

<<散步是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<散步是最好的药>>

13位ISBN编号：9787538441819

10位ISBN编号：7538441816

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵艳霞

页数：173

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>

## <<散步是最好的药>>

### 前言

我的家在北国江城吉林市。这里有一条著名的江堤景观路，每天傍晚下班之余，望着那江边壮观的“散步大军”，我都会心潮起伏，激动不已。

冬季散步在这条街路上，您可以欣赏到世界四大自然奇观之一的雾凇。

每年的冰雪节都吸引世界各国游客来这里踏雪。

江泽民主席曾亲赏雾凇并赋诗：“寒江雪柳，玉树琼花，吉林雾凇，名不虚传。

”而雾凇欣赏的最佳方式则是散步在这条洁白的童话般的十里江堤林荫路上。

到了夏季，清晨江边明媚的阳光，清新的空气，晨练的人们真是“逍遥散步走，人如画中游”。

傍晚江边散步游人更多，简直就是一支行人如潮的“散步大军”。

广场音乐会如火如荼，这里的傍晚几乎每天都是灯光璀璨。

北国江城的壮美简直就是“上海小外滩”。

看着这神奇旖旎的滨江风景，古朴厚重的黑土地文化，热情奔放的散步大军，此时如果把北国江城吉林市说成是“中国散步之都”，似乎也不过分。

散步已经成为这里的风景。

百姓有这样好的散步环境，是因为多年来政府连续不断地投巨资改造的步行街路，打造了吉林市“清水绿带”的城市环境，改变了百姓观念，丰富了百姓生活。

经济和社会的发展离不开人的因素。

作为一名医生，我深知散步对健康的重要。

散步在临床中扮演了“医药”的角色，它可以直接治疗许多疾病。

## <<散步是最好的药>>

### 内容概要

散步对骨质疏松症、颈腰椎病、肥胖症、高血糖、高血脂、高血压、冠心病、动脉硬化、中风后遗症、神经衰弱、抑郁症、便秘、免疫力低下等疾病，有着辅助治疗作用。

散步与“生命振荡说”、“天人合一”、“有氧运动”等科学理论有着不解之缘。

在现实社会中，散步是最简单的、最经济的、最有效的，最适合人类防治疾病、健身养生的好方法，也是最为人们熟知的运动方式。

然而，正是为熟知，人们对散步在养生、预防、治疗、康复等方面的作用并没有充分重视。

长期以来人们只是更多地把它当成茶余饭后休闲的一种随意活动。

随着社会的发展，散步在医学领域中的重要价值正越来越受到人们的普遍关注。

每年的9月29日是“世界散步日”。

在这一天，全世界各个不同国家的千百万追求健康的人们都会涌上街头，用散步大巡游来庆贺这个节日。

## <<散步是最好的药>>

### 作者简介

赵艳霞，吉林市骨伤医院业务院长，副主任医师，长春中医药大学实习生指导教师，吉林省中医药学会针刀医学专业委员会副主任委员。

毕业于长春中医药大学针灸骨伤系，擅长针灸和针刀疗法。

先后发表学术论文20余篇。

出版专著《散步疗法与生命振荡说原理》。

主要学术思想：“针刀

## <<散步是最好的药>>

### 书籍目录

第一章 健康是根本 一、健康是最大财富 二、健康要讲成本、讲效益 三、药物不是万能的 四、好的体质和心态比用药更重要 五、散步是最好的药第二章 散步的作用 一、散步更适合中老年人 二、散步与精神状态 三、散步与骨骼 四、散步与神经系统 五、散步与循环系统 六、散步与呼吸系统 七、散步与消化系统 八、散步与泌尿系统 九、散步与生殖系统 十、散步与内分泌系统第三章 如何散步 一、常用的散步步法 二、配合散步的医疗体操 三、配合散步的内功锻炼法 四、配合散步的办公室工间操 五、配合散步的足浴及推腹操 六、散步的礼节 七、散步的备品 八、散步的路线 九、散步的时间 .....第四章 散步的追求第五章 散步的疾病治疗第六章 散步与科学理僑参考文献

## <<散步是最好的药>>

### 章节摘录

第一章健康是根本一、健康是最大财富（一）财富的积累常言说：富贵险中求。财富的积累无不充满艰辛，赚钱之道无不盛满坎坷。

让我们来关注一下他们的生活，从中感悟一番人生的得失。

1.人中小企业家在百姓眼睛里，成功的企业家就是老板，老总，大款。

有车有房，有形有款。

整天饭局不断，美女相伴，风光体面，风流倜傥。

他们被看成是现时社会中的“商战英雄”。

有令人羡慕的财富，有影响社会的实力。

他们被看成是“海商大侠”，生活得自由和快意。

他们的经历被演绎成无数个版本的传奇故事。

那么企业家群体真实的生活又是怎么样呢？

根据国家工商部门统计，在中国改革开放的80年代就创业成功的企业，到目前仍然在经营的不足20%

。如果你留心观察，你会发现那些邻街小商号几乎每两年就换一次主人。

客观上说，企业家的生活环境并不理想。

在企业中如果有100个员工就会有100个想法。

老板一个脑袋每天要和100个脑袋博弈，在数量上就不对等。

而老板不但要看好自己的门，管好自己的人，还要时刻留心同行对手在一旁虎视眈眈。

工商、税务、水务、电务、银行、劳动等等，一切和企业有联系的部门都要应酬。

你既要懂经济财务，还要了解生产技术，既要懂管理，又要知道心理学。

有时还要花点心思，设计点小伎俩、小手腕。

没钱的时候要装有钱，为了稳定职工人心；有钱的时候还要装没钱，怕别人眼红。

企业家不但在经营上要殚精竭虑、劳心劳神，有时候难免要说些谎话、假话、奉承话，一颗心在扭曲的道德环境里煎熬。

更主要的是你要对企业的未来的一切负责。

企业有收益你要分给员工，搞好福利。

企业如果倒闭了，那私营老板就要自己抗着。

没有人同情你，理解你，也很难有人帮助你。

有时失败比死亡还要痛苦。

老板就是水管子里的老鼠，出路就是快速地拼命朝前爬。

## <<散步是最好的药>>

### 编辑推荐

《散步是最好的药》:散步使全身各系统功能更为协调,散步更适合中老年人。健康是最大的财富;散步能增强体质,平衡心态,防治疾病;散步有着13种步法;散步配合医疗体操、内功、足浴等,效果更为理想。

<<散步是最好的药>>

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>