

<<运动圣经>>

图书基本信息

书名：<<运动圣经>>

13位ISBN编号：9787122015136

10位ISBN编号：7122015130

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：美国斯坦福大学预防医学研究中心

页数：226

字数：143000

译者：邓志峰

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>

## <<运动圣经>>

### 前言

我们每个人都有这样一个期望：在和平、自由、健康和有尊严中度过我们有限的生命。一旦生病，我们的生活质量就会下降，而且自己的社会价值也会变得很有限。

当一个人的头发开始花白时，他会意识到健康作为生活必需品之一，会随着时间一起增值。

但是，在从医30年的经历中，我常常惊异地发现，身边有这么多的人故意或无意糟蹋着自己健康。

我们总是对健康疏于维护，对于我们行为的后果也不认真考虑。

我们要么刚愎自用要么心怀侥幸地以为：疾病的阴影只会落在别的人身上，却绝对不会降临在自己身上。

今天，我们已经知道生活习惯

## <<运动圣经>>

### 内容概要

本书为22位斯坦福大学运动健康专家倾多年研究成果，合力编写，将23条常见运动误区——破解，归纳总结60种经典运动方法，全部由专家亲身示范。

把教科书上的运动健康理论，变成人人都能懂又可以随时实行的运动习惯。

特别关注心脏病、关节炎、糖尿病患者以及中老年人的运动计划。

## &lt;&lt;运动圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 为什么要运动 1 运动改变生活 运动能改善心血管健康 运动帮助减肥 运动能使肌肉健美 运动能强健骨骼、防止骨质疏松症 运动有助于处理碳水化合物和胰岛素 运动可以稳定胆固醇水平 运动能调节血压 运动能改善精神状态 自我测试：我的身材能变得更好吗？

运动能延缓衰老 运动能令我们长寿 2 运动如何起作用 何谓运动 肌肉怎样产生张力和耐力 如何增强心血管系统的耐力 松柔性 身体组成 认识你的身体 3 饮食与运动健康 我们为什么长胖 减脂肪，不要减肌肉 有氧运动如何燃烧脂肪 脂肪作为燃料 苹果型和梨型：男人、女人和脂肪 为何苹果型会更快减肥 吃属于你的水果和蔬菜 节食+运动=减肥 4 无压一身轻 让压力从哪儿来，就回哪儿去 如何排解压力 运动如何减轻压力 椅子上的运动操 精神+躯体平衡法 放松身心10步法第2章 行动起来！

1 不要找借口 自我测试：你的借口是什么？

T型：时间管理（Time Management） A型：意外中断（Accidentally Quit） M型：误解（Myths） S型：人际互助（Social Support） R型：切实的期望（Realistic Expectations） W型：大有问题（Something 'S Seriously Wrong） K型：自欺欺人（WhoAreYouTryingto Kid？） P型：身体问题（Physical Problems） C型：你感觉众目睽睽（You Feel Conspicuous） 锻炼帮助手册 2 不要受伤 了解你的身体 过度综合征 哪些是高危人群 骨骼劳损 物理应力重塑骨骼 重在预防 使用合适的运动装备 识辨伤害 一些常见运动伤害 RICE原则治疗运动伤害 3 保持背部健康 年龄增长给背部带来什么变化 背部疼痛是怎么发生的 背部的压力 姿势不正确 自我检测：你的姿势如何？ 不合适的生物力学 缺少锻炼对背部的影响 背部锻炼常见问题 锻炼出健康的背部 背部锻炼操 腹部训练 4 制订你的训练计划 锻炼四要素 你准备好了吗 自我测试：身体运动准备情况问卷 伸展、力量、有氧运动 热身和放松运动 有氧运动 贵在坚持

5 提高你的柔韧性 三种伸展运动 柔韧性拉伸法 自我测试：你的柔韧性怎样？

6 开始有氧运动吧！

你的有氧运动计划 监测有氧运动的强度 自我测试：找到你的目标心率区 自我测试：主观用力感觉等级表（RPE） 自我测试：说话测试 我该选择哪种有氧运动 可能出现的问题及解决办法 7 力量训练 永远都不会太迟 训练之前 疼痛和酸胀 力量训练四原则 力量训练操第3章 特殊人群的锻炼 1 心脏病后的锻炼 锻炼有助于康复 重新开始锻炼 安全第一 2 锻炼控制血压 多高才算高 运动如何影响血压 体重如何影响血压 压力如何影响血压 锻炼使你远离烟草、咖啡因和酒精 所有高血压的人都应该运动吗 什么是最好的运动 3 慢性病患者的锻炼 建立你的锻炼计划 准备锻炼 统筹安排你的锻炼计划 锻炼，跟着感觉走 特定慢性病的锻炼提示 自我测试：呼吸困难指数 4 我很老，可是我很健康 为健康而锻炼 身体健康，生活更愉快 长寿而健康的生活：哈佛校友会研究 锻炼有助于控制体重 锻炼改善身体机能 积极的生活方式 心血管系统的耐力 肌肉力量 柔韧性 开始锻炼，永远不会太晚

## &lt;&lt;运动圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

如果你不但进行运动健身，还坚持一些好的生活习惯，如摄入低脂肪、高碳水化合物的饮食、不吸烟等，那么这两者的结合，会带给你想要的健康状态，这不仅包含身体上的健康，还包括精神上的愉悦。

运动能改善心血管健康运动会显著降低冠心病的发生——冠心病是多数突发性心脏病的肇因。

过去十年的研究已经发现，不论男女，经常运动的人死于冠心病的几率大大低于习惯久坐的人。心脏病的其他危险因素如胆固醇水平、血压水平，和运动这个因素是相互独立的——也就是说，如果你积极运动，比起你仅仅保持胆固醇和血压等指标正常，得心脏病的风险更低。

体育锻炼还能帮助我们控制其他的危险因素，诸如肥胖、高血压和高胆固醇等。

如果你进行有规律的长期锻炼，这对你的冠状动脉健康有直接的好处，而且可以帮你从容面对紧张的生活。

各种各样的活动都会对健康有益，尤其是各类有氧运动的效果最佳。

&hellip;&hellip;

## <<运动圣经>>

### 媒体关注与评论

“运动能帮助我们在一整天的忙碌工作和家庭生活中获得平衡。我推荐这本书，它是一本很棒的健康指导手册。

”——Tim Larson，苹果电脑公司健康促进部经理 “《运动圣经》是一本为所有年龄层和所有不同身体状况的人准备的完全手册。

里面的信息容易理解、容易应用，涉及运动、饮食和健康的方方面面。

”——John Cates，美国加州政府运动与健身委员会执行总监 “很明显，我们中的大多数人能够从合理运动和改善饮食中获得收益。

然而医生们并没有向病人提供这方面的最佳服务。

”——Randall Srafford博士，美国斯坦福大学预防医学研究中心教授

## <<运动圣经>>

### 编辑推荐

中年发福不可避免？  
“三高”患者并不适合参加运动？  
运动过量是导致成天疲惫不堪的元凶？  
力量训练就是把肌肉练成举重运动员的模样？  
如果你的答案是肯定的，请仔细阅读这本书吧！

<<运动圣经>>

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>