

《运动圣经》

图书基本信息

书名：《运动圣经》

13位ISBN编号：9787122015136

10位ISBN编号：7122015130

出版时间：2008-1

出版社：化学工业出版社

作者：美国斯坦福大学预防医学研究中心

页数：226

译者：邓志峰

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

《运动圣经》

前言

我们每个人都有这样一个期望：在和平、自由、健康和有尊严中度过我们有限的生命。一旦生病，我们的生活质量就会下降，而且自己的社会价值也会变得很有限。当一个人的头发开始花白时，他会意识到健康作为生活必需品之一，会随着时间一起增值。但是，在从医30年的经历中，我常常惊异地发现，身边有这么多的人故意或无意糟蹋着自己健康。我们总是对健康疏于维护，对于我们行为的后果也不认真考虑。我们要么刚愎自用要么心怀侥幸地以为：疾病的阴影只会落在别的人身上，却绝对不会降临在自己身上。今天，我们已经知道生活习惯

《运动圣经》

内容概要

《运动圣经》为22位斯坦福大学运动健康专家倾多年研究成果，合力编写，将23条常见运动误区一一破解，归纳总结60种经典运动方法，全部由专家亲身示范。把教科书上的运动健康理论，变成人人都能懂又可以随时实行的运动习惯。特别关注心脏病、关节炎、糖尿病患者以及中老年人的运动计划。

《运动圣经》

书籍目录

第1章 为什么要运动 1 运动改变生活 运动能改善心血管健康 运动帮助减肥 运动能使肌肉健美 运动能强健骨骼、防止骨质疏松症 运动有助于处理碳水化合物和胰岛素 运动可以稳定胆固醇水平 运动能调节血压 运动能改善精神状态 自我测试：我的身材能变得更好吗？ 运动能延缓衰老 运动能令我们长寿 2 运动如何起作用 何谓运动 肌肉怎样产生张力和耐力 如何增强心血管系统的耐力 松柔性 身体组成 认识你的身体 3 饮食与运动健康 我们为什么长胖 减脂肪，不要减肌肉 有氧运动如何燃烧脂肪 脂肪作为燃料 苹果型和梨型：男人、女人和脂肪 为何苹果型会更快减肥 吃属于你的水果和蔬菜 节食+运动=减肥 4 无压一身轻 让压力从哪儿来，就回哪儿去 如何排解压力 运动如何减轻压力 椅子上的运动操 精神+躯体平衡法 放松身心10步法第2章 行动起来！ 1 不要找借口 自我测试：你的借口是什么？ T型：时间管理（Time Management） A型：意外中断（Accidentally Quit） M型：误解（Myths） S型：人际互助（Social Support） R型：切实的期望（Realistic Expectations） W型：大有问题（Something ' S Seriously Wrong） K型：自欺欺人（WhoAreYouTryingto Kid？） P型：身体问题（Physical Problems） C型：你感觉众目睽睽（You Feel Conspicuous） 锻炼帮助手册 2 不要受伤 了解你的身体 过度综合征 哪些是高危人群 骨骼劳损 物理应力重塑骨骼 重在预防 使用合适的运动装备 识辨伤害 一些常见运动伤害 RICE原则治疗运动伤害 3 保持背部健康 年龄增长给背部带来什么变化 背部疼痛是怎么发生的 背部的压力 姿势不正确 自我检测：你的姿势如何？ 不合适的生物力学 缺少锻炼对背部的影响 背部锻炼常见问题 锻炼出健康的背部 背部锻炼操 腹部训练 4 制订你的训练计划 锻炼四要素 你准备好了吗 自我测试：身体运动准备情况问卷 伸展、力量、有氧运动 热身和放松运动 有氧运动 贵在坚持 5 提高你的柔韧性 三种伸展运动 柔韧性拉伸法 自我测试：你的柔韧性怎样？ 6 开始有氧运动吧！ 你的有氧运动计划 监测有氧运动的强度 自我测试：找到你的目标心率区 自我测试：主观用力感觉等级表（RPE） 自我测试：说话测试 我该选择哪种有氧运动 可能出现的问题及解决办法 7 力量训练 永远都不会太迟 训练之前 疼痛和酸胀 力量训练四原则 力量训练操第3章 特殊人群的锻炼 1 心脏病后的锻炼 锻炼有助于康复 重新开始锻炼 安全第一 2 锻炼控制血压 多高才算高 运动如何影响血压 体重如何影响血压 压力如何影响血压 锻炼使你远离烟草、咖啡因和酒精 所有高血压的人都应该运动吗 什么是最好的运动 3 慢性病患者的锻炼 建立你的锻炼计划 准备锻炼 统筹安排你的锻炼计划 锻炼，跟着感觉走 特定慢性病的锻炼提示 自我测试：呼吸困难指数 4 我很老，可是我很健康 为健康而锻炼 身体健康，生活更愉快 长寿而健康的生活：哈佛校友研究会研究 锻炼有助于控制体重 锻炼改善身体机能 积极的生活方式 心血管系统的耐力 肌肉力量 柔韧性 开始锻炼，永远不会太晚

