## <<运动防治百病>>

#### 图书基本信息

书名:<<运动防治百病>>

13位ISBN编号: 9787508257754

10位ISBN编号:7508257758

出版时间:2009-8

出版时间:金盾出版社

作者: 孙孝凡

页数:275

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

## <<运动防治百病>>

#### 前言

人生自古谁无病,为此祛病健身就成为每个人的需求和愿望。

但有病如何治,却莫衷一是。

有的说要靠灵丹妙药,有的说靠饮食和精神调节,也有的说靠运动锻炼,可见防病治病的方法多种多 样。

笔者认为,尽管治病有方,但关键还在于运动。

对此,古今皆有箴言灼见。

古人道:"劳动治百病。

"现代科学证明"生命在于运动",自然是科学地运动,而不是"过量"或"过劳"。

美国哈佛大学长期追踪适量运动者,如爬楼梯、散步、打扫卫生等,发现他们的死亡风险比完全不进 行体力活动的人能减少27%,平均每天运动1个小时,可延长2小时以上的生命。

杜克大学研究显示,每周锻炼3次,患糖尿病、心脏病的几率降低50%。

有专家指出,1周进行5次中等强度家务劳动的人,比不做家务者患心血管病的几率低75%,寿命还可 延长5~10年,可见运动在健身延年中的特殊意义。

专家指出,人的机体是为运动而生的,不运动就会出现危机。

只有运动,人的筋骨、肌肉、神经才会坚韧发达,血液循环才会通畅,营养供给才会充足,才能增强 人体的免疫力和抵抗力。

相反,不运动或少运动则会引发多种疾病。

世界卫生组织(WHO)曾在一份报告中指出,久坐不动是生命的主要杀手之一,现今世界每年死于 久坐不动的人数高达200万。

到2020年,世界上将有70%的疾病是因久坐不动而引起,如肥胖症、糖尿病、心脑血管病等。

动则祛病,不动则病至,这是生命的真谛。

笔者在学习领会和实践中颇有感悟,因此特编著《运动防治百病》一书。

此书共分九章,即:运动对治病健身的意义,运动防治现代文明病和疑难病,运动防治常见病,防治 老年病的适度运动,运动治病要讲科学,爱运动的长寿老人撷英,运动祛病健身十注意,运动是健身 祛病的好方法,国外健身运动拾珍。

本书内容丰富,文字通俗,资料翔实,说理精辟,很有启迪性和实用性,是中老年人养生保健,防病治病的良友,而且紧密联系实际,适合各阶层人士阅读和借鉴,希望您喜欢。

本书收集的中外一些祛病健身资料,有误之处,请专家和读者指正。

## <<运动防治百病>>

#### 内容概要

生命在于运动,这不仅是一句名言,也是现代科学和祖国医学对人体生命健康的精辟概括。 《运动防治百病》以通俗易懂的语言,详细介绍了诸多不同的最简单、最实用的运动方式、运动项目 、运动方法和运动特点,对防治常见病、增强免疫功能和提高健康水平具有积极的作用。 其内容丰富,科学实用,便于读者快速选择和学习自己所需要的内容,适合各个文化阶层的广大读者 ,尤其是中老年朋友阅读。

