第一图书网, tushu007.com

<<调经络保健康>>

图书基本信息

书名：<<调经络保健康>>

13位ISBN编号：9787543944756

10位ISBN编号：7543944758

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：CCTV健康之路栏目组 编

页数：167

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

内容概要

了解了这么多百岁老人，又听了如此之多的长寿之道，但是要像这些百岁老人一样长寿，就要建立一种健康的生活习惯和饮食习惯，特别是心情一定要乐观豁达。
还有一点很重要，有病早防早治，这样才能让我们每一天都活得很健康、很开心，让我们每一个人都有可能活到120岁的高龄。

<<调经络保健康>>

书籍目录

春暖花开抻抻筋　温馨提示春天早晨锻炼不好，是吗?练身体，护关节　温馨提示一生中膝关节的保健　关节炎患者自我保健按摩注意事项生活起居护关节　温馨提示年轻朋友：运动准备不可少　中老年人：关节保暖最重要　高龄老人：补充营养是妙招　冬天饮酒不能减轻关节痛怎样晨练好　温馨提示从床上开始晨练　晨练后为什么容易犯困?　科学晨练运动处方……

章节摘录

记者：喜欢爬山运动吗？　游人：我是挺喜欢的。
游人：因为可以活动身体，而且还能减肥。
游人：非常健康的一个锻炼方式，而且非常经济，对身体太好了。
游人：我希望大家多去运动，多去爬山。
同时我也希望我的父亲能把自己的心情调整好，有病也没关系，多去参加运动，支持爬山。
记者：多长时间爬一次山？　游人：一个礼拜吧。
游人：每3天就来爬一次山，我觉得这对我是～个非常好的锻炼，对心肺功能各方面都非常好，所以我坚持来爬山。
游人：春天和秋天爬得比较多，但冬天肯定不会出去了。
记者：上山累还是下山累？　游人：我觉得下山比较难一点，而且人家都说上山容易下山难。
游人：我觉得还是上山累一些，下山就是自由、全身放松地走。
有很多人热衷于爬山，可的确有人因为爬山引起了很严重的膝关节的问题，您说到底是建议大家去爬山，还是不去爬山呢？　刘玉杰：我觉得爬山的确是一种非常好的运动方式，但是应该因人而异，因身体而异。
我同意年轻人经常去爬爬山，增加一些运动，但是老年人身体要是有病的时候，还是应该注意不要过度。
余家阔：现在都市人的生活节奏越来越快，我们首先要承认爬山是一个非常好的运动，但是在这个运动过程中，大家在享受放松心情，在幽美的自然环境里面增强心肺功能、增加健康的同时，还要注意一些方式方法的问题。
咱们都说爬山的时候可以锻炼全身骨骼的灵活度，或者是肌肉的强壮度，那怎么可能爬山还会爬出膝关节的问题呢？　刘玉杰：膝关节是负重关节，而且是活动量比较大的关节，全身的整个运动压力都集中在这里，如果爬山的时候整个肌肉力量收缩。
这样的情况下，容易造成关节内的一些损伤。
……

编辑推荐

我的健康我做主，揭开健康长寿的密码。

第一图书网, tushu007.com

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