

<<Bye Bye亚健康>>

图书基本信息

书名：<<Bye Bye亚健康>>

13位ISBN编号：9787500926269

10位ISBN编号：750092626X

出版时间：2004-10-1

出版时间：人民体育出版社

作者：黄光明

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>

<<Bye Bye亚健康>>

内容概要

本书从亚健康状态对大众健康的威胁入手，论述了走出了亚健康的最好办法就是科学健身。

主要包括：科学运动、合理营养、特殊的调治方法和理性的生活方式等四个方面的内涵。

作者根据自己从事运动医学三十余年的实践经验，总结出了通俗易懂的科学健身“四字经”，尤其是富有新意的“1411运动要领”，即“一个基础、四个适合、一个靶心及一个根本”，可以作为人们参与健身运动时应该遵循的原则。

为了加强其实用性和可操作性，本书还介绍了包括健身走、慢跑和登山等十类常用的运动方法以及高血压、糖尿病和肥胖人群的运动处方。

书中还介绍了大众不太熟悉的有关补充水和电解质、运动食品及运动补剂的知识。

<<Bye Bye亚健康>>

作者简介

黄光民，1966年毕业于贵阳医学院，国家体育总局运动医学研究院主任医师，南京医科大学兼职教授，筹备2004年奥运会医疗专家组成员，首都保健营养美饕学会副会长。

多年来，从事国家队医务监督工作，重点研究运动员的机能测评、运动保健医学和运动营养学等。

曾主持多项部级科研课题，为十多个项目的国家运动队服务，并获中国体育科技进步奖一等奖、国家体委奥运科技攻关服务一等奖及中国运动营养金奖等。

在全国性刊物发表论文四十余篇，参与撰写《优秀运动员机能评定手册》《备战亚运会奥运会实用手册》《业余训练工作指南》等，并经常到各地进行科普讲座。

主要科研成果转化为产品的有：纯中药补剂“雷凝与”、“螺旋藻制剂”、“心血管功能检测仪”等

。

<<Bye Bye亚健康>>

书籍目录

第一章 关注亚健康 1.什么是“亚健康状态” 2.亚健康牛市,人数一种飙升 3.搜寻亚健康的蛛丝马迹 4.怎样和亚健康说“拜拜” 第二章 科学健身理念 1.四管齐下,拥抱健康 2.运动构筑强身抗病的长城 3.科学健身好比找对象 第三章 科学健身“四字经” 1.晨起即练,整天精神 2.一四一一,运动要领 3.合理膳食,天年增辉 4.理性生活,四个合一 5.经络保健,益寿延年 第四章 常用的运动方法 1.健身走,走向愉悦安泰 2.慢跑,省钱的黄金运动 3.爬山,享受大自然的馈赠 4.游泳,健美的洗礼 5.球类运动,趣味的乐园 6.柔韧,使你不屈不挠 7.协调灵活,带给你稳重机敏 8.练就全身肌肉,人人赞扬你“酷” 9.太极拳,渊源流长 10.健身俱乐部,融入时尚的潮流 第五章 常见慢性病的保健处方 1.高血压病人的保健处方 2.心电图异常人群的保健处方 3.糖尿病人的保健处方 4.肥胖人群的保健处方 5.防治运动性 第六章 不能小瞧水和电解质的补充 1.补充不足,自讨苦吃 2.补充水分有讲究 3.电解质补充高低不就 第七章 增添活力的运动保健品 1.运动食品和食品形同孪生兄弟 2.新颖的运动补剂 第八章 健身侧评有了新方法 第九章 运动性软组织损伤的对策

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>