## <<运动防治百病>>

#### 书籍目录

一、运动对治病健身的意义(一)运动是生命存在的基石(二)运动是增强体质延缓衰老的必由之路 (三)运动调节情绪,防治心理疾病(四)运动对特殊人群防病健身的意义二、运动防治现代文明病 和疑难病(一)高血压的运动疗法(二)运动防治心脑血管病(三)运动防治肥胖症(四)糖尿病的 运动疗法(五)运动抗癌(六)防治颈椎病的运动疗法(七)其他疑难症的运动选择三、运动防治常 见病(一)运动防治感冒(二)胃病运动疗法(三)运动防治肩周炎(四)前列腺炎运动疗法(五) 运动防治哮喘(六)运动防治神经衰弱(七)关节炎的运动疗法(八)运动防治背痛(九)其他常见 病的运动选择四、防治老年病的适度运动(一)防治老年骨质疏松运动疗法(二)运动防治老年痴呆 症(三)运动防治老年斑(四)老年人防跌运动法(五)运动防治驼背(六)运动防治老年腰腿痛( 七)老年人便秘运动防治法(八)其他老年病运动选择五、运动治病要讲科学(一)要从病情实际出 发(二)要因人而异(三)要顺时而变(四)要适量而动(五)要动静结合(六)要科学选择运动场 地六、爱运动的长寿老人撷英(一)爱运动的长寿革命领袖(二)爱运动的古代帝王(三)爱运动的 世界长寿政要(四)爱运动的古今长寿名人(五)爱运动的中外长寿老人集锦(六)爱运动的长寿抗 癌者七、运动祛病健身十注意(一)注意健身器材的安全使用(二)注意更年期不宜剧烈运动(三) 注意老年人运动中"九忌"(四)注意防止运动中昏倒(五)注意运动中的不适和扭伤(六)注意运 动别以出汗论高低(七)注意室内运动的空气质量(八)注意科学的消除运动疲劳(九)注意运动健 身"十不宜"(十)注意运动中意外伤害的防控八、运动是健身祛病的好方法(一)腿部运动诸法( 二)手部运动诸法(三)头部运动诸法(四)身体其他部位运动法(五)传统的养生健身运动(六) 玩练相结合的运动(七)现代时尚运动法(八)家庭保健运动诸法九、国外健身运动拾珍(一)巴西 老人爬行健身(二)澳大利亚人在家里划船(三)俄罗斯人爱学习"中国功夫"(四)美国流行运动 简介(五)日本老人爱舞"健康锤"(六)韩国人爱荡秋千(七)英国人跳街舞减肥(八)加拿大人 把健身当作享受(九)国外其他时尚运动

## <<运动防治百病>>

#### 章节摘录

有专家对人的健康体质作了一个很高的要求,这就是"七十不生病(大病),八十不衰老,轻轻 松松到一百"。

要达到这个高要求,除饮食健康外,关键还在于运动。

人的衰老因素很多,也是自然现象,如有氧能力降低,细胞老化,血液循环受阻,排毒系统不畅,吸收营养能力减弱等,从而使人加速衰老过程,其表现为行动迟缓,身心虚弱,耳聋眼花,步履蹒跚,平衡失调,这些虽然是不可避免的,但都可以通过运动加以缓解和推迟,以实现"八十不衰老"的目的。

运动不仅可以增加人的消化能力,吸收能力,而且可以增强免疫力,全面提升人体器官的功能,健脑强身,祛病防衰,具有任何药物和补品所不可代替作用。

现将主要几点作一简介。

1.健脑作用 运动有助于大脑供血和促进脑细胞增生。

大脑的神经细胞又称为神经元,随着年龄增长,连接神经元的树状突触会逐渐消失,突触少了,脑功能就会减弱。

研究发现,运动可以阻止脑力走下坡路,甚至能增强记忆力。

而做有氧运动与肌肉训练这两种锻炼的人,脑筋最灵活。

健身无疑可使人更聪慧,而且对所有上了年纪的人都有效。

同时,运动可预防心脏病、肥胖症、糖尿病,以及其他伤害脑部的老年痴呆症。

美国科学家最近就体育锻炼对人体大脑供血情况的影响进行了研究。

研究人员将24只猴子分成3组,第一组猴子每周进行5天的踏车锻炼,第二组猴子则不锻炼,第三组猴子在锻炼20周后回到原来坐着的状态。

然后,研究人员对这3组猴子的大脑运动皮质区毛细血管量及其大脑活动能力进行了测试。

结果表明,锻炼能够加强猴子大脑血管的发育,并使经过锻炼的猴子较那些未经锻炼的猴子对周围事 物的反应更加敏锐;与那些未经锻炼的猴子比较,经过锻炼的猴子大脑内的毛细血管增加得较多,那 些比较老态龙钟的猴子经过锻炼后发生的变化更加明显。

