 / 088
- 02直臂外展 / 090
- 03直臂下按 / 092

04双肩环绕 / 094

05抱颈收肘 / 096

Part 9.每天5分钟，缓解腰背痛

01收肩挺胸 / 100

02托天健腰 / 102

03坐位转身 / 104

04直体前倾 / 106

05直体左右倾 / 108

06躬身后仰 / 110

07叩滚腰部 / 112

Part 10.美胸塑型微运动

01“V”字扩胸 / 116

02“山”字扩胸 / 118

03胸前推掌 / 120

04腋下揉捏 / 122

05推膝健胸 / 124

Part 1.有效管理腰腹赘肉

01吸腹 / 128

02挺腹后仰 / 130

03提膝练腹 / 132

04盘踝展膝慢提腿 / 134

Part 12.塑臀美体微运动

01跷腿美臀 / 138

02锥刺股 / 140

03摆膝 / 142

Part 13.每天5分钟，远离前列腺炎和痔疮

01提肛提臀 / 146

02敛臀 / 148

03提肛 / 150

Part 14.通肠健胃微运动

01鼓腹呼吸 / 154

02揉腹 / 156

Part 15.每天5分钟，远离“手机肘”和“鼠标手”

01屈臂对抗 / 160

02屈腕直臂压膝 / 162

03对掌屈伸 / 164

04立掌压指 / 166

05屈腕直摆 / 168

06空拳旋腕 / 170

07抖腕放松 / 172

Part 16.生阳暖体微运动 / 174

01五指对压 / 176

02渐屈握拳突分 / 178

03五指屈伸 / 180

04搓手健心肺 / 182

05脚趾强力屈伸 / 184

Part 17.每天5分钟，告别“大象腿”

01淑女腿 / 188

02大腿内收 / 190

03双膝外展 / 192

04盘踝练腿 / 194

05坐位马步 / 196

06屈腿后蹬 / 198

Part.18健膝养膝微运动

01按揉委中穴 / 202

02提揉髌骨 / 204

03推髌健膝 / 206

04抬腿健膝 / 208

Part.19防治静脉曲张的微运动

01勾脚尖慢分合 / 212

02提脚跟慢分合 / 214

03脚踝屈伸 / 216

04勾脚拉伸 / 218

Part.20每天5分钟，远离“萝卜腿”

01跷腿绷脚 / 224

02直腿勾脚 / 226

03跟腱贴地 / 228

04直体前倾 / 230

05鼓腹前倾 / 232

精彩短评

- 1、拒绝亚健康
- 2、图片很形象

1、强壮的身体在于运动，健康的身体在于运动，漂亮的身体也是在于运动的。君不见，所有的减肥书籍，即便是那些推销减肥食谱的减肥书，也会或多或少的暗示下，运动对于减肥的帮助，当然更重要的还是要严格遵循书中给出的健康饮食方式，这就要你把书买回家去慢慢照着吃啦~不过，一般运动类减肥书的销量，多数是不及饮食类减肥书的，怎么说呢，这应该是出于懒人心态吧。而且，现在好像也不大爱叫减肥书了，都改口把减肥书叫美体书了，据闻是时下健康生活的概念大行其道，而减肥什么的，听起来就不如美体更健康啊。反正单就书内容而言，除了“美胸、美臀”的部分以外，应该是男女皆可的，但是不知道为什么最后几乎又变成了针对女性的减肥书了。至于说这本书“微运动”的概念倒是没错。要知道，人的任何一个动作都不是一块肌肉完成的，而是多组肌群共同配合完成的，所以即使是最微小的动作，也会牵动相应的肌肉群，如果你反复的做这样的小动作，也就达到了锻炼的目的。没错，这样来说的话，像是长期伏案工作导致的腰肌劳损和鼠标手什么的，也都是可以看成长期的过度运动所导致的运动伤了。其实是不大明白这书后上架建议为毛写的会是“时尚健康·塑形健身”，但就个人来看，这书不是该归类在“家庭健身”这类里的吗。不过是本讲健身的书罢了，书里说的都是怎样怎样在微运动的帮助下，让人体拥有更好的状态，最关键的还是长期坚持是可以预防种种的城市病的。而“保持肌肉的力量和关节的柔韧性，减掉身上多余的脂肪，对你的形体和颜面也有显著的效果”，倒都是次要的了。当然，这书的内容真心很赞，内容非常实用，详细简明。因为收到书的时间不长，我只是稍微试了几种，是关于干眼症和鼻炎症状的，都很有效O(_)O哈哈~幸好没有错过这本书，大大的惊喜了下！所以那句“每天5分钟让你精瘦美”看看就好了，这种就纯是广告宣传词了，你就别当真看。不过这样说来，突然有点明白为毛好好的讲健身书，又转型成了针对女性的美体减肥书了，.....还不都是销量给闹呗~话说，当今市面上生活类的书什么样的最好卖，当然是针对女性的减肥书喽！“美体”再捎带上现代人最关注的“健康”，相信如果这本书打出的只是个健身的牌子，哪怕加上了坚持运动能够塑性的字样，销量怕一远远不及像现在这样的转型成为专门针对女性的减肥书呢。当然了，成也因此败也因此，试想一下，就算是男性的读者明知道此书的内容男女皆宜，但是又有几个愿意面对着这个明晃晃的粉红色封面多滞留个几分钟，肯拿起这本书翻翻看内容再说？不过，相比起会提升的女性购买力，流失的男性购买力也真还算不得什么了。只是建议出版社，最好再版的时候能够把封面的模特换上更具有吸引力的才好，就算是没法换人的话，换个不露脸的背影或侧面照还是可以的吧。反正这样的封面图，就个人而言实在是没什么吸引力，就算是封面的主色调用的是芭比娃娃型的艳粉色也不行。再者说了，会为了减肥掏钱的女性还能是停留在喜欢这种艳粉色的年纪了么？当然，中平来说，除了这个比较可怕的封面设计，书做的还是可以的。纸张厚实，印刷的也可以，只是比较讨厌的是，为毛把字码弄那么小，书页上留白那么大干嘛，难不成是特地留出这些空来给我们在书上做笔记用的O__O“...作为读者来说，我倒是宁愿再添几块钱，让出版社把这个可怕艳粉色给换掉，再把书里的字码给仿得更大些。

