

<<健康危机立体健身处方>>

图书基本信息

书名：<<健康危机立体健身处方>>

13位ISBN编号：9787562527121

10位ISBN编号：7562527121

出版时间：2011-8

出版时间：中国地质大学出版社

作者：张先松

页数：268

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>

<<健康危机立体健身处方>>

前言

一、运动运动对个人来说既是一种积极健康、有品位、有格调的生活方式，也是促进青少年身心发展、保持青春活力、减缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一；运动对一个国家、社会、城市及乡镇来说既是一个集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的一个平台，也是国家整体素质的一种体现。

有专家说，运动的价值归依在于对生命的尊重，对生活质量不懈的追求，对精彩生活的向往；还有专家说，运动是友情、亲情，运动是品位、格调、时尚。

现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品味的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫？

当然，运动的最大功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年。

科学研究证实，缺乏运动会引致诸多生理疾病，反之，运动则可以预防这类生理疾病的发生和减轻健康危机的几率，同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。

科学的运动还可以发展人的身体素质，改变肥胖体型及塑造健美的体魄，促进青少年身高增长和开发婴幼儿的心智。

二、营养“民以食为天”。

营养是构成机体组织的物质基础，是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。

人体的各种生理活动和体力活动，乃至人体生命的存在都离不开营养。

随着体育和医学科学的发展，人们不仅可以用科学的营养方法来维护人体的健康，减轻或消除疾病隐患，改变体形体态，促进身高增长，塑造完美的体格，保持青春活力和延缓衰老，而且能根据不同运动项目的特点，科学地利用营养来促进人体运动水平的提高。

营养是维护和促进健康的重要手段。

只进行体育运动而缺乏必要的营养，则体内消耗的能量物质得不到应有的补偿，引起功能减退，影响生长和发育。

而营养不良或营养不合理，不但阻碍人体的生长发育，机体的免疫能力下降，生命力不旺盛，而且影响遗传及养生与长寿。

可见，健康完善的躯体是与良好的营养分不开的。

总之，营养对于我们的身体健康而言起着非常重要的作用。

三、心理调适学者们认为，心理健康是人体健康的关键。

的确，心理健康有时比生理健康更重要，心理健康是我们创造生活、改造生活的唯一保障，也是我们承受和抵御一切打击和伤害的精神支柱及根本力量。

值得一提的是，心理健康还能促进生理健康，心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。

在心理学的研究中，人们把心理状态分为3个层次：心理健康—心理亚健康—心理不健康。

显而易见，患有各种心理疾患的人属于心理亚健康，患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。

笔者以为，心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊，最后达到自强。

其中建立和加强自信是最基础和重要的。

而心理疗法与心理咨询则被称为是现代人必不可少的美妙的一种精神按摩方式，并已被西方发达国家的人们广泛的运用。

我们常听到这样一句话：“性格决定命运，心态影响成败”。

纵观我们身边的许多人，一生中并不乏才华、能力、技术和机会，却总与成功和财富擦肩而过，其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。

然而，有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业，关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志？他们的躯体或许不够完美，可心智依然健康。

也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星，由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等等，都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

四、寄语读者朋友虽然生命是一个源于生终于止的过程，但人生百岁不是梦。

<<健康危机立体健身处方>>

1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”致词中说：“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿，将能看到22世纪的曙光。

”根据科学家研究预测，人类的自然寿命极限理论最起码在100~175岁。

随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高，尤其是通过科学的“运动·营养与心理调适”，人类的寿命将会得到极大的延长。

21世纪将是健康的时代，人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。

21世纪健康人应具备有力的心脏、聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活

。世界卫生组织强调：“21世纪最好的医生是自己”。

我们应该把健康当成自己的责任，尽早加入科学的健身行列，提高自我保健的意识和能力，培养个人新的生活方式和行为习惯，提高生存质量，创造和睦的社会和家园，争取活过100岁，健康享受每一天

。在生命的快乐中享受快乐的生命。

在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。

张先松2011年4月15日于江大园

<<健康危机立体健身处方>>

内容概要

《健康危机立体健身处方》(作者张先松)以独特新颖的构思,立体和全方位的创新视角,全面诠释和介绍了倍受广大健康危机与疾病人群青睐的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方,解析了现代健康与自我保健的新理念、制定健康膳食处方的安全措施及与健康长寿相关的饮食营养和微量元素等。

