

<<不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787530871201

10位ISBN编号：753087120X

出版时间：2012-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：齐立强

页数：412

字数：700000

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>

<<不生病的智慧>>

前言

随着生活水平的提高和医疗卫生条件的改善，我国人口平均寿命显著延长，中老年运动人群在近几年也迅速递增。

人到中老年，生病在所难免，然而对于患病的中老年人来说，运动不失为治病的良策。

很多中老年人均意识到：只有通过合理运动、适量运动、养生运动，才能保持健康。

动，可以保健强身。

俗话说得好，“常动则筋骨强，气脉舒”，“一身动则一身强”。

《易筋经》还强调指出：只要坚持活动，加强锻炼，即使体弱多病的“缠绵之身”，也能变得身强体壮。

动，可以预防疾病。

有一首歌唱道：“有啥别有病。

”一旦你疾病缠身，那么困扰你的就不仅仅是经济上的负担，更有心理、生理上的压力。

摆脱这种困扰的最佳方式便是预防，而运动便能有效地起到预防作用，让中老年人远离疾病威胁。

动，可以使人快乐。

中老年人通过琴棋书画、吹拉弹唱等娱乐运动，可以让自己的身心得到放松，进而唤醒身体的活力，保持一个很好的心态；中老年人通过拉筋拍打等运动，可以减少常见病的发生，让精神状态变得更好。

。

人的衰老是不可避免的，但衰老是可以延缓的。

人们一直在追求延缓衰老的方法，但往往把希望寄托在某些药物上，却忽略了运动的价值。

中老年人通过运动，可以增强人体组织器官的功能，改善身体整体的健康状况。

我们无法控制年龄的增长，但是却可以通过运动让自己变得更加健康。

当然，要实现这个目标，就需要有科学的运动方式和正确的运动习惯。

运动与饮食一样，同样有很多需要注意的问题，如果运动不慎，很可能引发各种疾病。

因此，当中老年人决定通过运动优化自己的身体健康后，一定要掌握好方法，这样才能为自己制定一个合适的运动方案。

本书通过介绍关于中老年人运动的各方面问题，详尽地将中老年人的疾病防治运动处方、四季运动处方、经络运动处方，以及运动禁忌等问题呈献给读者，让不爱运动的中老年人培养运动的兴趣，让正在运动的中老年人改善运动方法，科学养生。

中老年人要想掌握运动养生的精华，活出健康的生命，就要学会科学地运动。

希望此书给中老年朋友的运动生活带来指引，优化他们的运动方案，让他们的身体变得更加健康，生活变得更加快乐。

<<不生病的智慧>>

内容概要

运动养生因人而异，适合自己才是最好！

顺应四季科学运动，循序渐进益寿延年！

运动项目多种多样，注意禁忌营造健康！

千万家庭必备宝典，孝敬父母贴心指南！

汇集民间智慧精华，科学运动大有学问！

历经数代实践验证，千锤百炼精益求精！

精心搜集养生窍门，持之以恒玩出健康！

<<不生病的智慧>>

书籍目录

第一篇 中老年人要想身体好，运动养生不可少

第一章 运动——中老年人的长寿法宝

人到暮年，动则不衰

中老年人多运动的八个益处

中老年如何通过运动防治疾病

体力劳动不等于体育运动

怎样制定中老年人运动计划

找到适合自己的运动方式

每周适合中老年人的运动次数

中老年人运动要适度

第二章 适宜中老年人的运动方法

韧性锻炼是中老年的养生必修课

中老年人适宜低强度运动

中老年人变年轻的运动好方法

适宜中老年人的“轻体育”

适宜老人的“低能量运动”

老年人也应做力量训练

适宜中老年人的床边运动

老年“臂跑”赛“腿跑”

适合中老年人的运动“十二式”

第三章 中老年人运动方法禁忌

别让运动成了健康的阻碍

走出误区，让运动变得更科学

远离运动减肥的误区

中老年人不要剧烈活动颈部

出汗多，运动效果未必好

集中锻炼，让身体猝不及防

汗水未干，冷水不沾

运动后不宜吃酸性食品

中老年人晨练禁忌

中老年人要少爬楼梯

跑步姿势不对伤身体

雾天不宜锻炼身体

.....

