

<<我运动我健康>>

图书基本信息

书名：<<我运动我健康>>

13位ISBN编号：9787538437508

10位ISBN编号：7538437509

出版时间：2008-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：216

字数：200000

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>

## &lt;&lt;我运动我健康&gt;&gt;

## 前言

运动使生命更精彩 随着医学的发展,人类的寿命渐渐延长,许多威胁生命的疾病被战胜。从某种程度上说,医学创造着生命的奇迹。

但我们必须面对这样一个现实,医学的进步无法使我们生活得更好,更健康。

因为到目前为止,医学的主要任务仍然是疾病治疗,而不是疾病预防。

所以要想提高健康水平,必须从自己做起,优化自己的体能、体质,养成良好的生活方式。

了解一切可能导致疾病的因素,并采取积极措施,消除或减弱这些因素对健康的影响。

合理饮食和适量运动,是人们保持健康生命最重要的两个环节。

饮食和营养,很多专家都在说,这里不必更多讨论。

对于运动,人们有各种各样的看法,有许多认识和行为上的误区。

比如有人认为运动是运动员的高难度动作,和自己无关;比如运动量越大,对身体越有好处;比如许多减肥族认为,可以练哪个部位就减哪个部位,等等。

其实,运动是一种极为方便、随时随地可以进行的事,没有你想象的那么复杂和困难。

比如,你可以在办公室、在客厅,每天抽那么半个小时,练练书里介绍的健骨操,就能对腰、背、腹部、手脚关节起到很好的保健效果,并且有效缓解各种疾病。

你只要在平常走路时加上一点小动作,就有意想不到的保健作用,远离许多慢性疾病。

方法非常简单,效果非常显著。

这里我只想提醒广大读者几个要点。

一是根据自己的身体情况选择合适的运动量,过量动作反而损害健康;二是坚持长期运动,让身体形成“记忆”,这样才有健身效果;三是方法一定要正确;四是饮食和营养得跟上。

这些年我在全国各地讲课时讲,在电视节目上讲,在报纸杂志上讲,和领导干部讲,和企业家讲,和科研人员讲,和社区居民讲。

讲有氧大步走,讲健骨操,讲各种运动小常识,受到社会各个层面听众的欢迎。

特别是2007年和北京电视台合作,录制《快乐健身一箩筐》栏目,取得了极大反响,观众的热情出乎我的意料。

这不是说我讲得就有多好,而是反映出大家并不十分了解,人不运动到底有多大危害,到底什么是适当的健身运动,人一旦运动不当将面临什么后果。

因此,我以多年积累,并系统总结传播的健康知识讲座为蓝本,加以扩充完善,编著了这本《我运动,我健康》,这本书重点强调体质对于健康的决定性影响,介绍健身运动的四大重点、十大部位。

并向读者重点推荐健骨操和八种健步走,如果朋友们有兴趣,还可以练练我新编的五禽行和八段锦。它们的特点;一是简单,谁都能做,没有场地和器材的特殊要求;二是有效,只要练上一段时间,你就会发现身体的明显变化;三是安全,不会造成意外伤害。

在最后两章,我对听众、观众和读者朋友所提的大量问题进行了大致归纳,从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面,向大家介绍一些基本的运动常识,希望对读者朋友有所启发。

在此特别感谢北京国康民健教育咨询中心张靖女士和郭迎节女士,感谢吉林科学技术出版社编辑人员的大力支持。

最后祝所有朋友:用快乐的运动打开健康之门,让生命更加精彩,更加充满活力!

国家企业家健康工程体质健康首席专家 北京市科学健身专家讲师团秘书长 国家体育总局行走运动首席讲师 赵之心

## <<我运动我健康>>

### 内容概要

本书重点强调体质对于健康的决定性影响，介绍健身运动的四大重点、十大部位。并向读者重点推荐健骨操和八种健步走，如果朋友们有兴趣，还可以练练作者新编的五禽行和八段锦。

它们的特点；一是简单，谁都能做，没有场地和器材的特殊要求；二是有效，只要练上一段时间，你就会发现身体的明显变化；三是安全，不会造成意外伤害。

在最后两章，对听众、观众和读者朋友所提的大量问题进行了大致归纳，从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面，向大家介绍一些基本的运动常识，希望对读者朋友有所启发。

<<我运动我健康>>

作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员(负责大众健身专题)、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京

## &lt;&lt;我运动我健康&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 体质决定健康 体质是最大的财富 健康体质的四大素质 给自己的体质打打分 健康的漏洞在哪里 体质衰退是健康第一杀手 不该发生的悲剧 “慢性疲劳”源自体质下降 慢性病与体质下降有关 “猝死”与体质下降有关 代谢性疾病与体质下降有关 亚健康是体质下降的结果 胖人、胖血均与体质下降有关 “一身多病”与“体质”下降有关 改变适应压力的能力 学会积极休息 保护我们的内环境平衡

PART 2 运动使生命更精彩 健康需要三大营养 动与不动,结果不同 宇航员遭遇的衰退问题 运动对心脏的影响 驼背现象引起体质下降 运动对红血球质量的影响 运动对肌肉脂肪比率的影响 放弃运动等于放弃健康 运动创造健康奇迹 运动员的神奇体能 给身体来次大扫除 一周至少出一次汗 肌肉锻炼为运动之本 男人四十大修肌肉 打开男性荷尔蒙的一把钥匙 中老年人更应关注肌肉质量 女性有力量才有型 力量练习帮你渡过更年期 肌肉锻炼的四大原则 体质锻炼从四大素质训练开始 有氧运动——全球健身新浪潮 有氧运动,好处多多 有氧运动五大要领

