

<<动出健康来>>

图书基本信息

书名：<<动出健康来>>

13位ISBN编号：9787801569165

10位ISBN编号：7801569164

出版时间：2006-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光

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>

## <<动出健康来>>

### 内容概要

法国哲学泰斗伏尔泰的名言“生命在于运动”早已深入人心。

其实，关于运动与生命、运动与健康的关系，古今中外还有许多至理名言。

如意大利的达·芬奇说：“运动是一切生命的源泉”；德国的歌德说：“生命在于矛盾，在于运动，一旦矛盾消除，运动停止，生命也就停止了”；我国汉代神医华佗云：“人体欲得劳动，但不当使极耳。

动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不得朽也”；清代学者颜元云：“养身莫善于习动，并不困倦，日益精壮”。

综上所述，不难得出一个被广泛接受的结论，那就是：动则健，动则活，动则通畅，动则益寿延年。

然而，怎么动？

何时动？

动到什么程度？

这些却不是每个人都十分清楚的。

为了使更多的人动得合理、动得科学、动出成效，我们编辑了这本《动出健康来》。

全书分别为“运动指南篇”和“运动健康篇”，具有很强的实用性和可推广性，无论年龄、性别、职业，从人皆可身体力行，动出活力来，动出健康来。

## &lt;&lt;动出健康来&gt;&gt;

## 书籍目录

运动指南篇健康必须“动为纲”运动——健康长寿的投资科学运动益寿康运动所消耗热量表锻炼肌肉刻不容缓六大最健身运动复合运动健身效果更佳交替运动效果好运动不足——中年人的多病之因韧性锻炼是中老年的必修课多运动少得哪些病体育锻炼可健脑运动也要“量体裁衣”运动方式须适合自己体质选择你适合的健身运动运动随着年龄变不同年龄段的健身计划运动健身贵在中年老年人锻炼的五种误区老人锻炼十忌老人锻炼如何把握“度”中老年人谨防强行运动根据身材选运动方式每周锻炼几次好每天需要多长时间运动一天运动巧安排延缓衰老一日三练科学掌握每天的运动量运动心跳次数预测猝死运动与健身有区别健身的关键是“FITF”健康老人的运动原则如此运动难瘦身夏季锻炼与健康提示夏天运动四不宜空腹运动益于减肥餐后何时运动好午饭后适合做哪些运动运动中的危险信号怎样消除运动后疲劳运动后忌立即休息运动后不宜多吃糖剧烈运动后不宜大量饮水似是而非的运动误区确定健身强度至关重要运动不当可致病怎样运动不伤身剧烈运动会降低免疫力过量运动缩短寿命三种不利减肥的运动晨练注意事项如何避免运动猝死柔韧性练习宜上午进行如何消除运动的“停滞期”不同血型的瘦身运动运动解忧郁运动让你告别压力锻炼可防胃下垂锻炼助抗乳腺癌体育锻炼与心脏功能心血管病患者怎样参加体育锻炼心血管病人运动须知高血压病人运动锻炼注意要点心脏病病人不宜局部锻炼经期可适度运动让孩子每天运动一小时哪些运动有助增高散步有“讲究”散步的最佳时间散步健身法一步一步走出健康来走出最佳健身效果对“症