

<<全民健骨养身操>>

图书基本信息

书名：<<全民健骨养身操>>

13位ISBN编号：9787502173920

10位ISBN编号：7502173927

出版时间：2009-10

出版时间：石油工业

作者：赵之心

页数：214

字数：288000

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>

<<全民健骨养身操>>

前言

全民动起来健康每一天世界卫生组织指出，不健康的饮食、身体活动不足和吸烟是导致慢性病的重要危险因素。

改革开放以来，特别是近20年，在我国政府的高度重视和全社会的共同努力下，城乡居民健康状况不断改善，国民体质逐步增强，为社会经济快速发展提供了有力保障，但由于人们膳食结构和生活方式的转变，同时带来了新的健康问题。

由身体活动不足和膳食不平衡等不良生活习惯引起的慢性疾病已成为威胁我国人民健康的突出问题。如不采取积极行动，我们面临的将不再是单纯的健康负担问题，而是能否实现构建和谐社会的长远战略问题。

通过倡导和促进健康生活方式，改善全民健康状况，其他国家已有很多成功经验。

医学之父西波克拉底讲了这样一句话，他说：“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。

”你要想得到生命和健康，离不开阳光、空气、水和运动，也同样说明运动和阳光同等重要。

让我们一起把运动融入生活中的每一天吧！

因为运动可以激活人体的自我修复功能，有时比吃药、打针还管用。

美国的一项研究表明，采用医疗方法来延长美国人的平均寿命1年，需要花费数百亿甚至上千亿美元，如果人们采用健康的生活方式和正确的锻炼方法，则不需要多大花费就可以使各种慢性疾病从总体上减少一半，人均寿命可以延长10年。

运动不仅是最廉价的长寿药，还是强健骨骼、舒适身心的妙方。

这本《全民健骨养身操》共分为五个章节：不能不做的健骨养身操，不可不知最有益的运动，不能不懂的健康饮食原则，不同凡响的颐养身心妙方，不可或缺的四季养生常识。

书中没有枯燥艰涩的理论知识，没有深奥的医学知识，只有简单、易做的方法，只有一看就感兴趣的小动作，只有一看就懂的健身知识。

也许您认为骨骼是坚硬的、无生命的。

实际上，骨骼是有生命的、复杂的组织器官。

在人的一生中，老的骨组织不停地被清除，新的骨组织不停地建成并替代被清除的老的骨组织。

骨骼除了可以为肌肉提供支撑外，还可以保护重要器官免受伤害，同时是储存矿物质，尤其是钙的场所，这是维持人体细胞功能所必需的。

另外，骨骼还赋予我们独一无二的外形。

因此，越来越多的人开始关心骨骼的保健，使用各种保健产品，其实只有劳动或者运动，才是对骨骼最好的保健手段。

一个健康的骨骼为生命健康提供了保证，而运动是提供这一保证的基础。

本书是我从事健身运动几十年的精华，有我针对不同人群苦心钻研特别定制的各种健骨操，有我精心设计的适合不同人群的运动方式，从头到脚的全方位养骨方案，让你的五脏六腑得到骨骼最坚强的守护。

不仅如此，本书还特别设置了科学饮食、颐养身心的方法，因为运动、饮食、心理互为补充，才能拥有健康的身躯。

或许你已经步入慢性病人之列，或许你深陷亚健康状态，或许你虽然运动但却觉得了无生趣，只是不得已而为之……你可以从本书中找到最适合自己身体状况的一招半式，也许是一个运动方法，也许是一种健身操，也许是一款健康又营养的美食，也许是一剂心灵鸡汤，也或许是对你养身误区的更正，也或许是一个之心小提示……通过2000多场讲座，我深深知道养身也好、运动也好、饮食也好，绝不是这也不行，那也不行，而是会让你快活一生、健康一生的最好的方式方法。

