第一图书网, tushu007.com

<<吃动的智慧>>

图书基本信息

书名：<<吃动的智慧>>

13位ISBN编号：9787502174361

10位ISBN编号：7502174362

出版时间：2009-10

出版时间：石油工业出版社

作者：赵之心，李剑锋　编著

页数：188

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

前言

现代社会中，医学水平越来越高，医疗技术越来越发达，广大民众的健康意识也越来越强，但是，在我们周围的人群当中，一些代谢性疾病、慢性病、癌症以及猝死现象却越来越多。
大家所熟知的不少著名、优秀的男士，比如：柯受良、陈逸飞、侯耀文、罗京，还有一些很成功的企业家、政治家，如：钧瑶集团的创始人王钧瑶、同仁堂药业董事长张俞生、包头市原市委书记牛玉儒，都英年早逝。
他们是许多人的榜样，令我们热爱、敬仰。
他们突然驾鹤西行，令人扼惜。
“刚毅”、“顽强”是男人的标签，然而男人的生命却显得如此苍白和脆弱。
大家所熟知的不少著名、优秀的女士，比如：李媛媛、陈晓旭、高秀敏、邓丽君、叶凡、梅艳芳、赵丽蓉……印象中的女人如花如水、冰清玉洁，但生活中的她们却那么脆弱。
这种事情太多太多。
在她们的生命中鲜花、掌声、房子、金钱……应有尽有，但看似刚毅、顽强的生命却像沧海中一叶小舟，那样的易折！
他们的死亡让你我这些普通人陷入沉思：我们应该如何保护好自己、保护好家人、保护好亲朋至爱？
根据科学研究，世界卫生组织曾宣布：人们的健康与寿命60%取决于自己的生活方式。
新医学观点认为，人是自身健康的设计师。
日常生活的行为模式、饮食习惯在很大程度上决定着我们的健康水平。
科学的营养饮食计划可以让我们达到膳食营养平衡，及时代谢、清除体内垃圾，适时提供充足的营养以修复我们受损的组织，是保证我们健康的基石之一。
合理的运动方案可以指导人们有目的、有计划、科学合理地进行身体锻炼，可以提高健康水平、改善体质状况。
在我以往出版的一系列书籍当中，基本上都是以运动健身为主，此次我和李剑锋老师一起，根据我们这几年推广“运动+营养”健身活动的实际效果，总结出一些针对常见疾病的运动+营养方案，以求对大家在日常养生或调理疾病时有所帮助。

内容概要

运动和营养一样，都不是什么能治百病的药，但实际情况却表明，人们所患的很多种疾病几乎都与运动和营养有关联，这也就是为什么越来越多的人向运动和营养要健康的原因。
但对于运动和营养所起作用的原理不少人又一知半解，我们希望通过书中对运动和营养作用机理的简单分析，帮助大家在理解的基础上更好地运用运动与营养方案，改善体质，成就健康。
　这里有几个要点要提醒广大读者：一是有疾病首先要到医院进行医学诊断，听从医务人员的建议进行治疗；二是可以按照本书的建议进行运动，但要根据自己的身体状况选择方案中的运动量，过量反而损害健康；三是坚持长期运动，让身体形成生物钟，才能达到健身效果；四是本书中营养方案的营养素配方不能替代药物，所建议的数据来自于多年的社区健康工作经验；五是一定要选择天然植物萃取的营养素，认清国家保健食品标志，保证食用安全；六是要保证营养补充的期限，才能取得康复成效。

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；1997年组建“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；通过总结和创新，创立了“大步走”、“健骨操”等项目；曾受邀中央电视台、中国教育电视台、北京电视台等多家电视台以及电台

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言第一章　做好自己的健康设计师　科学的吃动是健康长寿的“银行”　生命在于运动　营养失衡百病丛书第二章　骨关节疾病的运动+营养方案　骨质疏松与骨质增生　关节炎第三章　心血管疾病的运动+营养方案　动脉硬化　高血压　冠心病　心肌炎　心律不齐第四章　代谢性疾病的运动+营养方案　高脂血症　糖尿病　痛风　肥胖　脂肪肝第五章　女性常见疾病的运动+营养方案　经期综合征　更年期综合征　乳腺增生第六章　其他健康问题的运动+营养方案　抑郁症　失眠　静脉曲张与静脉炎　尿失禁　手脚冰凉　抗衰老　抗癌　便秘　疲劳综合征　哮喘　感冒　排毒附录　常见食物主要营养素食量表后记

章节摘录

插图：第一章 做好自己的健康设计师科学的吃动是健康长寿的“银行”在经济、医药技术高度发达的今天，不少人英年早逝，被疾病夺去了生命。
还有很多人被各种疾病缠身，折磨身心，这不得不令我们深思。
拥有健康的身心，才拥有生命的精彩，那我们如何才能获得健康呢?要获得健康，不但要有意愿，还要有科学可行的方法，不能仅有一个指望——生病了才急着看医生。
不少人在对待自己的健康问题上，不管、不顾、不经营，“小车不倒只管推”，“坐吃山空”。
他们肆无忌惮地用健康换取事业的成功，但往往事业成功了，健康却没有了。
许多朋友会管理自己的企业，会管理自己的家庭，却不会或不曾想到去管理自己和家人的健康。
其实，健康也像企业一样需要“经营管理”，这一理念正被越来越多的人认同，更多的人正从中获得健康收益。
所以，大家在经营好自己的事业和家庭的同时，也需要经营管理好自己的健康，这样才有“可持续发展”的资本。
“你好吗?”大家常用的一句问候语。
那么，什么样的身体才是健康好身体呢?世界卫生组织把人们健康的标准定为“五快”、“三良好”。
“五快”即吃得快（并非吃的速度快，而是吃饭时心情愉快、食欲好）、拉得快（排便通畅）、走得快（腿脚利索）、说得快（口齿清晰）、睡得快（良好的睡眠），“三良好”即良好的心理状态、良好的处事能力、良好的人际关系。
而保障这“五快”、“三良好”有四大基石：适当的运动、充足的睡眠、愉快的心情、科学的饮食。

后记

本书现在创作完成了，好像完成了广大听众交付的一项任务。
通过我们大量的健康教育讲座，启发法了大家的健康理念和兴趣，但落实到运动、营养的实际运用上，又存在很多盲点，无所适从，希望能得到具体的指导。
本书针对大家生活中经常遇到的健康问题，提供一些具体可操作的解决方案。
但运动锻炼和营养实施又不同于我们已经习惯的上课学习，它们都属于教练技术，既要懂一些理论知识又要掌握一些实际操作技巧。
希望各位读者在阅读本书的同时，能积极按照书中方案去练习、实践，一定会有更多收获。
另外，为了帮助一些读者和听众更好锻炼、调理身体，我们也设立了不定期的健身训练班和排毒活动营，感兴趣者可以与我们联系。
本书创作过程中，得到了之心工作室各位同仁的协作，他们是陈志刚、杨意会、郭迎节、李晓杰、闫根有、王帽军、孙京汉等，在此对他们的大力支持表示感谢！

编辑推荐

《吃动的智慧:常见疾病运动+营养健康指导手册》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赵之心和营养专家李剑峰两大领域专家联手打造。
文中有不可不做的运动处方，不可不知的膳食搭配。
吃得对，动得好，身体才健康。

第一图书网, tushu007.com

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