

<<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

图书基本信息

书名：<<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

13位ISBN编号：9787200072549

10位ISBN编号：7200072540

出版时间：2008-8

出版时间：北京出版社

作者：北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

页数：200

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>

## <<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

### 前言

《快乐健身一箩筐》第一辑出版后不足5个月就推出第二辑，从时间上来说是有紧，但鉴于广大读者和电视观众对我们栏目的期待，我们愿意做这样的工作。

北京电视台体育节目中心目前已经全力投入到2008年奥运会的报道工作中，这其中也包括《快乐健身一箩筐》这个团队，如果奥运会前不抓紧的话，第二辑的出版就要等到年底了。

图书是我们栏目的一个延伸产品，观众对第一本书的反应也是我们的一次意外收获。

我们欣喜的不是图书的销量，而是感受到广大观众和读者能真正接受我们节目传递的健康理念，能利用我们提供的一些健身知识和方法，身体力行地参与到健身活动中去。

北京奥运会除了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念，又提出了“健康北京、健康奥运”的口号。

我们的节目愿意和大家一起付诸实践。

我们创办《快乐健身一箩筐》栏目的初衷就是让它成为一档京城老百姓自己的节目，栏目开播以来虽然取得了很大的成绩，但目前也面临着进一步改进和提高的问题。

我衷心希望广大读者和电视观众为我们的节目献计献策，使它能够具有长久的生命力。

最后还是要感谢北京出版社。

把一档谈话类的电视栏目变成图书，出版社的上上下下为此倾注了大量心血，这些都能从这本精美的图书中体现出来。

北京电视台副总编辑 朱江2008年5月

<<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

内容概要

《快乐健身一箩筐》是一档日播谈话类节目，也是北京电视台体育频道将重点打造的一档非竞技类栏目。

聘请北京市科学健身讲师团秘书长、国家级社会体育指导员、著名运动健康专家赵之心教授，与我台知名主持人一起，以轻松的心态谈论健身之道，内容横跨医学界和健身界，寻找隐藏在大众身上的健康杀手，开出简便易行的运动健身药方，并奉送独家健身秘诀和实用健身知识。

本栏目是一本无微不至的健身百科全书，是一套简便易行的人体使用手册，旨在引领京城健身时尚和潮流，打造一个权威性的健身·健康平台。

本书为节目组精心编写而成，健身爱好者以及想要健康生活的您值得珍藏。

<<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

作者简介

赵之心，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员（负责大众健身专题）、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、北京市脑防办执行理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、国企联健康工程运动健康专家组首席专家、北京市亚健康学会理事。

近年来多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台作专题科学健身类节目。

从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《参加运动，创造生命精彩》、《中老年人体质与健康》、《女性正确的健康观与科学健身》、《骨关节病与运动保健》、《健康走、跑运动》、《大学生体质与健康》、《青少年体质与健康》、《全民健身》、《体质与健康》等报告题材在北京及外地作了近2000场报告，并在报刊及杂志上发表了近600篇文章。

他先后录制了《全民健身、抗击非典》、《强身健骨操》光盘；撰写了《想对健身者说》、《强身健骨操》、《健走》、《动者无“僵”》、《女性体质与健康》等健身保健类图书。

他在1985年曾连续获得国家科学进步二等奖和体育科学进步一等奖，2007年由他撰写的《有氧健身走》一书荣获“第三届北京市优秀科普作品奖”优秀奖，在医疗保健与体育健身相结合方面作出了突出的贡献。

<<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

书籍目录

1 解密不老健身术2 长寿不是梦（上）3 长寿不是梦（下）4 与众不同的早锻炼5 今天你走了吗（上）6 今天你走了吗（下）7 游泳全攻略8 放飞情趣9 山水鞭蓉10 头发11 眼睛杀手12 把耳朵叫醒（上）13 把耳朵叫醒（下）14 牙齿15 嘴唇16 胸椎17 骨骼18 穿出足部健康19 您的心脏可健康20 痛定思痛21 夏日疾病全攻略22 和她作朋友（上）23 和她作朋友（下）24 更年期的快乐生活（上）25 更年期的快乐生活（下）26 远离毒素（上）27 远离毒素（下）28 有问必答（上）29 有问必答（下）

章节摘录

插图：1 解密不老健身术李然：我们今天请赵老师给大家介绍一种健身方法——八段锦。

赵老师，什么叫八段锦？

赵之心：八段锦是我国一门非常古老的健身术，也是最古老的健身操。

我最近给它起了一个名字叫不老的健身操。

今天我教给大家8个动作，每个动作都有一个突出的内容，通过锻炼这8个动作可以全面地锻炼身体。

八段锦是由很多动作组成的，很多人都能创出新的动作，但是我们只抽出其中一些非常经典、非常有代表性的动作，就是说要好中选好。

八段锦意思就是说挑选8个最好的动作的意思，锦就是锦上添花。

温馨提示八段锦形成于南宋，在历代流传中形成许多练法和风格各具特色的流派。

雨霏：南宋时就有关于八段锦的记载，在当时有不同的流派，分南八段锦、北八段锦，或者文八段锦和武八段锦。

赵之心：据说八段锦在练习过程中要动中求静，赵老师，是这样吗？

八段锦的锻炼要动中求静，用行为引导意念，意念同时也引导行为，是一种行意结合、行神合一的锻炼法。

“行”是动作，“意”是心头所想，要身心合练，这样练习效果会更好。

我前段时间看过一篇新闻报道，法国人都在练八段锦，而且天天都在练，因为他们发现这种健身方法对促进身体健康的作用非常大。

雨霏：有很多观众朋友已经加入到练习八段锦的行列当中了，我们看一看她们锻炼后的体会吧。

<<快乐健身一箩筐（第二辑）>>

编辑推荐

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>