”散步七法散步——糖尿病的“良药”慢走可消耗更多热量走路可使大脑敏捷步行可防膝关节炎走路减肥法通利关节的逍遥步功快步走人长寿快步走益处多女性快步走可强化骨骼坚持快走防脑衰每日快步1小时预防糖尿病有氧代谢运动八步走赤脚步行运动足跟行走延年益寿常绕圈走疾病没有撑杆行走民间流行的倒走健身法老年人练倒行好倒走少回头奇妙的爬行疗法爬行法防治脊椎病龟行减肥法“爬”出来的孩子聪明走路健身须遵守运动规则与步行有关的数据长走运动多注意名人散步趣闻名人与健身走怎样进行健身跑怎样才是“健康跑”科学选择跑步运动量秋季慢跑健身法跑步应注意跑姿小跑运动健脑跑步能消除沮丧慢跑能预防癌症原地高抬腿跑冬季室内趣味跑糖尿病人慢跑注意跑出新花样特殊人群跑步锻炼注意事项空腹跑步有损健康中老年人跑步要注意方法中老年人健身跑八要点中老年人怎样长跑老年人冬季慢跑有讲究跳出健康来跳绳能健脑打羽毛球练视力也练身体健身球锻炼效果好踢毽子降血糖跳跃运动壮骨跳舞能防老年痴呆健身增智的乒乓球运动促进身体全面发展的地掷球运动呼啦圈健身四要使人精力旺盛的哑铃操长寿从楼道起步骑车健身学问多骑车按摩健身三法运动健康篇呼吸健身操老年呼吸操老年呼吸健肺操举手呼吸治疗老年性肺气肿呼吸锻炼治疗肺气肿口哨悠扬亦健身唱歌按摩人体唱歌可抗癌唱歌能治哮喘轻声哼唱有益于健康引吭高歌助生长吁短叹有益健康啸——养气健体的良方张嘴闭嘴强身健脑咀嚼预防关节病咀嚼有助视力提高祛病强身口腔操常做舌操防冠心病舌头运动可增进食欲练舌可防衰老葆青春伸舌减肥操转舌治牙痛舌头操防心脑血管病咬牙切齿治中风叩齿益健康健齿功能锻炼叩齿养生易行效佳中老年人牙齿保健操牙周炎治疗操转头锻炼肌肉低头运动助延年头皮按摩有助健康从“头”做起保健操面部放松运动面部皮肤运动脸部放松操去除额纹按摩法面部按摩防皱操面瘫按摩操面瘫保健操健脑益智操大脑聪明操六分钟健脑操金鸡独立健脑操抛接布袋健头脑锻炼思维的方法消除大脑疲劳的自我按摩解除精神压力操五官健美按摩操双下颏消除操运动眼球心境好鼻部保健八法健鼻养生巧防病耳朵保健操揉耳健身操锻炼双耳补肾健身中老年人揪耳健身法拉耳净三窍健康活到老按摩耳廓增强免疫力一日三做耳朵操摇头晃脑抗衰老摇头健脑操指压穴位治“落枕”伸颈能防颈椎病转头能治颈椎病颈椎病的运动疗法颈部按摩保健操颈部保健操颈椎病康复操按摩颈部防衰老美颈操伸展运动缓解颈背痛十分钟放松你的肩肩周炎康复操肩周炎的运动疗法中年妇女肩胛保健操按捏腋窝健体操转臂可去“将军肚”刷臂防感止咳手臂塑型操手臂健美操老人“臂跑”赛过腿跑甩手养生法甩手治疗前列腺肥大有奇效甩手健身的道理甩手摆臂治颈痛甩手防治老年痔疮甩手擦背健体甩手甩腿养生法摩擦手掌助健康转掌健身操手背外旋治便秘常搓手能防病馊手防感冒张手握拳醒脑提神经常推手健康长寿捏手掌心可控制血压梳手心养生法掌上养生法手操运动健身法四八手指操十指健身法手指运动锻炼五脏按摩手指降血压旋转手指保健功锻炼手指防痴呆屈指运动养眼防治冠心病常做手指操揪捏手指健身法捏指运动壮阳按摩指甲治疗高血压指压瘦身法空抓可祛病健身空写健身功旋转——强身健体脊柱保健操脊柱健美操脊椎保健操脊髓损伤的运动疗法塑背运动三级操驼背纠正操背肌健美操一女性胸部健美操十分钟丰胸操小

