

<<把健康走出来>>

图书基本信息

书名：<<把健康走出来>>

13位ISBN编号：9787512703940

10位ISBN编号：7512703945

出版时间：2012-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：李澍晔, 刘燕华 著

页数：219

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>

<<把健康走出来>>

内容概要

什么样的运动最好呢？

世界卫生组织明确指出：“最好的运动就是走路。

”走步运动，能使人五脏、血液循环系统、消化系统、内分泌系统得到充分锻炼；走步运动，能使人
大脑得到充分营养，神经系统反应灵敏，动作协调；走步运动，能使人的骨骼、肌肉、韧带、筋和关
节系统强健有力，灵活自如；走步运动，能促进新陈代谢，使体内的各种功能得到充分发挥，保持较
高的身体素质，以乐观的精神面貌对待生活，迎接美好的未来。

<<把健康走出来>>

作者简介

李澍晔,
刘燕华著, 中国作家协会会员, 中国科普作家协会会员, 中国心理卫生协会会员, 中国儿基会阳光计划“爱心专家”, 健康行走计划推广专家, 出版著作数十部。

<<把健康走出来>>

书籍目录

前言

第一章 不能等了——现在“迈腿”最重要

1. 放下事务，立刻出门
2. 现在开始，一点儿也不晚
3. 甩开包袱，轻松迈腿10
4. 今天明天，今天最重要
5. 千万记得，健康不能等

第二章 贵在坚持——健康就在脚下

1. 走步健身要有毅力
2. 走步健身要有标准
3. 走步健身要有约束
4. 走步健身要有计划
5. 走步健身要有统计

第三章 走法正确——健身效果显著

1. 调整呼吸
2. 匀速直走
3. 变速巧走
4. 手脚协调
5. 用心走步

第四章 形成规律——终身受益

1. 走步健身时要注意的时间
2. 走步健身时要注意的地域
3. 走步健身时要注意的天气
4. 走步健身时要注意的装束
5. 走步健身时要注意的节奏

第五章 随时随地——零存整取

1. 上下班时如何走步健身
2. 在单位里如何走步健身
3. 在家庭里如何走步健身
4. 接人等人时如何走步健身
5. 开会期间如何走步健身

第六章 放松心情——步伐灵活

1. 欲望有度
2. 知足常乐
3. 调整情绪
4. 善待万物
5. 与人为善

第七章 形式多样——积极性高

1. 夫妻同走
2. 全家共走
3. 同事并走
4. 密友齐走
5. 集体合走

第八章 安全为首——马虎不得

1. 走前体检

<<把健康走出来>>

2. 走前热身

3. 走前消食

4. 走中认真

5. 走后放松

第九章 重视防病——细节很重要

1. 走步健身时如何防感冒

2. 走步健身时如何防扭伤

3. 走步健身时如何防脚泡

4. 走步健身时如何防叮咬

5. 走步健身时如何防中暑(冻伤)

附录 不能再吃了——现在“管住嘴”也不迟

1. 七分饱

2. 规律餐

3. 限制酒

4. 限制味(油)

5. 水适度

后记

<<把健康走出来>>

章节摘录

我这个朋友对自己的双脚很自信，咬紧牙关，忍受巨大痛苦，拄着拐棍走步健身。一年以后，竟然真的能走步了。

就连医生看了以后都认为是奇迹。

这两个事例告诉我们，无论身患什么疾病，都要放下沉重的思想包袱，按照医生建议，积极进行康复运动。

千万不要轻视走步，这是生命健康的灵丹妙药。

那么，当你不幸患上疾病后，如何放下包袱，轻装走步健身呢？

一是树立信心，不要让“病”把心压垮了。

生命在于运动，如果不运动，不用说生病的身体会继续恶化，即便是健康的身体也可能会生病。

其实，生病本身不可怕，许多疾病只要科学地治疗，加上适当的锻炼、休息与营养，很快就能康复。

怕的是心事重重，忧虑过度，被“病”压垮了。

面对疾病，信心很重要，在战略上藐视疾病，在战术上重视疾病，通过积极而科学的走步健身，提高自身免疫力，对恢复健康十分有益。

二是遵医嘱，科学走步康复。

走步健身运动对战胜疾病、恢复身体健康有很好的辅助作用，但不是随意乱走，更不能超负荷地走步健身，走不好可能会适得其反，甚至会加重病情。

如果身体患有疾病，特别是慢性疾病，如关节病、腰椎病、心脑血管疾病、癫痫病、眩晕病等，一定要遵循医生嘱咐进行走步运动，严格控制时间与运动量，以免发生意外。

三是循序渐进，功到自然成。

如果身体患有慢性疾病，选择走步健身运动时，应该坚持循序渐进，不能着急。

俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”

要想通过走步健身的方式，把已经生病的身体恢复到原来的健康水平，需要时间与耐心，没有几个月、几年，甚至几十年的工夫是很难实现的。

因此，根据身体情况逐渐增加走步运动量，并持之以恒地坚持下去，身体健康就会逐渐恢复。

循序渐进需要耐心与恒心，不能急躁，急躁地进行走步健身运动不但不利于健康，反而容易破坏身体健康。

……

<<把健康走出来>>

媒体关注与评论

如果一个人想保持工作能力、健康以及有充分价值和欢乐的生活，就应该使行走成为日常生活的一部分。

——医学之父 希波克拉底 行走是最简便、最有效的体育运动。

——世界卫生组织前总干事 布伦特兰

<<把健康走出来>>

编辑推荐

中国卫生部《中国居民膳食指南》建议成年人每天进行6000步以上的行走运动。美国心脏学院院长福克斯博士的研究证实，行走具有十大生理功能：1.行走运动能增加侧支微血管的数量，促进血液做更畅通、更有效的循环。

- 2.行走运动可以软化血管，增加血管的弹性。
- 3.行走运动可以促使肌肉连续收缩和放松，从而增进氧气的吸收和运用。
- 4.行走运动可以强化心脏效率，使心脏更强健。
- 5.行走运动可以增加耐力，使人提高抗压能力。
- 6.行走运动可以减少脂肪及胆固醇，有利于心肌梗死的预防。
- 7.行走运动可以减少血糖，使血糖减少变成为脂肪的机会。
- 8.行走运动可以调节激素分泌，对循环系统有利。
- 9.行走运动可以控制体重与降低血压，对高血压、心脏病和糖尿病人极为有效。
- 10.行走运动可以促进新的骨骼细胞生成，帮助身体完成新陈代谢。

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>