

<<晨练让你更健康>>

图书基本信息

书名：<<晨练让你更健康>>

13位ISBN编号：9787538439441

10位ISBN编号：7538439447

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：284

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>

<<晨练让你更健康>>

前言

有位老太太最近有点不开心，平时和她一起晨练的老伴忽然撤退，死活也不出来了。这是为什么呢？

原来，老太太的老伴前几天从一本杂志上，看到一篇文章说：暮练比晨练更有益于健康。

可是这么多年来养成的早睡早起的习惯一下子还真难改过来，她每天还是照常起床，没事可干。

一天，老太太又从一本书上看到还是晨练好，于是推荐给老伴看，可是老伴还是坚持认为暮练好。

就这样，他们俩一个晨练一个暮练，谁也说服不了谁。

那么，晨练和暮练，到底哪种更好呢？

一般认为，晨练对患有冠心病、高血压病的人很不利。

<<晨练让你更健康>>

内容概要

您想活力充沛，健康完美，魅力四射吗？

富于变化的运动让这一切成为可能。

运动使您的循环系统正趋于完美，肌肉及整个身体充满活力。

“一日之计在于晨”。

为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大晨练爱好者懂得如何选择适合自身特点的健身方法，并正确掌握各种晨练要领，《晨练让你更健康》分别为中老年、上班族、青少年等各类人群详细阐述了科学的晨练技巧。

并为广大读者介绍了多种精心设计的晨练项目，可以让你更健康、更长寿、更快乐。

《晨练让你更健康》的内容和形式非常贴近百姓生活，不仅通俗易懂，而且图文并茂，易读易练。

希望《晨练让你更健康》能成为广大健身爱好者的良师益友。

<<晨练让你更健康>>

作者简介

赵之心 1976年毕业于北京体育大学，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。

作为北京市科学健身专家讲师团成员，“之心老师”常年活动在全国各地的政府部门、企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。

从1997年开始，在科普

<<晨练让你更健康>>

书籍目录

第一章 醒醒，晨练开始了——慢慢苏醒，逐步而练 “懒床”9分钟——有意适应生物节律，让身心更舒适 搔首压发——提神醒脑，预防脑缺血和脑出血 眼部运动——健目，锻炼双眼的灵活性 擦鼻运动——畅通呼吸，增强五脏 搓脸运动——活血醒脑，美容防衰 叩齿运动——防牙病，强肾脏 左右鸣鼓——疏通经络，预防耳鸣、目眩、健忘症 揉腹运动——提神补气，防治中风症 猫式懒腰——消除疲劳，加快觉醒 提肛运动——促进起床后的定时排便 “嗯。起床吧！”

”——一步一步地运动，换来一天的硬朗 穿衣服时，舒展全身 盥洗时，锻炼上身 穿好衣服时，锻炼下身 “必要的准备工作你做好了没？”

