

《运动成就健康》

图书基本信息

书名：《运动成就健康》

13位ISBN编号：9787504849779

10位ISBN编号：7504849774

出版时间：2007-1

出版社：农村读物

作者：赵之心

页数：330

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

《运动成就健康》

内容概要

运动成就健康：赵之心运动健身处方，ISBN：9787504849779，作者：赵之心

《运动成就健康》

作者简介

赵之心，北京市科学健身专家讲师团秘书长，国家级社会体育指导员，曾担任田径全能专业和体育数学的教学和研究工作，中国红十字基金会行者大使，人民大学健康管理学院客座教授，首都体育学院客座教授，全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使，CCTV-2“健康之路”之

《运动成就健康》

书籍目录

引言 改善你的体质健康干预与体质健康 我们健康上的漏洞出在哪里 体质下降造成健康上的问题
关注健康从体质健康开始 维持我们的体质是健康之本 关注体质健康中的“用进废退”现象 体质健康中的三个要素扼制体质下降的最好方法是体质锻炼 体质衰退才是健康真正的杀手 什么是体质锻炼 体质锻炼的意义 体质锻炼从四大素质训练开始对健康的自裁分析 常规血检分析 对自身健康因素的分析 怎样做心理健康的人怎样自裁锻炼 个人有氧健身方案 个人力量练习方案 个人健骨练习方案常见病征的运动疗法 “厚血”中的血黏及血脂代谢障碍问题 脂肪肝的运动防治 腰椎间盘突出症及腰肌劳损的运动防治 高血压病的运动防治 高脂血症的运动防治 骨关节炎及类风湿关节炎的运动防治 骨质疏松症的运动防治 关注头晕、头痛的问题 冠心病的运动防治 肩周炎及肘痛的运动防治 颈椎病及颈肌筋膜炎的运动防治 控制体重的运动锻炼建议 有效的肌力训练对中老年人很有意义 糖尿病的运动防治 关于“排毒”的问题 男性荷尔蒙与行为男人的问题 男人被警告 好男一身什么“肉” 男性荷尔蒙问题 小心“三肝”伤身 不可不防：年轻男性猝死症候群 前列腺炎的运动防治 中年谨防灰色心理 最需要补充的营养素女人的问题 女性也要练肌肉 肥胖问题 乳腺健康问题的运动建议 困惑女性的经期综合征问题 困惑女性的皮肤健康问题 困惑女性的身体内环境“酸碱平衡”问题 困扰女性的睡眠质量问题 女性的骨骼健康问题 女性的血液健康问题附表 身高标准体重评分标准 其他单项指标评分标准

章节摘录

健康干预与体质健康 我们健康上的漏洞出在哪里 如果你是企业家，你肯定有超出常人高质量完成工作的能力。但是这种能力绝不是永恒的，往往一些健康问题会严重左右你的工作质量和思维方式。比如：管理者的决定反复出现失误、管理者的思路总被别人的思路所左右、决策让自己的手下和合作人看不明白等，其实扰乱你工作能力的因素往往来源于自身健康上的问题。 在睡眠问题中有：睡眠不足、不易入睡、早醒、多梦、失眠、“睡不醒”； 在疲劳问题中是：每天都觉得很累，没干什么活就“疲惫不堪”； 在情绪问题中是：心情烦躁、经常有无明之“火”让人突然大动干戈、情绪低落…… 世界卫生组织所指出的健康“杀手”，绝非有渲染之意。而是号召大家要去关注这些可能给我们健康带来问题的因素。更准确地说是健康管理上的可控因素。1997年世界卫生组织就指出：“面对这些因素是任何一个有知识的人能够控制的，至少是在某种程度上的！” 我们通过大量调查发现，人们的健康问题反映最多的是睡眠、疲劳、情绪问题。 而在分析他（她）们的健康问题时会发现这样几个特征：

- 1.精力缺乏 精力缺乏的人群非常大，主要表现为：出现工作能量的耗竭感，持续工作的精力不济，极易疲乏，自感体质虚弱，身体的抵抗力下降，体重改变过快等。
- 2.心情不良 心情很差并无法找到原因，主要表现为：空虚感明显，觉得自己的心好似被掏空了一般，工作热情减退，没有目标感，缺乏激情；自我评价下降，并开始怀疑他人；经常会主动地对自己所面对的事情减少心情上的投入。
- 3.性情失稳 “上火着急”情绪疲惫较为明显，主要特征为：烦躁易怒，冷漠麻木，责备、迁怒于他人。渐进式地对工作丧失热情，与同事、朋友、家人、陌生人盼情感资源就像干涸了一样，无法找到关怀他人的心愿。
- 4.淡漠一切 淡漠事业价值、家庭关系、同事朋友友情，产生工作倦怠的现象。主要特征为：追求个人成就感降低，对自己工作的意义和价值的评价下降，工作变得机械化且效率低下，时常感觉到无法胜任，不再付出努力，消极怠工，离职、转行倾向加剧，甚至波及家庭。
- 5.人格脆化 人格脆化主要表现为：人际关系恶化，如上下级关系紧张、朋友远离、夫妻关系紧张等。常常为了一件“不足挂齿”的小事而没完没了。以一种情绪化的情感去对待自己周围的人，对他人不信任、无同情心，冷嘲热讽，刻意地与他人保持距离，对一些小事有过度反应等，甚至以“自杀”作为他（她）们的终极结果。

《运动成就健康》

编辑推荐

当你的体质出现隐忧时，要看看..... 由于人们对缺乏体育运动的危害性认识不足，加之饮食不当，以至于肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病患者越来越多。有的人因此生命质量严重下降，甚至付出生命代价。《运动成就健康》主要从医学角度阐述了健康上的漏洞的出处、体质健康的要素、为何要进行科学的体育运动、不同性别的人群应该注意些什么等老百姓关心的问题。该书的出版，能成为广大读者运动健康的良师益友。

精彩短评

1、为了职业，什么也得读啊

《运动成就健康》

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