

《Bye Bye亚健康》

图书基本信息

书名：《Bye Bye亚健康》

13位ISBN编号：9787500926269

10位ISBN编号：750092626X

出版时间：2004-10-1

出版社：人民体育出版社

作者：黄光明

页数：134

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

《Bye Bye亚健康》

内容概要

本书从亚健康状态对大众健康的威胁入手，论述了走出了亚健康的最好办法就是科学健身。主要包括：科学运动、合理营养、特殊的调治方法和理性的生活方式等四个方面的内涵。作者根据自己从事运动医学三十余年的实践经验，总结出了通俗易懂的科学健身“四字经”，尤其是富有新意的“1411运动要领”，即“一个基础、四个适合、一个靶心及一个根本”，可以作为人们参与健身运动时应该遵循的原则。为了加强其实用性和可操作性，本书还介绍了包括健身走、慢跑和登山等十类常用的运动方法以及高血压、糖尿病和肥胖人群的运动处方。书中还介绍了大众不太熟悉的有关补充水和电解质、运动食品及运动补剂的知识。

《Bye Bye亚健康》

作者简介

黄光民，1966年毕业于贵阳医学院，国家体育总局运动医学研究院主任医师，南京医科大学兼职教授，筹备2004年奥运会医疗专家组成员，首都保健营养美饕学会副会长。多年来，从事国家队医务监督工作，重点研究运动员的机能测评、运动保健医学和运动营养学等。曾主持多项部级科研课题，为十多个项目的国家运动队服务，并获中国体育科技进步奖一等奖、国家体委奥运科技攻关服务一等奖及中国运动营养金奖等。在全国性刊物发表论文四十余篇，参与撰写《优秀运动员机能评定手册》《备战亚运会奥运会实用手册》《业余训练工作指南》等，并经常到各地进行科普讲座。主要科研成果转化为产品的有：纯中药补剂“雷磁与”、“螺旋藻制剂”、“心血管功能检测仪”等。

书籍目录

第一章 关注亚健康

- 1 什么是“亚健康状态”
- 2 亚健康牛市，人数一路飙升
- 3 搜寻亚健康的蛛丝马迹
- 4 怎样和亚健康说“拜拜”

第二章 科学健身理念

- 1 四管齐下，拥抱健康
- 2 运动构筑强身抗病的长城
- 3 科学健身好比找对象

第三章 科学健身“四字经”

.....

第四章 常用的运动方法

.....

第五章 常见慢性病的保健处方

.....

第六章 不能小瞧水和电解质的补充

.....

第七章 增添活力的运动保健品

.....

第八章 健身测评有了新方法

.....

第九章 运动性软组织损伤的对策

.....

《Bye Bye亚健康》

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