

<<健身先健骨>>

图书基本信息

书名：<<健身先健骨>>

13位ISBN编号：9787111303305

10位ISBN编号：711130330X

出版时间：2010-4

出版时间：机械工业出版社

作者：赵之心，牛敬莹，邢少冬 编著

页数：137

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健身先健骨>>

### 前言

我们在大学里讲课，看到很多年轻人开始有腰疼、腿疼的现象发生；在夏令营，还是“七八点钟的太阳”的青少年感到脖子疼的人居然占了半数；在机关企业，整日伏案工作的人问我们最多的问题就是怎么能缓解全身骨头的疼痛；来到社区与居民交流，看到中老年人千奇百怪的健身方法，可他们还是避免不了骨骼退化带来的伤害。

患有骨骼关节疾病的人群不仅在中国数量庞大，在全世界，不同年龄段数以亿计的人们都在受到骨骼关节问题的困扰。

在你还没有正确地认识骨骼关节疾病的时候，它只是让你感到疼痛，感到劳累。

而一旦从疼痛转为疾病，它就会导致个人生活能力、劳动能力的降低甚至丧失，会给你自己以及家庭、社会带来沉重负担。

更令人担忧的是，骨骼关节疾患的发病人群已经开始出现年轻化的趋势。

骨骼关节系统疾患所造成的日益严重的个人及社会负担，不仅是因为太多的人被骨骼关节问题困扰，而是更多人的还没有意识到骨骼关节健康的重要性。

## <<健身先健骨>>

### 内容概要

近年来，颈椎病、肩周炎、骨质疏松等越来越多的骨骼疾病使人们深受其扰。也许人们并不觉察，正是平时工作生活中的一些不良习惯及行为模式，最终导致自己深受病痛折磨。

骨骼是人体的支柱，一旦出现问题，将殃及全身。

著名健康专家赵之心提出“健身先健骨”之理论，并编创养生健骨操，帮助人们有效解决骨骼疾病的困扰。

本书分健身先健骨、骨骼疾病攻防策略、养生健骨操等几个章节，不但从理论上全面普及骨骼健康常识，还用易学、实用、有效的养生健骨操，教会大家用锻炼的方法使自己的骨骼强壮起来。

## <<健身先健骨>>

### 作者简介

赵之心，北京体育大学教授，国家级社会体育指导员。

1997年，赵之心老师组建北京市全民健身专家讲师团，并担任秘书长，向广大群众宣传和普及健康知识，指导大家科学锻炼，强身健体。

通过总结和创新，创立“有氧健身大步走”、“健骨操”、“新编五禽行”、“新解八段锦”等简

## &lt;&lt;健身先健骨&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章 为什么要关注骨骼健康 第一节 骨骼健康的意义 第二节 骨骼疾病易患人群 第二章 健身先健骨 第一节 骨骼关节的结构特征 第二节 生命在于运动——骨骼为动而设计 第三节 用进废退——骨骼的非正常退化 第四节 骨骼易出现的意外 第五节 保护不当引起的骨骼问题 第六节 其他疾病诱发的骨骼问题 第七节 不良习惯造成的骨骼问题 第八节 骨骼康复原则 第三章 骨骼疾病攻防策略 第一节 最为普遍的骨质疏松症 一、什么是骨质疏松症 二、哪些人易患骨质疏松症 三、得了骨质疏松症怎么办 第二节 其他骨骼关节疾病 一、痛风 二、与糖尿病相关的骨关节疾病 三、颈椎病的由来 四、脊柱健康 五、肩周炎及肘痛 六、背痛、腰酸 七、膝伤、膝痛 八、脚的健康 第四章 养生健骨操 第一节 颈椎健骨操 1. 手捧莲花 2. 东方日出 西方日落 3. 十点十分操 第二节 脊柱健骨操 1. 大树参天 2. 旱地划船 3. 坐式背部运动操 4. 手脚同起 第三节 肩部健骨操 1. 绕肩运动 2. 肩部柔韧性训练 第四节 肘部健骨操 翻手腕操 第五节 手部健骨操 健手六字诀 第六节 腰部健骨操 1. 单腿后背 2. 铁塔操 第七节 髋关节健骨操 1. 大字操 2. 多向抬腿训练 第八节 膝关节健骨操 1. 小半蹲 2. 膝部拍打 第九节 踝关节健骨操 1. 提踵训练 2. 勾脚尖训练 小结 第五章 “四大基石”建设生命支柱 第一节 基石之一——合理膳食 一、骨骼健康与“吃”关系密切 二、合理膳食能有效增加人体矿物质含量 三、人体缺少矿物质的危害 第二节 基石之二——适量的体力劳动或运动 一、“废退”是骨关节产生问题的一个重要方面 二、由“衰退”产生的骨关节问题一旦出现就应理解为周身问题 三、局部废用性问题 第三节 基石之三——合理的骨负荷训练 第四节 基石之四——全面控制造成骨关节问题的因素 一、控制体重 二、防止代谢失衡造成的骨关节病 三、积极控制某些疾病 四、积极锻炼和进行骨康复 后记

