

<<运动养生保健>>

图书基本信息

书名：<<运动养生保健>>

13位ISBN编号：9787538013023

10位ISBN编号：7538013024

出版时间：2005-01-01

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：王煜

页数：507

字数：430000

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>

## <<运动养生保健>>

### 内容概要

本套书具有以下四个鲜明的特点：第一，在思维理念上，实现了实践、悟性和理性的统一。

养生之道来源于实践，来自于生活，又指导人们的养生实践。

书中2000多名作者从各自长期坚持反复实践的工作，养生健身的丰富经验中悟出养生之道的真谛，又经过思维加工，达到理论上的升华，再指导人们养生实践。

它告诉人们养生之道是什么、为什么和怎样做。

第二，在组合形式上，形成多样性、系统性和完整性的体系。

作者提出感性的、理性的、具体的和一般性的多种多样养生之道2000多条。

经过分析归纳，按其内在联系和规律，分成四大类，24条纲，125个细目，类、纲、目有机结合，构成多样性，系统性和完整性的体系。

第三，在内容结构上，达到个别、一般和全面的辩证结合。

作者根据人体底数、身体状况、疾病种类等不同的特殊性提出个别的、具体的养生验法验方1800多条。

同时，又根据人体的共性提出普遍适用的一般性养生保健的指导原则700多条。

一般性指导原则寓于个别具体的养生之道中，个别又体现和依据一般原则为指导。

二者紧密结合，构成一套内容极为丰富全面的养生之道。

第四，在运作效应上，养生之道具有协调、连续性，助推人体各种组织、器官的正常运动。

人生是一个过程，养生健身与人生相伴终身。

心理、运动、饮食、医疗四种养生保健之道密切联系，融会贯通，相互促进；它们又与人体各种器官的正常运转，功能的发挥相辅相成，在人生旅途中起着加油、助推的作用。

学习和用好养生保健之道，让你健康、快乐、长寿。

<<运动养生保健>>

书籍目录

编者的话 专家、名人、寿星谈运动保健 运动要讲科学 专家谈运动处方 适量运动要科学 健身运动忠告 运动养生的原则 怎样掌握运动的度 测测你的运动量够不够 运动不当招致疾病 拿着运动处方去健身 运动要适量 适度是关键 突击健身不如不练 日益普及的温和运动 随季节选运动 根据心理选运动 因病而异选运动 身体、大脑勤操练 名人与健身走 锻炼与膳食平衡 有氧运动与健身 安全健身之道 上班族最需要什么样的运动 运动注意的问题 健身随时随地 养生谨记从头做起 运动纠正心理缺陷 健身运动要四合三忌 运动讲点儿心理学 运动中发生晕厥怎么办 警惕健身异常感觉 晨练学问挺多 漫漫大雾害健康 夏季锻炼须注意 运动时不宜穿纯棉服装 骑车锻炼注意三不宜 如何消除运动后的疲劳 光脚穿运动鞋有损健康 运动养生验法验方 运动健身法、操、术、功 生命需要占有时空与空间 塑造健康身心的秘诀——有氧代谢运动 正确看待有氧运动和无氧运动 ..... 疾病与运动保健 中老年人运动保健

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>