《运动圣经》

章节摘录

如果你不但进行运动健身，还坚持一些好的生活习惯，如摄入低脂肪、高碳水化合物的饮食、不吸烟等，那么这两者的结合，会带给你想要的健康状态，这不仅包含身体上的健康，还包括精神上的愉悦。运动能改善心血管健康运动会显著降低冠心病的发生——冠心病是多数突发性心脏病的肇因。过去十年的研究已经发现，不论男女，经常运动的人死于冠心病的几率大大低于习惯久坐的人。心脏病的其他危险因素如胆固醇水平、血压水平，和运动这个因素是相互独立的——也就是说，如果你积极运动，比起你仅仅保持胆固醇和血压等指标正常，得心脏病的风险更低。体育锻炼还能帮助我们控制其他的危险因素，诸如肥胖、高血压和高胆固醇等。如果你进行有规律的长期锻炼，这对你的冠状动脉健康有直接的好处，而且可以帮你从容面对紧张的生活。各种各样的活动都会对健康有益，尤其是各类有氧运动的效果最佳。 ……

《运动圣经》

媒体关注与评论

“运动能帮助我们在一整天的忙碌工作和家庭生活中获得平衡。我推荐这本书，它是一本很棒的健康指导手册。” — Tim Larson，苹果电脑公司健康促进部经理

“《运动圣经》是一本为所有年龄层和所有不同身体状况的人准备的完全手册。里面的信息容易理解、容易应用，涉及运动、饮食和健康的方方面面。” — John Cates，美国加州政府运动与健身委员会执行总监

“很明显，我们中的大多数人能够从合理运动和改善饮食中获得收益。然而医生们并没有向病人提供这方面的最佳服务。”

— Randall Srafford博士，美国斯坦福大学预防医学研究中心教授

《运动圣经》

编辑推荐

中年发福不可避免？“三高”患者并不适合参加运动？运动过量是导致成天疲惫不堪的元凶？力量训练就是把肌肉练成举重运动员的模样？如果你的答案是肯定的，请仔细阅读这本书吧！

《运动圣经》

精彩短评

- 1、没有想象的好字太大，内容稀疏讲的内容太多就很难讲具体太泛泛了
- 2、对于运动，无可推诿
- 3、急需减肥,选定的是运动加饮食调理,故在当当订下这本《运动圣经》，有点小失望。纸张不理想，配图也很粗糙，全然不似出自名家手笔。
- 4、本书信息容易理解、容易应用，涉及运动、饮食和健康的方方面面
- 5、运动必看，权威，科学
- 6、很好的指导意义。印刷也比较精美、图文并茂，很好很好！
- 7、书中内容简单实用，还不错，能了解许多运动的好处和不运动的坏处，其中有许多简单有用的运动项目
- 8、消遣着看看，还是可以的。介绍上，似乎是专家撰写，期望值高了点。又，译者不能说是外行，至少不是专业人士。
- 9、想买一本回来放着，但网上都缺货啊~
- 10、此书还好，有所益处。
- 11、整本书传达的理念就是立刻开始运动，不去计较什么最佳时间，最佳项目。永远不会太迟，哪怕是最微小的运动也会给我们带来益处。
- 12、中国养身讲究“静”，西方的锻炼强调“动”，关于如何科学运动，针对中老年人的，这本美国斯坦福大学运动医学专家们编的《运动圣经》绝对是一本好书。读了此书，才知道通过科学运动，血糖，血压高都是可逆的。尤其是，读了此书，才知道力量训练可以一直到九十岁都是有效的，而肌肉运动，保持肌肉的不萎缩，对健康有着极重要的作用。此前，似乎中国保健方面书极少有涉及这个话题的。因此我买了十本送朋友们。
- 13、合算,值得床头放一本的 经典!
- 14、10年借过的书。
- 15、针对普通人生活从总体上把握运动的原则。非常全面。
- 16、还行
- 17、内容还可以，不过书的字号偏大，一页没多少内容。
- 18、内容很实用，我挺喜欢的，我觉得里面那些知识能保护我~只是纸和图的质量差了点，那颗星就扣在了这两个地方~
- 19、内容编排一般，印刷也不好。
- 20、很耐人读，完全口语化，但内容充分！
- 21、并不是说没有一点用，但书的内容实在对不起这个价钱。掂着挺厚的，其实都是灌水，呵呵。

