第一图书网, tushu007.com

<<运动·健康>>

图书基本信息

书名：<<运动·健康>>

13位ISBN编号：9787117072311

10位ISBN编号：7117072318

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：吴秀媛

页数：254

字数：167000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

生命在于运动，科学运动有益健康。
运动使您青春常在、身心愉悦、身体健康，使您的生活充满阳光。
本书带给您的是科学运动锻炼的知识和健康时尚的生活。
　本书为“时尚生活与健康系列”之一，针对不同的人群，从提高生活质量、增进身心健康的角度，以科学的态度，用通俗易懂的语言，从日常生活中的方方面面讲述了进行科学运动的方法，这些方法有极强的可操作性，使你在工作的间隙中、在生活的闲暇中，可根据时间的长短，做不同的有利于身心健康的运动，这样既节省了你的宝贵时间，又节省了你的金钱，使您的身体更健康，生活更幸福。

<<运动·健康>>

书籍目录

第一部分 生命在于运动 1.生命在于运动的八大理由 2.运动的十大作用 3.运动助你更健康 4.专家为你科学选择运动量 5.最佳的运动时间 6.最佳的运动方式——有氧运动 第二部分 不同人群选择不同的运动 一、新女性运动 1.理性智慧——斯诺克 2.冷静力量——击剑 3.拼搏坚韧——足球 4.活力迸发——网球 5.英姿飒爽——骑马 6.自由洒脱——游泳 7.勇敢进取——登山 8.柔美均衡——瑜伽 二、男性健康专家为你制订运动计划 1.20岁人群运动计划——积累养老“保险金” (1)新手上路 (2)高级训练 (3)千万不要过量运动 (4)保护你的膝盖 2.30岁人群运动计划——避免你的皮带扣“一泻千里” (1)健身房之外的运动 (2)迎头痛击烦恼 (3)增强肌肉 (4)运动与饮酒如何兼得 3.40岁以上人群运动计划——在人生的下半场多进几个球 (1)摄人适量的钙 (2)往后弯腰 (3)一、三、五运动处方 (4)拯救心脏 三、白领族健身瑜伽运动 1.减压瑜伽运动 2.缓解头痛的瑜伽运动 3.缓解失眠现象的瑜伽运动 4.消除疲劳的瑜伽运动 5.预防腰酸背痛的瑜伽运动 6.防治便秘的瑜伽运动 四、大忙人一族——把健身房搬回家 1.家庭健身房必备的条件 2.合理配备健身器材 3.科学选择运动方式 第三部分 有氧运动大揭秘第四部分 六大最优运动第五部分 迈开双腿，“走"向健康的未来第六部分 运动打造魅力，让你出位更出色第七部分 动出健康，动掉疾病第八部分 运动安全和自我防护第九部分 运动并非都能带来健康

章节摘录

书摘那么一天中运动的最佳时间是什么时候呢？ 是傍晚。
因为一天内，人体血小板的含量有一定的变化规律，下午和傍晚的血小板量比早晨低20%左右，血液粘稠度降低6%，早晨易造成血液循环不畅和心脏病发作的危险，而下午以后这个危险的发生率则降低很多。
傍晚时分，人体已经经过了大半天的活动，对运动的反应最好，吸氧量最大。
另外，心脏跳动和血压的调节以下午5～6时最为平衡，机体嗅觉、触觉、视觉也在下午5～7时最敏感。
　不过，说运动的最佳时间在傍晚，不是说大家只能在傍晚活动，运动是人性化的活动，融合了人的生理、心理、习惯等多方面的因素，而这些都会对身体活动的效果产生影响，我们上面所说的一天中的最佳运动时间是指一般生理因素而言的。
　每个人的性情、作息习惯及工作性质有别，不能要求人人都能在这个时间锻炼。
运动的关键是能形成习惯，如果能根据自己的心理和作息规律，选择一天中固定的时间进行运动，并形成运动的习惯，能持之以恒坚持下去，都会对身体有益。
如果条件许可，形成在傍晚锻炼的习惯，将是最佳的选择。
　P8-9

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

书评生命在于运动，科学运动有益健康。
运动使您青春常在、身心愉悦、身体健康，使您的生活充满阳光。
本书带给您的是科学运动锻炼的知识和健康时尚的生活。

第一图书网, tushu007.com

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