

<<走>>

#### 图书基本信息

书名：<<走>>

13位ISBN编号：9787113067090

10位ISBN编号：7113067093

出版时间：2005-9

出版时间：中国铁道出版社

作者：郑启清

页数：120

字数：101000

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>

<<走>>

内容概要

本书研究了一个人人要做、天天在做、终身将做，但不一定每个人都能意识到而且做得好的课题；探讨了一个300万年来许多先人、哲人部分论述过，但未能集中、全面阐述的专题；提出了一个在现代生活方式中有可能被交通工具替代，且涉及人们健康长寿的问题。

这个课题、专题和问题就是：走——最好的健身运动。

本书将帮您：走得科学，走得快乐，走得顺利。

将助您：走向健康，走向成功，走向幸福！

## 作者简介

郑启清，1945年出生，湖北麻城人。

中共党员，大学学历。

责任中国铁路作家、中国火车头老年人体育协会常务副主席，中国企业文化促进会常务理事、副会长。

著述了《维权心声》、《职工下岗再就业问答》、《工会信息实务》、《企业文化建设实作》。

主编了《典型学概论》、《现代

## 书籍目录

前言第一章 走与健康 一 步行是世界上最好的运动 二 步行运行可以防治疾病 三 步行运动可以促进健康 四 步行运动可以养神舒心 五 步行运动可以增长智慧 六 步行运动可以延年益寿第二章 走在他国 一 美国的步行健身运动 二 德国的“散步日”与“步行奖章” 三 法国的“健行者之路” 四 英国人喜欢散步 五 西班牙的散步热 六 瑞典式漫步 七 日本的“万步俱乐部”第三章 走与名人 一 恩格斯与马克思一起散步 二 杜鲁门酷爱步行运动 三 圣雄甘地以步行运动强身健体 四 萧伯纳天天坚持长跑散步 五 大矢严提倡“日行万步” 六 孙思邈主张走路要走鹅王步 七 陆游一生坚持睡前洗脚 八 毛泽东坚持快步行走 九 邓小在自家院子里来回走18圈 十 徐特立在长征途坚持步行 十一 马寅初拄着拐杖行走 十二 梁漱溟到树木花草地方散步 十三 凌耀星每天清早作倒退行走第四章 走与科学 一 科学步行三、五、七 二 步行和跑步的基本形式 三 步行的最佳姿势 四 步行的合适速度 五 健身走的基本形式和技术要求 六 健身长跑的基本形式和技术要求第五章 走与快乐 一 快乐步行 二 以愉快的心情和坚强的意志坚持步行运动 三 跑一跑 心情好 .....第六章 走与时间第七章 走与环境第八章 走与装备第九章 走与保足第十章 走与误区第十一章 健康格言后记

<<走>>

#### 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>