

<<走出运动健康的误区>>

图书基本信息

书名：<<走出运动健康的误区>>

13位ISBN编号：9787501964031

10位ISBN编号：7501964033

出版时间：2008-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李志端

页数：163

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>

<<走出运动健康的误区>>

前言

随着国家体育总局“全民健身计划”和“奥运争光计划”的逐步推行，人们越来越关注健身活动和健身质量，健身已经成为人们休闲方式的一种，在生活中的比重越来越大。

与此同时，在运动的时候，有人难免会走进各种各样的运动误区。

比如有人认为运动强度越大，运动量越大，就越有益健康；有人认为仰卧起坐能够减少腹部脂肪；有人认为，转动颈椎、旋转膝盖有益于骨骼健康；有人喜欢利用双休日集中健身来弥补日常锻炼的欠缺等等。

类似的运动误区已经成为影响大众健身质量的主要问题。

为了让大家能够更加健康、安全、愉快地进行健身运动，本书列述了日常健身中常见的140多个误区，并详细阐述了走出误区的正确方法，让大家能够在运动时达到理想状态，收到良好效果。

本书作者李志端博士是一个经验丰富、学识渊博、工作负责的运动损伤康复治疗专家，他先后在香港多家公立医院服务，并在专门训练香港精英运动员的香港体育学院担任物理治疗主任；曾在香港理工大学和香港中文大学从事教学和科研工作，并在澳大利亚昆士兰科技大学获得博士学位。

多年来，他为我国许多优秀运动员提供过专业、系统的康复治疗，帮助他们重返赛场。

目前，李博士被聘请为中国国家队备战2008奥运会康复医疗专家，为国家队运动员更好地备战做出了突出的贡献。

有着丰富国内外从业经验的李志端博士能够从平时的工作积累中，总结出这些针对性的日常运动误区，对广大普通百姓健身运动具有指导意义。

同时，也为我国运动康复事业的推广提供了新的思路。

我们希望能有更多的人了解和认识到这些健身运动中的误区，真正让体育运动起到强身健体的作用。

<<走出运动健康的误区>>

内容概要

本书作者李志端博士，现就职于北京德尔康尼骨科医院国际运动医学康复中心，他具有渊博的专业知识和广泛的临床实践经验，在以往的医疗实践中已取得丰硕的业绩，深得患者的好评。

本书是从人们日常生活中遇到的实际问题出发，以通俗的语言和科学的知识，告诉读者哪些是正确的，哪些是不正确的运动养生和康复的知识，以及具体实施的方法，以免进入误区，使年轻人能快乐和健康地生活，老年人能延年益寿。

希望本书的出版能有益于广大读者。

<<走出运动健康的误区>>

作者简介

李志端博士 1977年毕业于英国巴斯(Bath)物理治疗学院，后于香港理工学院任物理治疗讲师，其间获香港中文大学硕士学位，后赴澳大利亚昆士兰科技大学深造并获博士学位。作为著名的运动医学专家，李博士精于等速运动之研究，尤其擅长膝关节及韧带撕裂的康复，与香港中文大学陈

<<走出运动健康的误区>>

书籍目录

人体篇 误区1 “笑掉下巴”是夸张的说法 误区2 旋转脖子有利于颈椎健康 误区3 关节弹响就一定是出了问题 误区4 手指弹响能让关节感觉轻松 误区5 单骨不容易骨折 误区6 双腿不等长就不正常 误区7 身体左右不对称是一种病 误区8 压低高的一边使肩膀一样高 误区9 压低脑袋避免“鹤立鸡群” 误区10 膝关节是承重关节，不容易受伤 误区11 旋转膝盖作为热身运动 误区12 肘关节受伤后来回屈曲缓解伤势 误区13 膝关节受伤后来回屈曲缓解伤势 误区14 直腿抬高越高越好 误区15 关节活动度越大越好 误区16 等疼痛消失以后再活动 误区17 疼痛就一定有病 误区18 类风湿病就是“风”和“湿”引起的