PART 3 健身运动的十大重点 心脏的健康警告 打扫血液卫生 肺是“健康第一卫士” 骨骼关节疾病是全球难题 腿是健康的晴雨表 脚的问题是“走”出来的 颈椎问题无处不在 脊柱病变的七大类型 所有感觉都来自刺激 大脑因“懒惰”而退化 “三肝”发病率节节上升

PART 4 把办公室变成健身房 小动作赶跑职业病 轻松治好“三只手” 手指伸展操 手指伸屈操 手部切菜操 交叉翻腕操 翻压手腕操 双手托天翘颈肩 隔墙看戏操 十点十分操 30秒练颈椎 腰背酸痛是白领职业病 坐姿给身体的损害 旱地划船操 背部放松操 徒手绕环操 侧向弯曲操 转腰操 腰前伸操 单腿后背操 髋部伸展操 小半蹲操 哑铃操 提踵操 大树参天操

PART 5 快乐有氧健身走 走与不走大不同 “走”是一把开启健康的钥匙 健走帮助人体能量收支平衡 走——帮助我们“打扫血液卫生” 走好每一步,走得有质量 有氧健身走最有效 有氧健身走的“三个定” 大步走练心脏 “10点10分”走 呼吸锻炼走 扭着走 高抬腿走 “认真”走 “弹”着走 倒着走 怎样开始“健康跑” 老人不能“惭愧走”

PART 6 新编五禽戏 五禽戏 虎行——虎步巡风身沉稳 鹿行——鹿儿衔草益延年 鹤行——大鹤展翅腰背好 猿行——信步猿行膝腿好 熊行——熊氏拍打身清健

PART 7 新编八段锦 八段锦 第一式 双手擎天翘颈肩 第二式 左右开弓胸襟来 第三式 双臂拉举揉脏腑 第四式 回头远望脊柱坚 第五式 摇头摆尾驱心火 第六式 双手攀地固肾腰 第七式 马步冲拳祛倦怠 第八式 磕磕足跟健年年

PART 8 运动加营养—健康双保险 学会与营养亲密接触 需要补充的营养成分 选择最适合自己的营养方案 吃什么,怎样吃 进食时间有讲究 水是最重要的营养素 运动时不宜喝啤酒 运动以后别喝冷饮 不妨吃点巧克力

PART 9 安全是健身的底线 运动不当损健康 学会自测运动量 怎样预防运动损伤 运动损伤的身体信号 正确处理运动损伤 了解简易急救方法 常见运动损伤药物 快速消除运动疲劳 醉酒千万别运动 警惕运动性疾病 运动不当可能引发妇科疾病 青少年应预防运动性腹痛 糖尿病患者的运动处方 肝病患者运动应适量 冠心病患者八大注意事项 腰痛可能源于运动不当 几个小动作,摆脱乳腺疾病困扰 运动是根治失眠的最佳手段 常提肛,治痔疮 合理饮食和运动,远离便秘困扰 走出运动的45种误区

## <<我运动我健康>>

### 章节摘录

PART1 体质决定健康 体质是最大的财富体质如同水、燃料、木材、矿产、土地一样，不仅仅是资源，更是财富!体质是人的健康之本。

我们可以把一个人的“体质”比喻成一座功能优秀的大厦。

要达到这个目标，“优质建材”、“功能设计”、“使用管理”是最为关键的因素。

建材：骨骼、肌肉、神经、血管等，体质健康依赖于人体器官的健康。

功能：生命活动、生理调节、系统免疫等，生命活动依赖于各系统的功能正常。

管理：消耗适度、系统锻炼、医学监测等，生命品质依赖于健康管理。

成年阶段的普通人，我们的体质将以每十年5%~7%速度下降。

当体质下降到一定的水平后，就会带来严重的健康问题，造成大量不良后果。

我曾经碰见一位优秀的企业家，40岁刚出头。

他说就在他刚刚完成艰苦奋斗走向成功时，一天早上醒来发现自己只剩下左侧的一半……面对偏瘫，他说自己太绝望了!他说：“现在让我选择挣钱还是健康，我肯定选择后者!”我们身边还有许多这样的例子。

香港著名艺人“小黑”柯受良，在上海猝死；我国某著名的啤酒企业高层人士猝死在海滨……很多人感慨“太可惜了!”其实他们健康上的问题绝不是一杯酒、一次游泳造成的，这仅仅只是一个“引发点”而已!一杯酒、一次游泳对一个健康的人来说无所谓，而对那些疏于健康管理的人就有可能是个“杀手”。

假如像“小黑”、像这些知名的企业家，他们知道健康上的管理与企业的管理是同等的重要，我想就不会出现猝死的结果!

<<我运动我健康>>

编辑推荐

《我运动我健康》：北京电视台“快乐健身一箩筐”主讲嘉宾赵之心为你传授健康秘诀！  
健骨操、有氧大步走、新编五禽行和八段锦让老少皆宜，一学就会；四大重点，十大部位，健康运动，增强体质，传播让几百人受益的健身运动！

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>