因为，运动是简单的，所以快乐会无处不在，健康也会伴你左右。

<<全民健骨养身操>>

内容概要

这本《全民健骨养身操》共分为五个章节：不能不做的健骨养身操，不可不知最有益的运动，不能不懂的健康饮食原则，不同凡响的颐养身心妙方，不可或缺的四季养生常识。

书中没有枯燥艰涩的理论知识，没有深奥的医学知识，只有简单、易做的方法，只有一看就感兴趣的小动作，只有一看就懂的健身知识。

本书是我从事健身运动几十年的精华，有我针对不同人群苦心钻研特别定制的各种健骨操，有我精心设计的适合不同人群的运动方式，从头到脚的全方位养骨方案，让你的五脏六腑得到骨骼最坚强的守护。

不仅如此，本书还特别设置了科学饮食、颐养身心的方法，因为运动、饮食、心理互为补充，才能拥有健康的身躯。

<<全民健骨养身操>>

作者简介

赵之心，北京体育大学教授，国家级社会体育指导员。
赵之心老师在1997年就组建“北京市全民健身专家讲师团”。
并担任秘书长，向广大群众宣传和普及健身知识。
指导科学锻炼。
提高体质。
促进身体健康。
通过总结和创新。
创立了“大步走”、“健骨操”等项目。
常年在社区、公园指

<<全民健骨养身操>>

书籍目录

第一章 不能不做的健骨养身操 别把骨头不当回事 揉耳操：耳聪目明身体棒 隔墙看戏操：让颈椎罢工成神话 “九点一刻，十点十分”像时钟一样轻松颈部 徒手环绕操：告别肩周炎 手部锻炼操：送走“鼠标手” 四节转腰操：免受腰酸背痛困扰 髋部伸展操：击退“不死的癌症” 小半蹲操：打响膝关节“保卫战” 提踵操：预防“人老脚先衰” 四节伸腿操：延年益寿的灵药 大树参天操：与骨质疏松说再见 锻炼肌肉，与力量同行 柔韧性可以让你更年轻

第二章 不可不知最有益的运动 健康五要领：透析有氧运动 有氧八步走，做健康快乐步走族 “惭愧走”与正确走路姿势 提升“四大素质”，为健康加加油 我有我运动，健康随我行 慢运动，让身体在舒缓中恢复活力 爬楼梯，增强下肢力量 感受慢跑，增强体质 健身走，远离慢性病纠缠 游泳，锻炼出一颗强有力的心脏 散散步，升级你的抵抗力 拍拍打打，让你周身舒畅 赤脚走路：血液循环更通畅 太极拳：强劲你的心肺功能 老病新疗法：巧妙运动去感冒 冠心病患者的健康处方

第三章 不能不懂的健康饮食原则 “山形”饮食贯穿一生 做自己的营养师 饮食不当就是在中毒 烹调的方式与食材的选择同样重要 妙饮食，安度四季 十准则，吃出健康身体 零食有时也很好 看好盐罐子，管住油瓶子 细嚼慢咽，健康长寿之道 健康长寿，“补”要适度 老年健康怎么离得开水

第四章 不同凡响的颐养身心妙方 有氧运动除抑郁 手脚动动，远离痴呆 良好心态是健康的灵丹妙药 动手动脚：远离神经衰弱 笑一笑，少一少 以阳光心态迎接机体衰老 登高望远，身心舒畅 “空巢”不空心，幸福度晚年 睡好觉，心舒畅 乐活的秘密：琴、棋、书、画

第五章 不可或缺的四季养生常识 伸个懒腰解春困 炎炎夏日，运动也当时 秋季运动“慢慢”做 耐寒锻炼需从秋季开始 寒冬腊月，“冬练三九”也须适量 冬季锻炼全攻略

<<全民健骨养身操>>

章节摘录

插图：在现实生活中，画家书法家大多长寿，这是一个不容置疑的事实。

历代书画家高寿者不可胜数，唐代柳公权88岁，明代文征明90岁，现代书画家齐白石97岁，当代书法家上海的苏局仙、北京的孙墨佛他们都寿逾百岁。

当苏局仙先生102岁的时候，人们向他请教养生之道，他说：“唯书画而已。”

