第一图书网, tushu007.com

<<走出健康来>>

图书基本信息

书名：<<走出健康来>>

13位ISBN编号：9787508049946

10位ISBN编号：7508049942

出版时间：2008-10

出版时间：华夏出版社

作者：史品高

页数：381

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

第一图书网, tushu007.com

前言

10多年前，我由于长期坐办公室，经常加班熬夜，加之平时缺乏保健的理念与方法，不知不觉患有多种慢性病，诸如小脑萎缩、膝关节疼痛、前列腺肥大、胆囊结石、腰椎颈椎疾患等。
由于活动少，饮食不节，体态臃肿，体力下降，行走时弯腰驼背，一副老态龙钟之相。
伴随而。
来的是失眠、便秘，干一点活就腰背酸痛、两眼冒花，天气稍有变化就感冒难愈。

第一图书网, tushu007.com

<<走出健康来>>

内容概要

行走是最好的运动，它具有健身和防治疾病的神奇作用，它绝对不是高尔火球、保龄球、游泳所能比的。
行走是一种自然轻松的运动，并不复杂，本书向你展示有益于你终身健康的行走技巧和行走方法。
如果一个人想保持工作能力、健康身体和欢乐的生活，就应该使行走成为日常生活的一部分。
行走贯穿着这样的道理，它可以从各方面保障你的健康——生理上、心理上、情感上、精神上。
面对那些被病魔煎熬的人们，我们只能发出这样的感叹：不要等到失去健康的时候才去珍惜健康；不要等到卧床孤独的时候才去寻找健康；不要借口忙，就无暇顾及身体。
只要你行走起来，你就能拥有健康。
不管你是哪一个年龄段的人，这本书都是为你写的。

作者简介

史品高，1933年3月出生于江苏宜兴。
高级经济师、中国注册审计师、中国注册会计师。
1953年毕业于江苏省干校企业财务管理系。
毕生从事经济、金融工作，曾先后在多家金融机构负责书刊编审工作，并在中央和省级报刊上发表经济、金融类论文70多篇，参与策划、写作、出版经济类

<<走出健康来>>

书籍目录

为什么要撰写这本书（代序）行走，人类最好的运动 脚是“人体之根”与“第二心脏” 行走的十大生理功用与五大养生功效 行走，一项风靡全球的健身运动行走的动作要领和技巧　行走时脚部的要领 行走时的技巧和姿势 行走前的热身运动 行走后的放松运动行走的健身作用 行走，健康长寿的终身“药方” 行走，提高你的生命质量 行走，塑造你健美的身材 行走，使你变得更聪明 行走，增强男女性功能 锻炼“爱情肌”，可矫性冷淡 行走，使孕妇健康又分娩顺利 行走，提高你的免疫力 行走，有效逆转女性更年期综合征 行走，使伤口快速愈合 行走，有助于戒掉烟瘾 行走，促进营养吸收 行走是最好的“特效治疗” 睡前散步防失眠 行走，抗抑郁的良方 行走，让老年人远离痴呆 行走，肥胖的克星 行走，抵御糖尿病最坚实的屏障 行走，防治心脏病的有力武器 行走，治疗冠心痛 行走，治疗脂肪肝 行走，最好的降压药 行走，防治高血脂症 行走，使血管更柔软、更“年轻”行走，多种疾病的灵丹妙药 行走+意志，敢叫肿瘤“低头” 行走，使偏瘫患者康复 行走，使你远离骨质疏松 行走，治疗关节炎效果令人惊讶 行走，让你重塑背部健康 行走，有效防治前列腺疾病 行走，治疗静脉曲张 行走，有效防治便秘 行走，增强心肺功能 行走，治疗支气管炎、肺气肿 行走，有效缓解哮喘 行走，让你远离流感 登高行走治老年病 行走，治慢性肾病 行走，使硬化的动脉变软 行走，治疗尿结石和胆结石 行走，有效降低脑中风发病率 行走，降低妇女中风发病率 行走，可治疗心衰多种行走方法及其疗效　普通行走法　自在逍遥步　慢步行走　中速行走　快速行走　竞走运动　多种行走健身法　上班族的行走方法　走跑交替锻炼法　踏步走与踏步跑健身法　赤足行走法　踩鹅（鸽）卵石行走法　男人走“猫步”可强肾　最古老的“禹步”更强身　倒行健身法　爬行，健身祛病好处多　登山健身法　爬楼梯健身法　脚大趾蹬地行走法　膝盖笔直行走法　跟随“宠物”行走法　雨中、雨后行走法　水中行走法　越野行走法　滚铁环行走法　16种另类行走动作　走步机使用法四季行走，与自然交流 春天，最美的行走季节 夏练三伏排体污 秋日行走观美景 冬练三九蓄体能行走的装备 选择合适的运动鞋 挑选合适的运动装 行走与科学补水婴幼儿和青少年的行走锻炼 走爬锻炼要从婴幼儿开始 青少年更要积极参加行走锻炼 让孩子们玩得“更野些” 让孩子们对行走产生兴趣 每天锻炼一小时，恰到好处老年人健身行走应遵循的原则 老年人的概念 健康的心态是延缓生理性衰老的关键 老年人要靠自己主宰健康 80岁运动不言迟 老年人健身要选择适合自己的项目 老年人行走要讲究姿势 老年人行走时要特别注意安全问题科学运动才健身 生命在于运动，运动要讲科学 根据运动目的选择健身项目 正确认识“有氧”、“无氧”运动 健身需要有氧运动，但不拒绝无氧运动 选择健身项目不能“单打一” 明明白白选择健身项目 选择最佳的行走运动时间 行走要掌握的三个原则 运动不讲科学，危害身体健康 行走运动的自我监测健康是生命的守护神 健康概念包括的三个方面 保证身体健康是最大的节约 健康是人生的第一财富 健康是金钱买不到的 保持身体健康是一种人生责任附录 自然静坐法 祛病延年的养生十六宜 运动与锻炼的异同 增强肌力，能有效预防多种慢性疾病 如何运动才全面 走得更远、更快的力量训练 怎样让行走运动持之以恒 外出健身带瓶橄榄油