1、在这本书里提到多种有氧运动方式，比如散步，慢跑，游泳，以及自行车。散步散步的益处：散步不需要任何花费，也不会对关节产生冲击，并且还不受场地的限制。你既可以徜徉于街道也可以在商场游逛，又可以在公园溜达。总之，一切都可以随心所欲。散步运动的强度不大，从而使这种运动成为任何健身项目的一种良好起点。不过，如果你加快步伐，尤其是在山坡上散步，这时的散步就变成了一种实实在在的心血管功能锻炼了。慢跑慢跑的益处：慢跑几乎与散步一样，既不需要什么昂贵的花费，同时锻炼起来还很方便。由于慢跑比散步的运动强度要大所以你能够在相对较短的时间内获得较好的锻炼效果。另外，慢跑无论从心理上还是外表上都显得比较“正规”，因而能够增强你的成就感。游泳游泳的益处：游泳能够减轻关节负担，因而是一种对关节损伤可能性最小的一种锻炼方式，身材过于肥胖时尤为如此。另外，游泳还是一种很好的有氧运动，不但能够锻炼肌肉的力量，同时还能增强心肺的功能。自行车运动骑自行车的益处：自行车运动可以分为两种形式，一种为健身房中的固定式自行车，另一种为我们平时骑的自行车。骑自行车的好处是能够锻炼心脏功能与腿部的肌肉，并且还不会给膝关节带来额外的负担。这里提到有氧运动的FITT原则，F = Frequency频率，有氧运动频率应当是每周3 - 5次，过多会增加受伤风险I = Intensity强度，有氧运动的强度是最大心率的70 - 85%，最大心率=220-年龄。比如30岁的人，最大心率为190，那么运动强度适合在每分钟心跳的130 ~ 160之间T = Time时间，每次有氧运动的时间至少为15分钟，不宜超过60分钟。T = Type类型，选择适合自己的运动类型，如步行、骑车、慢跑、游泳、太极拳，登山等。

2、不错的运动启蒙书，附上我的一些感受Tips：1、为什么要运动？这话可以说上几个小时甚至更长，我觉得其实也不必多说，通常不运动的人，给他们讲为什么要运动，都是白费口舌，当他们得一场大病，快入残联或者后半生有改变的危險的时候，他们会有所触动的。2、借口，不能坚持锻炼的人，总是有很多借口，我也是这样。正常，平凡的人居多嘛。借口，和锻炼其实没有关系，有借口不锻炼的人，也会有借口不去做其他事情，所以，借口多的人，也是平凡的人。3、损伤。不要让开始的运动成为损伤的开始，锻炼是往正坐标走，损伤会偷偷的拉着你不往前，甚至被拉回头。所以，避免损伤。了解一些运动常识吧，绝不浪费时间，比如你的跑鞋、你的哑铃，还有那些错误的动作和老观念。避免损伤最好的方式就是，运动前热身，10分钟的热身加拉伸，可以避免很多损伤。慢，一定要慢，让身体有一个加热启动的过程。初学者通常满腔热血的一下子把油门踩死，会出事的。不仅仅是运动前，运动后，也要让身体慢慢恢复平静，不要突然停止，就像高速行驶时突然刹车，那也会出事的。慢走和拉伸，会让运动的质量更高。所以，你的运动应该是正玄曲线。4、有氧、力量、柔韧，三方面，一个都不能少。5、节奏，运动是为了自己，是根据自己的身体来的，运动不是为了酷和炫，不是给别人看的。所以不要因为自己弱或者别人强而有任何心理负担。跟着自己的节奏来，听从自己身体的感觉，做好自己的就行了，你会成为那块场地上最好的运动者。6、开始运动吧，永远不会太迟！

《运动圣经》

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