第二篇 中老年人运动分季节，选好方略保健康

第三篇 选好中老年人运动项目，强身健体样样好

第四篇 多做娱乐运动，中老年“玩”出健康体魄

第五篇 中老年运动养生男女有别

第六篇 健康不偷懒，经络穴位也要动一动

第七篇 拉筋拍打多运动，中老年疾病自然消

第八篇 运动养生学问大，中老年疾病有疗法

第九篇 运动勤问“为什么”，科学养生受益多

<<不生病的智慧>>

章节摘录

肝、脾、肾等的疾病同下肢没有得到充分运动有关，也就是说，如果下肢没有充分运动，就会出现肾、膀胱、肝、胆、脾、胃等脏腑的健康问题。

现在很多人工作时都是长时间坐着，出门时大都是坐车，没有机会步行，四肢的运动减少了，这也导致了一大批肝病、脾胃病、肾虚的病人。

真正的养生运动，在于四肢的充分活动。

只有动动手、动动脚，疏通经络，才能调养五脏六腑，维持健康。

下肢的运动很简单，跑跑步、爬爬山、到野外去郊游等，都可以达到锻炼下肢筋骨和肌肉的目的。但上肢的运动就不是我们想象中的那么简单了，下面为大家介绍双手健身法。

1. 握固法 如果大家仔细观察过新出生的婴儿就会发现，婴儿的手都是紧握着的，还有我们紧张或者恐惧的时候都会不自觉地攥紧拳头，这其实是一种养生方法，叫做握固法。

“握”是握着拳头，“固”是大拇指的指甲掐在无名指的根部，小孩攥拳都是这样攥的。

固什么？

固的是一个人的意志力。

为什么要掐无名指的根部？

因为这个地方又叫做肝的神窍，肝的神就是我们中国人经常说的灵魂的“魂”。

小孩有一个很常见的问题就是因为受到惊吓或者身体比较弱，“魂”掉了，这时候孩子就会发热，沉睡不醒，一定要把“魂”收回来才会好。

所以小孩一出生就握拳而来，就是握住了肝的神窍，握住了“魂”，握力大就是小孩肝气足的表现。

2. 梳手心法 先在手心上涂一层护肤油脂，然后选一把圆头梳子，不要选择尖利梳齿的梳子，以免把手心皮肤划破。

然后按着顺序梳，先从上往下梳，再从右往左横梳，继而再顺时针梳一圈；第二遍相反。

每天坚持按摩，就能达到强身祛病的目的。

3. 拍手法 拍手激发的声线可贯穿奇经八脉，提高人体免疫力，促进血液循环。

拍手时动作要领如下：手肘往上弯曲90度，五指分开，与眉同高，双掌掌心相对距离20厘米，拇指离鼻10厘米。

调整好位置时开始拍手，注意动作要慢，一下一下来，不可像鼓掌一样。

拍手功不宜在刚吃饱后练，否则会妨碍消化。

开车若遇到红灯，是最好的拍手时机，一面等绿灯，一面拍手，善用零碎时间，一举两得，适合工作繁忙的人士。

但对于上班的人来说，可能练功没有那么方便，所以上班的人最好利用早餐前或晚餐后半小时练习。

俗话说，一日之计在于晨，利用清晨早餐前几分钟，拍手刺激手上身体各部反射区，以活化全身各组织器官，可振奋精神，使身体发热，对一天的心情是很有助益的。

晚餐后略为休息，一面散步一面拍手，既帮助消化，又能消除每天累积的身心污染。

这些简单的小运动，都可以让中老年人预防疾病，强身健体。

当然，中老年人在运动中也要注意一些细节，以防止不必要的骨损伤。

比如，最好在运动前有10分钟的暖身运动，并在运动后做数分钟的缓和运动；不要在内脏疾病发作或体温升高时锻炼，也不要再在传染病未愈或者外伤未愈时锻炼。

同时，在运动时最好选择合脚舒适的鞋子，选择适当的运动场地。

运动前或运动中如果出现头晕、胸痛、心悸、脸色苍白、盗汗等现象应立即停止运动。

体力劳动不等于体育运动 在生活中，总是听到有中年人这样说：“我每天都干很多活，要工作，还要做家务，这不就等于运动了吗？”