《健康危机立体健身处方》重点介绍了不同疾病人群的运动干预处方与营养干预处方;促进长寿、延缓衰老的运动处方与营养处方;不同年龄、不同亚健康状态、不同疾病症状的心理调适处方和生理、生活突变期及特殊环境中的心理养护处方;自我保健养生的核心和保健营养补品与天然“食物补品”的选择处方;不同疾病人群重点食物的选择处方和避免健身锻炼风险的可行性方案等。

具有较强的前瞻性、科学性、系统性、针对性、实用性和可操作性,能极大地满足广大健康危机与疾病人群个性化的健身需求。

<<健康危机立体健身处方>>

作者简介

张先松，男，1951年生，湖北江陵人，汉族，中共党员。

当过兵，担任过小学校长和基层团委书记，1979年毕业于武汉体育学院。

现任江汉大学体育学院学术委员会主任，《健身健美》课程负责人，教授，《江汉大学学报》和《江汉大学学术丛书》编委。

武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者。

教育部普通高等教育“十一五”国家级规划教材《健身健美运动》编写组负责人，国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会培训指导委员会委员，中国等级健身指导员及社会体育指导员培训导师，国家职业技能鉴定考评员（健身健美），国家级健身指导员，国家级健美裁判员，武汉市高级专家协会会员，湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长，湖北省健身健美运动协会副秘书长，湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。

曾获湖北省教书育人先进个人、武汉市教工委优秀共产党员等荣誉。

先后出版了《健身健美指南》等专著10多部，发表学术论文和科普文章300余篇，累计逾600万字，主持完成了多项省部级重点课题，并获得多项全国和省部级奖励，《人体增高的科学》“填补国内空白”，《现代健美大全》获全国“金钥匙”提名奖，《实用长寿全书》被推介为2003年全国十大热点畅销书目之一，《健美模式训练的建模方法再探》在全国健身健美论坛大会上，被国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会的评审专家们鉴定为“我国首创”并获金箔证书一等奖（全国行业最高奖），独立撰写了我国普通高等学校体育专业通用的《健身健美运动》教材，填补了我国高校空白，合作出版了中国第一部《健身私人教练技能大全》（又名《健身私人教练理论与实践》）专著及《体育健身原理与方法》（修订本）等教材，为推动中国的大众健身健美运动作出了应有的贡献。

<<健康危机立体健身处方>>

书籍目录

第一章 健康危机与疾病人群的个性化运动处方

- 一、高血压人群的康复锻炼处方
- 二、高脂血症人群的康复锻炼处方
- 三、糖尿病人群的康复锻炼处方
- 四、心脑血管病人群的康复锻炼处方
- 五、冠心病患者的康复运动处方
- 六、骨质疏松人群的康复锻炼处方
- 七、前列腺肥大患者的康复运动处方
- 八、哮喘病患者的健身运动处方
- 九、癫痫病人的康复锻炼处方
- 十、颈椎病人的康复运动处方
- 十一、落枕的防治运动处方
- 十二、失眠的防治运动处方
- 十三、防治抑郁症的健身锻炼处方
- 十四、支气管炎和肺气肿患者的康复运动处方
- 十五、不同程度肺结核患者的个性化运动处方
- 十六、神经衰弱患者的个性化运动处方
- 十七、焦虑症的个性化运动处方
- 十八、坐骨神经痛患者的个性化运动处方
- 十九、偏瘫患者的康复运动处方
- 二十、慢性胃肠疾病患者的康复运动处方
- 二十一、内脏下垂的个性化运动处方
- 二十二、不同类型肝炎患者的个性化运动处方
- 二十三、慢性肾炎病的耐力性康复运动处方
- 二十四、痔疮与便秘患者的康复运动处方
- 二十五、腰肌劳损患者的个性化运动处方
- 二十六、慢性腰腿痛患者的康复运动处方
- 二十七、腰背痛的生活方式预防处方
- 二十八、骨关节 病患者的康复运动处方
- 二十九、类风湿性关节 炎患者的康复运动处方
- 三十、肩周炎患者的康复运动处方
- 三十一、预防治疗脊椎骨骺炎的简易处方
- 三十二、慢性盆腔炎患者的康复运动处方
- 三十三、四肢骨折后功能恢复期的体疗处方
- 三十四、下肢静脉曲张患者的康复运动处方
- 三十五、防治过敏性鼻炎的体疗处方
- 三十六、更年期综合症的自我治疗处方
- 三十七、口臭的自我治疗处方
- 三十八、中风的运动康复处方
- 三十九、癌症患者的个性化运动处方
- 四十、避免健身锻炼风险的可行性处方

