

# 《运动忠告》

## 图书基本信息

书名：《运动忠告》

13位ISBN编号：9787218047287

10位ISBN编号：7218047289

出版时间：2005-1

出版社：广东人民出版社

作者：王安利

页数：141

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)

# 《运动忠告》

## 内容概要

本书是继畅销书《黄席珍睡眠忠告》后又精心打造的一部健康科普读物。主要讲述生命不只是运动，更在于科学运动的道理；指出了运动的种种误区；介绍了运动锻炼的原则、运动最佳时间、如何运动热身、常见有氧运动技巧、运动与饮食、各类人群以及常见疾病患者运动忠告、如何运动减肥、运动伤害自我处置方法等。

# 《运动忠告》

## 作者简介

王安利，北京体育大学运动生理学博士生导师，美国印地安那大学访问学者，中国运动医学专业委员会委员，全国体育院系运动医学教材组组长，全国体育中等专业学校运动保健学教材组组长，国家体育总局健身气功管理中心科学研究专家组成员。负责国家体育总局多个项目中

# 《运动忠告》

## 书籍目录

壹、态度决定一切一、生命在于运动的八个理由二、收回你那些不运动的借口吧三、运动，也要“打假”四、运动习惯如何养成五、提高运动的趣味性贰、生命更在于科学运动一、运动有原则二、选择最佳运动时间三、穿好运动服、运动鞋再运动四、要运动，先热身五、运动后的“冷身”不可缺六、选择适合自己的运动知识链接：预防运动猝死出汗多不等于运动效果好国民体质监测站饭后百步走，能活九十九、叁、觉有氧运动及技巧一、运动宜选择有氧运动二、步行三、健身跑四、骑车五、跳绳六、游泳七、爬山知识链接：热身活动的步聚倒退步行为什么天冷跑步后常常咳嗽如何原地跑、如何交替跑哪些人不宜游泳初学者如何学习游泳游泳如何自救和救人登山后主要身体反应：肌肉酸痛肆、运动与饮食一、运动补水学问大二、运动与食物知识链接：运动过程中不宜喝冷饮运动初水，欲速则不休伍、各类人群运动的忠告一、少年儿童运动忠告二、青春期如何运动三、中年人如何运动四、老年人运动忠告五、女性特殊时期运动忠告知识链接：解剖学锻炼促进儿童增长身高哪些天气不宜晨练运动不忘护肤白领丽人宜少坐电梯、多爬楼梯陆、常见疾病患者如何运动一、糖尿病患者如何运动二、高血压病人如何运动三、哮喘患者如何运动四、冠心病患者如何运动五、骨质疏松症患者如何运动六、心律失常病人如何运动七、性功能低下者为何要多运动八、痛风患者如何运动知识链接：运动处方发烧时不宜运动柒、运动与减肥一、运动能减肥吗二、如何运动才能减能三、各年龄段的肥胖者如何减肥四、运动减肥的种种误区五、运动减肥塑身失败，败在哪捌、运动安全DIY一、呼吸困难怎么自我处理二、运动拉伤的预防和自我处理三、扭伤的预防和自我处理四、抽筋的预防和自我处理五、中暑的预防和自我处理六、运动时腹痛怎么自我处理七、运动时心慌怎么自我处理知识链接：脱臼、骨折的预防与处理如何减轻运动后的酸痛运动创作后的四大禁忌——HARM

# 《运动忠告》

## 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)