2、翻看《微运行》这本书才看到前言第一段，就被作者的搓手小游戏给震撼了。原地坐着搓手40秒居然能给我带来如同一下跑了50米后的身体感觉，身体发热，开始急速喘气。所以，就冲着这个效果，哪怕这本书我就学会了搓手这一个微运动，我已经觉得这本书买值得了！这本书分门别类，介绍了从头到脚各类只需要几分钟对身体有帮助的微运动。比如：给大脑快速充电的微运动每天5分钟，远离干眼症每天5分钟，缓解鼻炎让你容光焕发的“颜面操”每天5分钟，缓解慢性咽炎.....虽然书中介绍的一些微运动这些知识点并不新鲜，很多内容其实之前都已经了解过，但是这本书是真人模特示范，图文并茂，制作优良，所以不仅读起来非常轻松，这些知识点也更能让人吸收。对于这本书，我是先大概翻看了一遍，然后根据自己身体不舒适的部位来重点学习。比如像我这样的长期手机电脑族，有两个部位是需要格外注意的。一个是眼睛，一个是肩颈。于是我把这本书中专门介绍针对这两个部位的保健运动图片减了下来，贴在了我的办公桌墙面上，这样可以时不时提醒自己利用工作间隙时间做做运动。这本书我个人感觉非常适合完全没有时间做任何运动的白领人员，可以帮助这样的人群利用一切碎片化的时间见缝插针地进行保健运动。对于我这样已经每天可以确保1小时运动的人而言，这本书中提供的微运动可以更好地帮助我查漏补缺。

3、对这本书，我是这样读和用的：先看目录，从中确定重点阅读的区域，比如我近段时间眼睛痛、有点头晕、鼻子也不太好，我就重点看这几部分。然后开始读，对于重点区域，读完那页后，立刻试，如果感觉不错，就做好折页，方便查找。有些可能一时用不到，但通读会有一个整体印象，假如以

《微运动》

后需要了，就会记得到这本书中来找。时代变化了，有些知识虽然适用，但是场景上会有限制。比如白领们上班已经很紧张了，每天抽两小时锻炼，显然不现实。这本书的好处就是把运动打碎，平均5分钟一个小运动，简便易行，而且都不需要器械，也不需要太大空间，在办公室里就可以进行。再忙的人，通常也还是会有几分钟的零碎时间，趁这样的时间，就可以略微运动一下，虽然量还是不算大，但是做了，总比不做好，如果每天坚持，那应该还是会有效果的。这里面的知识其实也并不是很新，很多方法也都看过，不过采取了新的包装手法推出来，直接面向白领人群，这个做法非常棒。知识就应该这样不断旧瓶装新酒式地重新封闭，跟上时代的步伐和人们的需要。另外书是真人模特示范，图文并茂，读起来非常轻松，在轻松中掌握知识和技能，并有益于自己的健康，这也是阅读的好模式。

《微运动》

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