第二章 常见疾病的个性化营养处方

第一节 健康危机人群的个性化营养处方

- 一、不同精神状态人群的营养干预处方
- 二、不同职业人群的健康促进营养处方

<<健康危机立体健身处方>>

第二节 心血管系统疾病的膳食营养处方

- 一、高血压的膳食营养处方
- 二、高脂(蛋白)血症的膳食营养处方
- 三、心脑血管病的膳食营养处方
- 四、冠状动脉粥样硬化性心脏病的膳食营养处方
- 五、心肌梗塞(死)的膳食营养处方

第三节 内分泌系统及代谢疾病的膳食营养处方

- 一、糖尿病的膳食营养处方
- 二、痛风的膳食营养处方
- 三、甲状腺功能亢进症的膳食营养处方
- 四、甲状腺功能减退症的膳食营养处方
- 五、单纯性肥胖的膳食营养处方
- 六、骨质疏松症的膳食营养处方

第四节 呼吸系统疾病的膳食营养处方

- 一、哮喘的膳食营养处方
- 二、急性气管—支气管炎的膳食营养处方

第五节 胃肠道疾病的膳食营养处方

- 一、消化性溃疡的膳食营养处方
- 二、腹泻的膳食营养处方
- 三、急性胃炎的膳食营养处方
- 四、便秘的膳食营养处方

第六节 肝胆胰疾病的膳食营养处方

- 一、肝硬化的膳食营养处方
- 二、脂肪肝的膳食营养处方
- 三、急性胰腺炎的膳食营养处方
- 四、慢性胰腺炎的膳食营养处方
- 五、胆囊炎与胆石症的膳食营养处方

第七节 泌尿系统疾病的膳食营养处方

第八节 血液系统疾病的膳食营养处方

- 一、贫血的膳食营养处方
- 二、白血病的膳食营养处方
- 三、出血性疾病的膳食营养处方
- 四、血友病的膳食营养处方
- 五、白细胞减少症的膳食营养处方

第九节 感染性疾病的膳食营养处方

第十节 神经精神疾病的膳食营养处方

- 一、老年性痴呆症的膳食营养处方
- 二、神经性厌食的膳食营养处方
- 三、神经性贪食的膳食营养处方
- 四、神经性呕吐膳食营养处方

第十一节 儿童疾病的膳食营养处方

- 一、肥胖儿童的膳食营养处方
- 二、儿童糖尿病的膳食营养处方

第十二节 不同疾病人群重点食物的选择处方

- 一、高血压患者的食物选择处方
- 二、脑血管病患者的食物选择处方
- 三、减少心血管发病率的食物选择处方

<<健康危机立体健身处方>>

四、溃疡病患者的食物选择处方

五、肝病患者的食物选择处方

六、肾病患者的食物选择处方

七、糖尿病患者的食物选择处方

八、肿瘤患者的食物选择处方

九、痛风症患者的食物选择处方

十、胆道疾病患者的食物选择处方

第三章 微量元素与健康膳食处方的安全措施

第一节 与健康相关的微量元素及保健品

一、微量元素与亚健康密切相关

二、健康危机人群与亚健康人群微量元素缺乏的原因

三、药源性疾病引起的微量元素缺乏

四、微量元素检测

五、一种新的亚健康检测方法——量子共振检测法(QRS)