其实，这种看法是不正确的。

体力劳动作为一种身体活动，对增强体力确实有一定的效果。

但是，体力劳动和体育运动终究是两回事。

我们知道，从事体力劳动的中老年人，由于工作特点和劳动方式的制约，大都是限于身体局部的反

<<不生病的智慧>>

复活动和固定姿势的动作，身体范围和性质受到很大的限制，因此，对身体的影响只能局限在某些部位的组织和器官。

长年累月单一重复的劳动很容易使人感到疲劳，而长时间局部劳动的结果很可能造成职业性的缺陷或疾病。

例如，长期单调的弯腰动作，容易使腰背肌群疲劳，骶棘肌损伤，也就是我们常说的腰肌劳损；有些工作需要长时间站立，会使下肢及腰背肌肉长期紧张，还会造成下肢血液回流的障碍，容易导致下肢静脉曲张；而需长时间坐着工作的，则会使腹压增高，引起消化不良等疾病，严重的甚至会导致身体的畸形发展。

因此说，体力劳动并不等于体育运动。

单纯从事体力劳动的人到了中年时期，常会感到体力明显不足，健康状况下降。

对于长期从事体力劳动的人来说，经常因时、因地制宜地参加自己力所能及的体育运动是很有必要的。

例如，在劳动过程中做几节生产操、工间操，伸伸腿、弯弯腰，或者有意识地做几节与自己劳动姿势相反或改变体位的活动。

如持续弓身弯腰的，可做些后仰伸展的动作；搬运装卸重物后，可做些放松四肢的活动等，缓和一下机体的紧张度，使机体得到必要的放松和休息。

虽然从表面上看，又增加了部分体力活动的时间和数量，但是，这些活动可以使人体有关部位的组织和肌肉得到锻炼，还可以增强心肌的收缩力，提高心脏功能和血管弹性，使肺活量增大，神经系统更加灵活，反应机敏。

总而言之，切勿以为自己是体力劳动者就可以忽视参加体育和健身运动，不仅要参加，而且还要进行多种多样的活动。

长期坚持，相信一定会给你的健康以及你所从事的劳动带来意想不到的好处。

怎样制定中老年人运动计划 世界卫生组织将“运动处方”概括为：对从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料，包括运动试验及体力检测，按其健康、体力以及心血功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个体特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间及频率，并指出运动中的注意事项，以便有计划地经常性锻炼，达到健身或治病的目的。

中老年人在运动过程中，可以根据自己的身体情况，制定适合自己的运动处方。

中老年人制定运动处方需要按照一定的程序。

总体而言，在制定运动处方的时候，需要从以下几个方面去考虑：1. 要个别对待 由于中老年人个体体能的差异性较大，所以在运动处方的制定内容上也各不相同，如性别和健康状况的差别，是否伴有慢性病以及疾病的性质和程度的差异。

2. 要循序渐进 按照运动训练使机体产生的生理性反应的特点，可以将运动训练方案分为三个阶段，即开始阶段、适应阶段和维持阶段，通过运动训练逐渐产生有利于机体的适应性反应，不会因急于追求训练效果而无计划地增加运动量，从而导致心脑血管和骨关节病变。

3. 要严格进行身体检查 老年人在运动前进行身体检查，是为了对自己的健康状况有一个正确认识和了解，发现潜在性疾患和危险因素，提高自己的注意力。

因此，要防止两种倾向，一种是不认为检查一次就可保多年，在开始运动或增加强度之前，需要有3个月之内的体检资料；一种是不能马虎从事，检查要认真对待。

有一些中老年人常常过高地估计自己的体力，过分自信或争强好胜心切，往往伤害到自己的身体。

因此，在运动前必须要听从医生的忠告，自觉约束自己，以确保安全。

当然，也不能只考虑安全，运动量很小或不运动而走上另一个极端。

4. 要选择适当的运动 中老年人锻炼的目的首先是提高锻炼兴趣，养成锻炼习惯，并且按照这种习惯长期坚持下去。

因此，老年人在进行锻炼项目选择时，要结合自身的生理特点、健康状况、锻炼目的以及个人兴趣加以综合考虑。

老年人的健身保健运动，一般可分为三类，即轻度到中度的耐力性运动、伸展运动及增强肌力锻炼。

<<不生病的智慧>>

P5-7

<<不生病的智慧>>

编辑推荐

《不生病的智慧(中老年运动养生大全超值黄金版)》(作者齐立强)汇集古今智慧，易学实用，健康秘诀，尽在其中！

养精调神，舒筋活血，维护健康，中老年人自己的运动金处方！

生命在于运动，方法至关重要！

《不生病的智慧(中老年运动养生大全超值黄金版)》：医学博士为中老年人搜集最科学的运动方法！

<<不生病的智慧>>

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>