章节摘录

我们每天都在行走，但真正掌握了行走技巧并达到健身效果的并不多见。
行走运动是一种既自然又轻松的运动，但又是一种不易掌握、需要精细调节的运动。
我们在马路上看到行人的走姿各不相同。
少数人或许还称得上步履轻盈，但是对更多人的行走姿势不敢恭维。
这是因为他们在行走中采用了不良的走姿。
如行走时有的步履蹒跚。
上体左右摇晃或前后摆动，有的挺腹、驼背、含胸、弯腰，有的喜欢把两手反背在腰上，有的把手插在裤兜里，拖着脚，斜着肩膀，也有低头、仰颈歪脖的。
这些不正确的走姿，不仅不能使行走者达到祛病强身和健美体型的目的，相反，会给行走者的身体带来诸多的不良影响。
因此，如果希望通过行走获得祛病、强身、怡情、益智和延年等多种功能作用，则要掌握有效的方法。
所以，在刚刚开始行走运动的前几周，要着重掌握行走的技巧。
也就是说，在你还没有完全掌握行走的基本技巧之前，行走速度要比平时行走还要慢。
认真走好每一步。
当你一旦掌握了行走技巧，那么不仅行走的速度会得到提高，行走的效果也会令人惊讶。
用行走运动来养生保健，要收到实质的效果，最关键的要领。
除了要保持正确的行走技巧(动作和姿势)外，还要采用有效的行走方法。
有关行走运动的方法，从专家们采用的科学方法及分析实验．认为行走运动的分类应当按人的年龄、身体状况、身心锻炼目的的不同进行区分。

编辑推荐

《走出健康来》全面介绍了古今中外用行走方式来获得健康长寿的各种简要秘诀。
针对广大民众缺乏健身的正确理念与方法，为了从根本上改变健康靠医生的思想，笔者把近年来对行走运动的研究和收集到的古今中外有关行走锻炼的精华编辑出版。
论述了行走运动防治多种慢性病、强身健体、提高生活质量的作用，知识面广，实用性强，用无数令人信服的事实论证了行走是一剂“万灵药”，它几乎可以防治所有的疾病，给你健康，给你快乐，使你长寿。
现在人们都在说“求医不如求已”那么，我们如何去“求己”呢?最方便、最有效的“求已”方法是什么?行走是人体健康最好的灵丹妙药行走是祛除各种疾病的特效疗法。
《走出健康来》辑录了从美国历届总统到普通民众“走出健康来”的大量生动事例。

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