六、保健营养补品与天然“食物补品”的选择方案

第二节 健康膳食处方的安全措施

一、应该减少食用的食物

二、注意食物安全

第四章 心理健康的标准和亚健康心理的调适处方

第一节 心理健康的评判标准与维护方法

一、心理健康的评判标准

二、心理健康的保持和维护方法

第二节 心理亚健康的表现形式及特征

一、心理健康、心理亚健康与心理不健康的区别

二、亚健康状态的心理特征

三、心理亚健康状态是正常人的不正常表现

第三节 亚健康心理的一般疗法

一、亚健康的森田疗法

二、亚健康的放松疗法

三、亚健康的行为疗法

四、亚健康的音乐疗法

五、亚健康的结肠水疗法

六、亚健康的电针加经络氧疗法

七、亚健康的疏导疗法

八、亚健康的娱乐疗法

九、亚健康的漂浮疗法

十、亚健康的催眠疗法

十一、亚健康的逆转意图疗法

十二、亚健康的暗示疗法

十三、亚健康的森林疗法

第四节 心理亚健康的预防调适处方

一、心理亚健康的自我调节处方

二、心理亚健康的综合调适处方

三、心理亚健康的预防处方

四、亚健康状态的中医心理治疗处方

五、一般心理压力的自我消解处方

第五章 健康危机与疾病人群的个性化心理保健处方

<<健康危机立体健身处方>>

第一节 儿童健康危机人群的心理养护与保健处方

- 一、儿童期心理危机的预防保健处方
 - 二、儿童病人的心理护理与保健处方
 - 三、防止胎儿出生缺陷的“三级预防”处方
- ### 第二节 青少年健康危机人群的心理养护与保健处方

- 一、青少年期心理危机的预防保健处方
- 二、青少年病人的心理护理与保健处方

第三节 中年健康危机人群的心理养护与保健处方

- 一、中年人心理危机的预防保健处方
- 二、中年人抵抗衰老的自我心理保健处方
- 三、更年期的心理保健处方
- 四、中年病人的心理护理与保健处方

第四节 老年健康危机人群的心理养护与保健处方

- 一、老年期心理危机的预防保健处方
- 二、老年人心理疾病的简易预防处方
- 三、老年人心理疾病的综合调适处方
- 四、老年病人的心理护理与保健处方

第五节 生理突变期的心理养护与保健处方

- 一、性成熟期青年男女的心理护理与保健处方
- 二、更年期的心理护理与保健处方
- 三、残疾人的心理护理与保健处方
- 四、妊娠期的心理护理与保健处方
- 五、产褥期的心理护理与保健处方
- 六、结扎后的心理护理与保健处方

第六节 生活突变期的心理养护与保健处方

- 一、失恋者的心理护理与保健处方
- 二、退休者的心理护理与保健处方
- 三、逆境中人的心理护理与保健处方

第七节 特殊环境中的心理养护与保健处方

- 一、退位或被迫退位者心理护理与保健处方
- 二、长期独处异地者的心理护理与保健处方
- 三、军旅者的心理护理与保健处方
- 四、巨大成功者的心理护理与保障处方
- 五、做学问者的心理护理与保健处方

第六章 现代健康与自我保健新理念

第一节 现代健康新理念

- 一、健康的含义
- 二、生理健康的标准
- 三、心理健康的标准
- 四、值得推崇的健康长寿公式
- 五、适应社会与适应自然
- 六、道德健康
- 七、21世纪的健康新理念

