

<<运动健康一点通>>

图书基本信息

书名：<<运动健康一点通>>

13位ISBN编号：9787801217332

10位ISBN编号：7801217330

出版时间：2006-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：董宇国

页数：225

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>

<<运动健康一点通>>

内容概要

由于人们对缺乏体育运动的危害性认识不足，加之饮食不当，以至于肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病患者越来越多。

有的人因此生命质量严重下降，甚至付出生命代价。

《运动健康一点通》一书是由众多医学专家、学者编写而成，内容通俗易懂。

本书主要从医学角度阐述了锻炼身体防病治病，如何进行科学的体育运动，不同年龄人群应该怎么锻炼等老百姓关心的问题。

我们希望本书的出版，能成为广大读者运动健康的良师益友。

书籍目录

第一篇 生命于运动 晨练：活力之源 冬季如何快速增强体力 为宝宝营造感知乐园 怎么给小儿晒太阳 防治骨质疏松 锻炼肌肉胜过补钙 笑出健康 别取消你的休假 拍打身体益健康 小心“舒适” 春日养生 晨跑乐无穷 背部保健操 二十一世纪的运动 未来运动靠十力 8-1 8 加强锻炼，您就能活200岁 为了健康而运动 女性日常锻炼六部曲 休闲运动延缓衰老 大家都来毽子 适当锻炼能使人心情舒畅 人人需要运动大脑 夏日锻炼 儿童健康 浅谈养生锻炼 步行健身 房外轻体育——门球 运动学家教妙招 既享美食又苗条 高龄也要常锻炼 要想敏锐思考 坚持锻炼大脑 全球流行“快步走” 双重锻炼 智力不减 经常散步 延年益寿 水下跑步——健美新招 运动，乐观的“动力” 健身常做“森林浴” 运动，最好的是“伟哥” 旅游，健康的伴侣 瘦人也需要锻炼 骑自行车有益健康 八十运动不嫌迟 “按摩”身心去游泳 七旬老翁冬泳乐第二篇 锻炼身体减少疾病第三篇 运动要科学

<<运动健康一点通>>

章节摘录

笑出健康 笑有益健康 幽默是一种多功能武器，是有益健康的超级药品。

谁笑口常开，谁就会更健康、轻松、事业上也更成功。

“轻松一刻”、“脱口秀”、“闲聊俱乐部”，现在电视上播放的令人捧腹大笑的节目比以往任何时候都多。

这种做法是受观众欢迎的。

科学家们证实了这类电视节目的好处：“笑能给人带来健康。

”心理学家、神经生物学家进行了试验，专家们给受试者挠痒、给他们注入笑气或给他们表演滑稽剧，之后测量他们血液中的免疫物质。

笑的功能有着悠久的历史。

猴子试图用大笑来平息潜在的进攻者的怒气。

人类祖先用笑向陌生者发信号：“我是友好的，把棍子收起来吧。

”经常开怀大笑使我们自身受益。

研究结果令人意外：当人在大笑时，肌肉运动便把好情绪传给了大脑。

无论是真正的大笑还是假装出来的笑，“我感觉很好”的信息都会经过神经细胞到达感觉中枢。

别取消你的休假 度假显然有助于保全人们的性命。

一项新的研究报告表明，对于那些已经面临心脏病发作危险的中年男子来说，每年度假使得由于冠状动脉心脏病发作而过早去世的可能性减少了1/3。

科学家在最近召开的美国心身医学协会会议上说，一个人在5年时间内放弃的假期越多，他在接下来的9年中死亡的可能性就越大。

纽约州立大学奥斯威戈分校的心理学家布鲁克斯·冈普说：“我们不知道这仅仅是由于度假没有压力，还是由于出门在外时的一些积极、有恢复作用的因素。

”他和匹兹堡大学的心理学家卡伦·马修斯报告了对12 338名男子的调查结果。

这些男子在调查开始时的年龄为35~57岁。

这些都是一项广为人知，名为“健康男士”的大型健康调查的一部分。

调查排除了健康状态极差的男子。

参与者在一开始没有患心脏病的临床迹象。

他们的体重、血压和胆固醇并没有高到危险的地步，但是确实使得他们有可能在日后患上心脏病。

在5年时间里，研究人员每年询问他们度假的情况，然后，他们在接下来的9年里观察那些在最后一次度假调查后至少活了一年的男子的医疗和死亡记录。

与那些从不度假的人相比，每年度假的男子在9年内死亡的可能性要小21%，由于患冠状动脉心脏病而死亡的可能性要小32%，冈普说：“你越是经常取消度假，你死亡的危险就越大。

”密歇根大学的心理学家斯蒂芬·卡普兰说：“这可能会消除压力。

”观赏美景“有助于你更好地处理问题。

你可以完成更多的工作而不至于感到心力交瘁。

” P10-12

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>