衣着篇 宽鞋紧袜是买鞋的金玉良言 穿着皮鞋打球，无妨 鞋子并不是脚基本的护具 高跟鞋可以缓解腰酸背痛 穿高跟鞋只要小心一点就不会崴脚 鞋头是否尖与健康无关 穿好多年了，我的腿已经适应高跟鞋了 习惯了高跟鞋，穿平跟鞋不会走路了 鞋跟粗细跟健康无关 买鞋与时间无关 运动护具可有可无 护具是戴给人看的，随便装个样子就行 既然护具能保护人体，那就多用几个 护具就是运动的时候穿，什么运动都可以用 每次运动都戴护具 名牌的运动服是最合适的日常生活篇 运动篇 儿童篇 老年篇 女性篇 体能篇 医疗康复篇附录

<<走出运动健康的误区>>

章节摘录

静养防止骨折 有些老人听说骨质疏松容易引起骨折，所以就不敢多活动，更不敢进行体育锻炼，老怕意外受伤，整天不是躺着就是坐着。这种做法非常欠妥。

运动可以强筋骨，改善骨的血液循环，增强骨密度，特别是在户外阳光下活动，还可以增强维生素D的合成与吸收，并有助于钙在体内的吸收与利用。

所以，运动对防治骨质疏松症十分有必要。

如果长期卧床和静坐，只会加速骨质疏松，形成恶性循环。

预防骨折的关键在于防护，防止意外跌倒。

以下几点建议可供老年朋友学习、使用：（1）平衡饮食。

保持良好的饮食习惯，不偏食，保证足够钙的摄入；（2）多运动，保证健康的体魄；（3）

不抽烟，少喝酒；（4）保证充足的睡眠；（5）不做容易摔倒的运动，如跳、蹦等动作；

（6）保护眼睛，保证视力，防止摔倒；（7）每年进行一次常规检查，如有需要，按时吃药。

快走，老年运动的好方式 走路是世界上最好的运动。

人类在进化中所形成的身体结构就是为步行“设计”的，所以步行运动是世界上最好的运动方式。

快走因为不用激烈地跑跳，所以已经成为很多老人首选的运动方式。

一般来说，当正常走路不能达到心率效果，人们就会选择跑步，但跑步同时会给下肢带来冲击，所以老年人选择快走。

其实，快走并不十分适合老年人运动。

为什么呢？

肌力对行走来说是至关重要，因为股四头肌的力量决定着行走的速度。

在青春期，20岁以前肌力呈快速的增长趋势并维持这一水平直到40~45岁，之后就开始衰退，到65岁肌力大约要降到原来的25%。

老年人的肌力一般来说已经开始退化，已经达不到快走的需要。

当老年人强行快走的时候，下降的肌力不足以支撑身体重量，平衡能力就会下降；一旦老年人的平衡能力下降，他摔倒的可能性就会相应地增加。

<<走出运动健康的误区>>

编辑推荐

北京德尔康尼骨科医院是专注于骨科疾病预防、治疗与康复的国际化专科医院，是世界卫生组织（WHO）“骨与关节十年”、国际运动医学联合会（FIMS）在中国的唯一教育培训中心。北京德尔康尼骨科医院的“运动医学与康复中心”是目前亚洲最为先进、设备完善的运动康复中心之一。

2007年1月，香港理工大学确定 DcN医院为该校在中国内地香港籍康复科学系本科生临床教学医院。同时李志端博士每年承担香港理工大学康复学系本科生的临床实习带教工作及研究生的康复课堂讲课任务，以及香港中文大学康复专业研究生的教学任务。

两所高校每年共200多学时的课堂教学任务和20人次400学时的临床带教任务均由DCN医院守成。2008年，北京德尔康尼骨科医院与中国奥委会医学委员会签订医疗服务合作协议，正式成为国家队运动员指定医院。

2005年8月5日，中国花样滑冰队主力队员赵宏博在训练中意外受伤，跟腱完全断裂。这种伤情康复一般至少需要一整年时间，而此时离2006年冬奥会仅有短短的几个月。在这种情况下，著名运动医疗康复专家李志端博士受邀负责为赵宏博制定了康复训练计划，他以当今世界上最为先进的康复理念和方法，从2005年8月23日开始，分阶段对赵宏博进行了针对性的恢复治疗及平衡训练。

仅仅5个月之后，赵宏博就顺利地重返冰场，并在除夕的强化训练中完成世界级难度的“后外点冰三周跳”动作。

在随后备受关注的2006都灵冬奥会花样滑冰比赛中，赵宏博和他的搭档申雪一起，以近乎完美的表现，一举夺得了铜牌。

这堪称是运动损伤康复史上的一个奇迹！

<<走出运动健康的误区>>

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>