第二节 自我保健新理念

- 一、自我保健医学与自我保健新理念
- 二、自我保健的内容
- 三、自我保健是中国古代养生的核心

<<健康危机立体健身处方>>

主要参考文献

<<健康危机立体健身处方>>

章节摘录

版权页：插图：(3)依据运动对骨的刺激作用，健骨运动应尽早进行，以期获得较高的骨峰值，并且必须长期坚持，才能达到维持较高的骨量或延缓骨量丢失的目的。

对于长期卧床者，应以被动运动为主，维持关节活动和循环系统功能。

(4)中等强度运动对骨质疏松的预防及治疗效果最好。

锻炼可从小强度活动开始，逐渐提高强度，并将运动时间延长至30~60分钟。

(5)大量的不恰当的运动是有害的。

对脆弱的骨骼进行过分的训练将引起机体疲劳和压缩性骨折。

已经确诊患有椎骨骨质疏松的患者应避免进行过度前屈。

(6)应根据骨质疏松症患者的病情、疼痛的部位及程度的不同，坚持局部与整体相结合，突出重点，进行微超量恢复性训练治疗。

七、前列腺肥大患者的康复运动处方(一)病因前列腺肥大又名前列腺增生症，是男性中老年人常见的病症。

经调查发现，年龄到50岁时多数人的前列腺有肥大增生的变化，但临床上可全无症状表现。

肥大的前列腺中常合并有不同程度的慢性炎症病变，二者可互为因果。

为什么男性老年人多数要发生前列腺肥大症，其原因有不同解释，比较肯定的最主要因素是性激素分泌平衡失调，泌尿系统炎症和盆腔内淤血都可使症状加重。

(二)症状与诊断轻症前列腺肥大可全无症状，对健康也无影响。

较重病人多出现尿急、尿频、尿线不整、不长、分段排尿和剩余尿等症状，比较典型的症状是排尿困难。

但梗阻的发生常很缓慢，常被忽视，故而没能及时求医诊治，使疾病迁延。

此病诊断不难，老年男性患者若有排尿障碍，常合并发生泌尿系统炎症，可去泌尿外科门诊检查。

在排空膀胱后做直肠指诊，可能有不同程度的前列腺增大，向直肠膨出，表面平滑，边缘清楚，有中等弹性的硬度。

直肠指诊触及在尿道两侧，分左右两叶，约栗子大小。

必要时配合其他深入的检查方法，如化验检查前列腺液、B超检查、膀胱镜检查等。

(三)运动康复的方法进行各种体育疗法，其中着重做骨盆会阴肌、腹肌和腰骶部的肌肉活动，做加强肛门括约肌和提肛肌的收缩练习，可改善盆腔及会阴部的血液循环，减少局部淤血。

根据年龄、体力和健康状况，尽量多参加户外各种体育活动，既能改善身体机能，又能调节神经和内分泌失衡。

在此介绍一组垫上锻炼方法，患者取俯卧位，又分手膝位和肘膝位，做两大腿交替直腿后伸高抬，尽力去做，每天1~2次，每次5~10分钟，前后配合，改仰卧位做大腿的内收和外展及屈伸活动。

配合家庭康复方法包括如下几种。

(1)坐浴。

用温水坐盆浴，水温以能耐受的热度为宜，每日1~2次，每次10~20分钟。

坐浴时要放松肛门括约肌，并配合用手指在水中按压会阴部和肛门周围，也可用温热水流冲击肛门周围。

(2)按摩。

前列腺的体表部位，约在肛门与尿道根部之间，可间歇用力深压，以局部感到酸麻胀微痛为度。

每日按摩1~2次，在午休和晚睡前进行。

近年来研制出多种家用电动直肠按摩器，疗效很好，操作方便。

(3)物理疗法。

在体表和直肠内做高频电疗都有效果，如短波、超短波、微波等，需要到医院门诊治疗。

在家中可用简易的电热理疗器，例如远红外线灯、频谱仪等，但理疗只是一种配合疗法。

(4)遵守作息时间。

养成良好的卫生习惯，按时起居，保证有充足的睡眠，保持旺盛的精力，维持良好的心理状态，可改

<<健康危机立体健身处方>>

善病人的神经和内分泌活动，对此病有康复作用。

(5)饮食疗法。

膳食中少用脂肪，多食纤维素丰富的食物，如水果、蔬菜、粗粮等，少吃或不吃辛辣的刺激性食物，保持大便畅通，亦能减轻病痛。

(6)卫生保健措施。

患前列腺肥大病人，不宜久坐，特别注意避免局部受凉，不要坐在阴冷潮湿坚硬的地方，准备一个松软隔凉的坐垫，随身携带垫用，以保护局部不受寒冷刺激，此点常被忽视，因此引起旧病复发，症状加重屡有发生，应引以为戒。