从生理方面看，书写前要求身体的姿势做到头正、挺胸、直背、肩松、足落平地，达到血液流贯全身，产生一种激人向上的内驱力。

在落笔时要做到腕平、掌虚、指实，通过臂力、腕力和指力的运作，使得气血畅通，落笔刚劲有力，气夺天工。

因此，书法的运笔过程就是人的精神、动作和呼吸的相互协调及配合的过程，能够对全身的神经系统、内脏器官起到调适作用，使其达到平衡的最佳状态，能够起到调节情感、解除烦恼、淡化抑郁的作用，对身体健康多有裨益。

从心理学方面看，我国书法十分讲究意念，运笔之前，要求凝神静气，万虑皆息，旷怀畅情。

这就使得心神安宁，大脑中枢神经得到愉快的信息储存，心灵得到净化。

正如乔番在《心术篇》里所说的那样：“书者，抒也，散也。”

抒胸中气，散心中郁也，故书家每得以无疾而寿。

练习书画的过程是一种特殊的体育锻炼活动。

特别是书法家、画家在创作时，总是收视反听、决虑凝神；悬腕运笔、舒筋活络；泼墨点彩、意气风发；或站或坐，伸肌缩肌张力饱满，运动神经调节精确，就像打太极拳一样，是柔软舒展而有节律的腰臂腕指的运动；亦如练气功有所共通，有时练得轻汗微沁血脉通畅，代谢活跃，虽方法不同而效果相似。

如此，练习书画也就能够促进身心健康，延年益寿。

现代医学研究证明：各种专心致志、凝神定气的运动，能使神经系统的兴奋和抑制取得平衡，肌肉关节都得到锻炼，心律平稳均匀、呼吸平顺、内脏器官的功能也得以调整，使新陈代谢旺盛，抵抗力增强，能有效抵抗疾病，从而延缓衰老。

因此，书画活动能够增强体质，促进健康。

练习、欣赏书画，既能丰富精神生活，又能增强体质，真可谓身心健康的“补品”。

据一项研究考证，在20种能使人长寿的技艺中，书法名列榜首。

书法是一项最能代表中国传统文化的国粹，不仅能给人以美的艺术享受，还能对身体起到一定的养生保健作用。

练习书法类似于轻微的体育运动和体力劳动，而且脑体并用，几乎需要周身活动。

不仅要展纸、挥毫、泼墨，还要用心、用神、用气。

临池挥毫，要凝神贯气，专心致志。

写字时头正、肩松、身直、臂展、足安；执笔则指实、掌虚、腕平、肘起。

一身之力由腰部而渐次过渡到肩、肘、腕、掌，最后贯注到五指，运行于笔端。

这个过程需要动静结合、刚柔相济、虚实相间，用力有轻重之别，运笔有快慢之分。

这样，很自然地要通融全身血气，使体内各部机能得到调和，肌肉关节得到锻炼，神经系统的兴奋和抑制得到平衡，从而使人体新陈代谢旺盛，抵抗能力增强，这就能有效地预防疾病，延缓衰老。

当然，要想通过练习书法而达到保健功效，也需要从姿势、心态等几个方面调节到最佳状态。

第一，练习书法的姿势要正确。

这样才能筋骨舒展，气血畅通，使身体得到锻炼。

练习有坐式和立式两种。

其中坐式要求头正、肩松、背直、臂展、足安，胸部与书桌距离一拳，且能上能下，眼睛与纸距离一尺以上。

立式除了上述要求外，还要注意书桌高度要适当，当身体站立双手下垂时，桌面应与手腕齐平。

中老年练字时，立式要比坐式好，立式可扩大肢体活动范围，促进周身血液流通。

<<全民健骨养身操>>

第二，拥有良好的心理状态。

练习书法要放松心情，凝神静气，摒弃杂念，顺其自然。

书法养生健身，关键犹如练太极拳，先要排除杂念，意守丹田，进入“入静”阶段，然后运气手指、腕、臂、腰，以调节全身之力于笔端。

<<全民健骨养身操>>

编辑推荐

《全民健骨养身操》为全民健身指导用书。
凝结数十年来2000余场讲座精要，全民动起来健每一天。
运动随时随地，招招简便易行，快乐无处不在，健康如此简单地。
由中央电视台、北京电视台等主流媒体科学健身栏目主讲嘉宾健骨操创始人赵之心编著，为建国60周年健康大献礼。

<<全民健骨养身操>>

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>