”——心里要开安全灯，不要盲动 晨练前喝杯水 晨练前要进食 先做热身运动第二章 只需一点点付出就可活力四射——适度晨练促进身心健康 伸展运动——唤醒你的身体，激发关节弹性 适合超级赶时间族的运动：一分钟瑜伽操 适合男性塑身的运动：四项伸展，完美肌体 适合女性美骨的运动：三个动作，唤醒全身的骨骼。 有氧运动——促进血液循环，打扫血液卫生 健身走：保持心脏健康的法宝 健身跑：身体的大扫除 健身车健腿：50%的血液从腿上练 长跑锻炼：强劲的心肺功能“永不衰” 肌肉运动——防止体质下降，找回健康美丽 翻压手腕操——锻炼手肌，缓解手腕酸痛 美颈操——训练颈肌，预防双下巴 简单哑铃操——训练肩肌，预防肩部疾患 双人合手练习——训练胸肌，预防乳腺增生 夫妻甜蜜对对拍——训练腹肌，做个轻盈美人 10分钟的瘦腰大法——训练腰肌，消除赘肉 10分钟美臀术——训练臀肌，性感出“翘” 单臂哑铃划船——训练背肌，爱上你的背 深蹲练习——训练腿肌，完美下半身第三章 不同人群的晨练方式——晨练套餐“秀”出来，行为营养“补”进来 青少年晨练——在蹦蹦跳跳下茁壮地成长着 练习长高体操——“我们要长得很高很高” 瘦弱小孩看过来，“运动在把我变得强壮” 青年人晨练——留住青春活力的源泉 上下楼梯法：健康美好的人生从“骨骼保养”开始 双手擎天俏颈肩：消除颈肩疼痛 健腰背：脊柱健康，受益一生 开弓法：男人，别让肥胖成“炸弹” 跳绳法：窈窕身姿练出来 中年人晨练——修复受损器官，恢复和增强肌体各器官的功能。 人到中年话腰痛，腰部运动不可缺 扭着走：女性锻炼腰腹很关键 防止体型改变：男性腹部训练是重点 踢毽子：健肌、健骨、健脑 男性“爱肌”锻炼法：强化性能力 骨盆运动：防止阴道干涩 老年人晨练——打开长寿之门的金钥匙 运动舌体：健康长寿的“滋补剂” 锻炼要抓下半身：人老脚先衰，长寿始于脚。 六字诀——对抗内脏衰弱的功法 认真走：让“神经系统”更灵敏 太极拳：“心血管系统”的保护神 常练“健骨”操，锤炼“骨骼系统” 练习易筋经——防止“肌肉系统”萎缩第四章 有什么别有病——我运动，我健康，健健康康动起来 跟着动物做运动——以最自然的方式给我们的身体献爱 练五禽戏之“熊行”，熊氏拍打身清健 练五禽戏之“鹿行”，挑战柔韧性 练五禽戏之“鹤行”，重塑脊柱健康 练五禽戏之“猿行”，一步一蹲身心练 练五禽戏之“虎行”，摆脱腰疼的毛病 不可不知的保健功法——健康有力地开始每一天……第五章 晨练分四时，养生顺阴阳——健身与生命节律“合拍”第六章 通过晨练释放身心“压力锅”——无压一身轻第七章 注意不同的气象与晨练——让我们科学晨练……

<<晨练让你更健康>>

章节摘录

插图：“懒床”9分钟——有意适应生物节律，让身心更舒适从床上开始“晨练”应从一睁眼开始，醒后不要立即起床，而要“懒床”9分钟，以使生物钟对由慢转快有个适应的过程。此时可五指梳头、摩面、揉眼、捏鼻、叩齿、揉腹、提肛，然后深深地吐几口大气，随即做四肢屈伸运动。

这样简单地把每个动作做一分钟后，身心会有舒适感。

搔首压发——提神醒脑，预防脑缺血和脑出血在高血压患者中，常有这样的情况：大多数人的血压在夜间下降，清晨醒来时开始上升，往往很容易使得血液形成血栓，诱发中风、脑出血、心肌梗死等心脑血管意外。