此外,研究结果还表明,锻炼可以使得一个人的注意力更加集中,对于大脑功能开始衰退的老年人来讲,锻炼对改善其大脑功能的作用更加明显。

最近美国研究人员发表报告指出,锻炼有助于促使与记忆和遗忘相关的大脑部位形成新的脑细胞 ,从而增强脑力。

位于加州拉霍亚的索尔克研究所大脑专家弗雷德·盖奇曾证实,锻炼可促进老鼠大脑中相当于人类齿状脑回的区域产生新的脑细胞,并找到了用磁共振成像测量这个过程的方法,即跟踪记录脑部的血液流量。

加拿大多伦多大学的健康教育专家发现,如果感到大脑疲劳或有短暂的精神恍惚,最好的办法不是吃药,也不是睡觉,而是去跑一会儿步,或是去游泳100米。

这位教育专家通过观察和有关的实验发现,当人们感到大脑疲劳时,到室外做一些运动,可以使大脑功能恢复58%,而吃药只能使大脑的功能恢复40%~50%。

这位教授建议,从事脑力劳动的人一旦感到大脑疲劳,不要盲目服药,最好立刻放下手中的工作,到户外去活动一下,实在没有条件,原地走几步或伸伸腰,对大脑功能的恢复也有好处。可见运动对健脑的作用。

2.增强免疫力 人体免疫力是人体抗病防病的卫士,其作用举足轻重,其能力大小直接与运动强度有关。

运动增强机体的免疫力,与运动对机体出现的温度调节、神经内分泌反应有关。

这些反应可直接引起免疫系统数量和功能活性的变化。

一次剧烈运动可以使外周血白细胞总数,以及各亚群细胞绝对数短暂升高,几个小时后才恢复正常; 同时,剧烈运动对免疫细胞的功能也有一定的积极作用,如促进中性白细胞的溶菌活性。

剧烈运动后免疫指标出现短暂的变化,一般的规律是升高一下降一恢复到初值,而在升高期,则有利

## <<运动防治百病>>

于机体消灭病原微生物。

长期的规律性运动,对免疫功能的影响主要表现在免疫功能活性增强(如T细胞、B细胞及自然杀伤细胞的功能),还能微弱提高安静状态下外周血中免疫细胞的数量。

所以,长期的规律性运动对机体的免疫功能最有利,可以全面加强机体的免疫功能,增强抗病能力。

运动可以使体温升高,而体温升高有助于提高巨噬细胞对细菌、病毒的吞噬效果,阻止病原微生物入侵,抑制它们在体内繁殖和扩散,提高机体抗感染能力。

经常运动者上呼吸道感染的患病率较低。

一项为期3个月的适度运动计划,使一组65~85岁的老人免疫力增强,他们因呼吸道感染而住院的天数比同龄对照组明显减少。

免疫系统的功能主要包括: 免疫防御。

机体阻止病原微生物入侵或抑制它们在体内繁殖和扩散,或者解除病原微生物及其代谢产物对机体的有害作用。

若免疫防御能力降低,将导致机体反复感染或疾病迁延不愈。

免疫监视。

机体经常受到射线、病毒及各种突变剂的作用,可引起成千上万的突变细胞产生,其中就有癌变的可能。

正常情况下,机体的免疫系统能够识别、杀伤和清除体内的突变细胞,防止肿瘤的发生;如果免疫功能失调,则可导致肿瘤或持续感染。

免疫稳定。

正常情况下,机体的免疫系统可以清除体内损伤或衰老的自身细胞,并进行免疫调节,以维持机体生理平衡;自身稳定功能紊乱,则易导致疾病的发生。

免疫防御、监理、稳重都可以在运动中增强,以提高人体抗病防病能力。

## <<运动防治百病>>

#### 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