(7)性生活问题。

关于患前列腺肥大老年人的性生活问题，可根据患者年龄、病情、身体机能与健康状况，以满足生理机能需要为适宜，适当控制频度，以过性生活后身体反应良好为标准。

坚持科学健身，强壮体质，保持良好的身心状态，保持正常的泌尿生殖系统机能活动，防治炎症，适度的性生活，慢性前列腺肥大症是可以康复的，是能够治愈的。

八、哮喘病患者的健身运动处方哮喘是一种呼吸道突然变得狭窄、造成呼吸困难的病症。

哮喘是世界公认的医学难题。

治疗在于减少病情突发的严重性和频率。

用适当的治疗，患者可以过正常的生活。

不接受治疗的哮喘会导致肺部的损害，甚至死亡。

适当的锻炼，结合药物和控制诱因可以有效地控制哮喘，但不要指导一名不会控制自己病情的哮喘患者锻炼。

未被处理的哮喘是危险的，那些没有寻求适当治疗和防治方法的人不适合参与任何锻炼方案。

但毫无疑问，哮喘是能够控制的，最好的证据就是在1984年美国奥运会代表队的67人中，有41名获得奖牌的运动员患有哮喘病。

控制方法是在锻炼前服用药物以阻止哮喘病发作。

另外，许多患者随身携带气雾剂类药物以备哮喘突然发作时使用。

对于健身指导员来说，这是一个好建议。

(一)病理机制及诱因对哮喘病病因仍未明确。

目前认为遗传因素和环境因素是两个主要原因。

研究表明，在近亲中有哮喘史者更易发病，患者体内存在某些哮喘相关基因，与气道高反应性、参与过敏反应调节的IgE抗体有关。

环境中各种粉尘、花粉、污染物质、气体、微生物、某些食物、药物和运动以及气候变化等都可引起哮喘发作。

其中运动锻炼本身所导致哮喘的机制是当患者呼吸大量干燥的空气时，呼吸道变得干冷，呼吸道中的特殊细胞发生一系列反应，腺体分泌且呼吸道变窄，病人直接的反应为呼吸困难，有时可能会导致死亡。

对哮喘的发病机制至今不完全清楚，比较公认的是各种不同的刺激因素引起的变态反应、气道炎症、气道高反应性和神经因素共同作用的一系列事件顺序性发生的结果。

变态反应是指当各种刺激因素作为应变原进入具有特异性体质的机体后，刺激机体淋巴细胞产生IgE抗体，它们与肥大细胞、嗜碱性粒细胞等IgE受体结合，引起组胺以及其他炎症介质释放，导致平滑肌强烈收缩，气管痉挛；引发组织炎症、水肿、黏液分泌增加，血管通透性增高，产生哮喘症状。

迷走神经可增加支气管反射性收缩。

3个最普遍的哮喘诱因是：过敏原、刺激物和锻炼，其他包括感染、情绪和压力。

一个以上的诱因会导致哮喘症状的出现。

1. 过敏原虽然过敏原是频率性的侵袭者，但不是所有的哮喘患者都有过敏诱因。

最普遍的过敏原是食物、花粉、灰尘、霉菌和宠物。

2. 刺激物二手烟、污染、香水和冷空气都会诱使支气管痉挛。

3. 锻炼锻炼引起的哮喘并发症称为EIA(exercise-induced asthma)。

<<健康危机立体健身处方>>

在中到高强度的锻炼中，呼吸率的增加使不够暖与潮的气体进入肺部，进而导致肺部的支气管痉挛。
P27-29

<<健康危机立体健身处方>>

编辑推荐

《健康危机立体健身处方》是首届全国大学生健身健美锦标赛团体总冠军——金牌健身教练倾力之作。

健身是指为了促进人体健康，达到理想的生活质量的一种行为方式。

健身包括智力、机体、心理及社会的行为，这种行为结果不仅仅是一种摆脱疾病的状态，而是身体健康状况的明显改善。

《健康危机立体健身处方》(作者张先松)以独特新颖的构思，立体和全方位的创新视角，全面诠释和介绍了倍受广大健康危机与疾病人群青睐的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方，解析了现代健康与自我保健的新理念、制定健康膳食处方的安全措施及与健康长寿相关的饮食营养和微量元素等。

<<健康危机立体健身处方>>

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>