## &lt;&lt;健身先健骨&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第四章 养生健骨操今天我们教给大家的是养生健骨操。

为什么叫健骨操？

我们大家的身体状态随着年龄的增加，疾病变化的多样性；随着我们大家办公环境和生活方式的改变，运动的不断减少，或是单一模式的各种运动做过量了之后形成的骨骼关节问题相当之大。

今天，我们会用徒手的方法教给大家一种骨骼关节的训练方法。

这个训练方法可以说有很多优点，比如它占地小、操作方便、随时随地都可以进行等等，而且这些方法相信你练完之后就会有不一样的感觉，它会给你带来骨骼健康上的收获，你的骨骼关节活动能力和健康程度都会发生好转。

并且这些简单易学的小动作还可以有效地遏制一些骨骼上的疾病，特别是一些运动后的创伤。

我们骨骼关节真正出了问题的时候，你可以把它当作一个康复的手段。

所以说骨头要想优秀，还必须要使其他两个部位也都优秀起来，那就是韧带和肌肉。

我们在后面将要给大家带来的健骨操可以说就是肢体的运动。

在每节操中，不同的肢体部位的锻炼所带来的感觉都有一个共同点，就是在你认真做完每一个动作后，都会明显感到肌肉会非常酸非常胀，关节也会非常酸非常胀。

这种酸胀的感觉是非常正常的一种反应，它可以给予我们的肌肉、韧带以及骨骼良性的外界刺激。

虽然看起来我们只是在锻炼自己的肌肉与韧带，但正是因为三者有不可分割的连带关系，所以你所得到的锻炼效果是意想不到的，就是在提高了肌肉力量以及韧带柔韧性的同时，也让自己的骨骼从内开始优秀起来，可以说是一举多得。

在这里我们还要给大家建立三个概念：第一、年轻的时候要把肌肉练得结实一点，骨骼练得强壮一点，韧带练得柔韧一点，这会帮你有效地遏制中年以后身体机能的下降速度；第二、所有的老年人要想让你的骨骼健康，减少骨折等的发生，就必须要把骨骼肌肉充分地练好，通过骨代谢的改变来使自己的身体状况得到改善；第三、一些特殊疾病的人，你同样要去锻炼自己的肌肉，锻炼自己的骨骼，这样才有利于你的病情缓解，身体早日康复。

## <<健身先健骨>>

### 后记

科学运动，让我们远离骨关节疾患！

近几年来，在对大量人群“体质”问题进行研究和探讨后发现，骨关节疾患在众多疾病中越来越明显。

这种凸显于现代生活中的顽疾，早已不单单是老年人的专利，越来越多的中年人、青年人甚至在学校学习的青少年，因为长期不良的生活方式，使得这一疾病提早发生。

我们看到那些经常参加体育运动的人们，他们有的经过锻炼，身上的骨关节疾病“神奇”般地康复，然而有的人身上的骨关节病却越练越多，越练越“受伤”。

于是人们会思考：为什么同样的运动会使人康复，也会使人“受伤”？

在深入进行研究后，健身专家赵之心发现，只有“科学的运动方式”才能真正促进健康，才能使人免于各种骨痛伤害。

自1999年起，赵之心在全国首家老年健身中心（由北京市西城区体育局开办的北京银轩老年健身中心）对改善中老年人体质的健身方法进行了大量的研究和实践。

研究内容主要侧重于骨质疏松、骨骼关节功能减退、骨代谢性疾病、脑卒中后肌肉运动障碍等的康复方法。

## <<健身先健骨>>

### 编辑推荐

《健身先健骨》:随时随地招招好使，好好练习天天健康，手捧莲花练颈椎，大树参天练脊柱，绕肩缓解肩周炎，单腿后背健腰肾。

我们一起来做健骨操！

之心老师，亲身演示，现场讲解，带您一起做养生健骨操，女性，动起来，新编五禽行，体质·不衰退，新解八段锦。

你是否因久坐办公室而饱受颈椎病和肩周炎之痛？

你是否因长时间使用电脑而患上鼠标手和网球肘？

你是否髌骨软化？

你是否骨质疏松？

以上使人们深受其扰的各种病症统称骨骼疾病。

骨骼是人体的支柱，一旦出现问题，将殃及全身。

著名健康专家赵之心提出“健身先健骨”之理论，并编创养生健骨操，帮助人们有效解决骨骼疾病的困扰。

本套养生健骨操是赵之心老师在原有健骨操的基础上进行改进的最新版本，增加了很多简单易学、实用有效的全新动作，是人们防病祛病、强身健体的首选之操。

《健身先健骨》全民健身专家赵之心多年实践的精华呈现。

将最新的“养生健骨操”完整细致地向您传授。

北京市向全民推广的健身方式。



<<健身先健骨>>

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:<http://www.tushu007.com>