已有大量资料表明这些心血管事件的发病高峰时间是在清晨6-10点左右。

可见，早上刚刚醒来后的几小时是心脑血管疾病一天中最危险的时段，因此，晨起时的头部运动显得非常有必要。

以下的搔首压发法可以提神醒脑，还可增强头部的血液循环，增加脑部血流量，可预防脑部血管疾病，预防脑缺血和脑出血，还有助于保持黑发。

方法要领1. 先用两手手指抓全头头皮10-20次；2. 然后用两手轻轻压头发，由前额向后移动，如梳发一样，10-20次。

做时注意梳头要朝着一个方向进行，一般由前向后进行。

晨练方法任你选按摩太阳穴按摩太阳穴。

用左右两手的中指和无名指或将搓热的手掌分别同时按摩左右两太阳穴10-20次。

做时，动作要轻柔，如果局部皮肤有破损或感染，则不宜进行按摩。

起到清脑明目、解除疲劳、止痛醒脑的作用。

摇头晃脑头颈部低垂，缓慢地向左右两侧摇摆至最大限度，尽量抻拉脖筋，左右各做18次。

可减少脑梗塞发生的可能。

点风池两手四指并拢，用两拇指指腹按揉风池穴(位于颈项后枕骨下，与乳突下缘相平，项肌外侧凹陷处)，每遍轻轻按压24-36次，重复3-6遍。

可改善脑组织的血氧供应，使血管弹性增加，血管阻力减少。

点百会用一手中指端掐点百会穴(位于人体的头部，头顶正中心，可以通过两耳角直上连线中点，来简易取此穴)数次，然后以指腹旋转揉动49下。

可调节心血管系统的功能，益智开慧，澄心明性；可治疗头痛、眩晕、昏厥、低血压等病症。

晨练红色信号灯凌晨4时，人的血压处于最低的状态，脑部的供血量极少。

有不少低血压患者和体质较差的人在这个时期容易导致死亡。

但处在这个时期的健康人其听觉却很灵敏，稍有响动就会惊醒。

若此时急急忙忙起身会导致头晕症状。

另外，要做到预防脑出血，在锻炼时应避免剧烈的运动或过度疲劳。

下蹲、骤然前倾弯腰及卧床、起身等体位改变幅度较大时，动作必须缓慢，特别是由蹲位改为直位时可用头低位及眼睛下视的方式渐渐起身，切勿突然起立，以防止头部一时供血不足而发生意外。

在做动作时，呼吸要均匀，力度要适当。

脑出血最易发生在血管比较脆弱的右脑半球。

所以防范脑出血，最好的方法是经常在早晚用左手转动两个健身球，晨起还要饮1-2杯温开水，因为体内缺水时，会使血液变稠，血流变慢，从而增加心脑血管病的发生概率。

此外，还要根据自身的健康状况，进行适度晨练，如做广播体操、散步等，以促进血液循环。

此外，脑出血还有一些先兆，如不明原因的剧烈头痛、头晕、晕厥、呕吐等。

若发现这些情况，中老年人应及时就医。

睁开眼睛是每个人醒来时的第一件事，相信大多数人的眼睛还是迷糊糊的，大脑不是很清醒。

特别是那些喜欢看电视、玩电脑的人还会出现黑眼圈，他们对眼睛的损害日趋严重，并且眼睛与其它器官一样，随着年龄的增长或因其它疾病影响会逐渐退化和衰弱。

<<晨练让你更健康>>

而且人体肾上腺皮质素的分泌从凌晨4点开始加强，至6-7点时达到了一天的高峰期，故而此时细胞的再生活动也降到最低点。

因为水分积聚于细胞内，淋巴循环变得缓慢，很多人的眼部、脸部会在此时产生肿胀现象。

此时，如何健目来增进健康呢？

《诸病源候论 目暗不明候》中说：“五脏六腑之阴阳精气皆注于目。

”如果血气充旺，就会眼亮心明，如果血气虚竭，就会出现目暗不明。

以下的揩眼、转眼运动可以促进局部的血液循环，提高眼球的调节能力，改善眼睛的视觉功能，并让大脑尽快清醒。

1. 醒来之后，先不要睁开眼睛，将两手大拇指第二节背部互擦至发热为止；2. 然后揩擦紧闭的上下眼皮8-16次，接着，使眼球分别由顺时针和逆时针方向转动7周；3. 转完后再紧闭双眼，稍微休息，然后再睁开双眼。

在按摩过程中，记住用拇指背来进行按摩，因为这个地方的皮肤比较细，对眼睛的刺激比较温和。

<<晨练让你更健康>>

编辑推荐

《晨练让你更健康》的内容和形式非常贴近百姓生活，不仅通俗易懂，而且图文并茂，易读易练。希望《晨练让你更健康》能成为广大健身爱好者的良师益友。

晨练是健康的零存整取，晨练是聪明人保持健康的技巧晨练是生活充实而幸福的小细节，晨练是每天忙碌生活的美好开端聪明人能合理地利用时间来锻炼身体，保持健康，晨练就是您保持健康的小窍门

。《晨练让你更健康》为您提供详细的晨练内容和技巧的介绍，为您推荐百余套晨练方案和数百个晨练技巧，一一描绘，图文并茂。

<<晨练让你更健康>>

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>