## &lt;&lt;动出健康来&gt;&gt;

儿鸡胸矫正操告别赘肉运动法按摩肚脐治阳痿揉腹百遍得健康健腹操女性腹部健美操“啤酒肚”消除  
 操屈膝收腹挤脂肪腰痛康复操防治腰疼运动法腰部保健操老年人健身转腰功拳打“腰鼓”健身法扭腰  
 治肠胃病按摩腰眼益肾又防病捶背保健法强腰健背锻炼法有效的收腰运动马步刷牙可健腰肾腰腿痛的  
 运动方法直立运动壮腰肌五分钟消除腰痛体操强腰健身的团身起坐运动强腰固肾操晃腰健肾腰痛康复  
 操女性臀部健美操娇俏美臀的6组动作缩肛治便秘坐骨神经痛治疗操简易运动治坐骨神经痛慢性盆腔  
 炎体疗法提臀瘦腿操腿部健美操一分钟瘦腿操腿部保健操摆腿操单腿跳治头晕小腿塑型操症腿保健法  
 叩膝运动消除紧张焦躁转膝防治关节炎膝关节运动疗法退化性膝关节患者运动操关节疼痛运动法  
 关节病去除操治关节炎的自我运动驱赶关节病拍打法预防关节老化操治疗髌骨软骨病站桩法腿足保健  
 操老人腿脚保健法高抬腿利健康练脚法强体魄日本顿脚功蹬脚治疗便秘法刷脚养病法坐着练脚促健康  
 床上健脚操简易脚踝健身操活动脚踝防治腰酸膝痛治疗高血压脚踝活动法脚朝天的锻炼疗法跖脚亦健  
 健身足部保健操美发护发脚疗法按摩脚板保健法足底按摩五注意多动脚趾有益健康活动脚趾能健胃扁平  
 足纠正操步行半蹲健身操下蹲强心力操增高运动法六秒钟卧位锻炼法一分钟锻炼法一分钟健身操两分  
 钟健身法三分钟健身法五分钟形体操八分钟健身操春季保健操夏日瘦身操冬夜自暖功神经衰弱的运动  
 疗法失眠的运动疗法防治高血压操高血压体疗法降血压运动法低血压运动疗法简单动作防中风中风康  
 复操心脏强健锻炼法护肝养生功“老慢支”体疗操健肺操肺心病体疗老胃病运动疗法胃下垂治疗操  
 慢性胃炎体疗操消化性溃疡的运动疗法强健“五脏”操控制颈部脂肪堆积的方法类风湿体疗操肩周炎  
 九种运动疗法腰椎间盘突出康复法骨质疏松运动疗法蠕动操防治腰背痛老年人背部锻炼法腰腿痛的体  
 育疗法强肾健身操慢性肾衰患者坐位体操防治前列腺炎功法抗前列腺病痛操糖尿病康复操痛经治疗操  
 脚痛运动疗法防治痔疮医疗操脱肛的自我锻炼疗法尿失禁防治操腹肌运动治便秘转腰法治便秘排便操  
 简易通便保健功灵活得益于全身运动从头健到脚自我健身十二条晨起几分钟保健有奇功防病健身操长  
 寿健肺操老年益寿操老年长寿操增强精力的体操心情烦躁做做操童稚六式健身操强身健体“小劳术”  
 “塑、锁、梳”健身心血管体操强健体魄舒筋活血健身操消除烦躁情绪的小动作“小动作”健身法久  
 坐保健操坐姿锻炼四法坐位护心操保健颤抖操踏格健身操莱莲健身操女性踏板操防老皮筋操另类健身  
 操忙人隐形操“懒人”健身法悬身保健法拄拐健身操防跌平衡锻炼操可提高性功能的蝴蝶操增强记忆  
 的单侧体操有氧运动健身法徒手肌肉锻炼法消除病痛关节操延缓关节老化操“八动”益身三“8”运  
 气健身法10米10项健身法动手摇扇健身防病抻抻拉拉消除背痛拍拍打打亦健身自我拍击轻松减肥一日  
 抖三抖能活九十九全身毛巾操刷出健康来“刷浴”健身法女性健身计划窈窕身姿运动法健身美体运动  
 法碰撞运动健美法简便塑身操减肥医疗体操美国流行的简易健美操让运动赶走妊娠纹产后健美操男士  
 形体操婴儿保健操独特的健身操——跪拜礼仿生运动健身法五禽戏健身法仿猫健身法猫式运动抗衰法  
 猴式健身操仿鸡姿治颈椎病办公室里健身法巧借座椅健身法电脑操作者健身操看电视间隙保健操七摇  
 八晃能防“电视眼”电视机前运动歌休闲健身操家庭健身操居家健美操家庭主妇健身操家务健身操室  
 内保健操阳台健身法沐浴健美操睡前健身操改善胃下垂的床上体操卧床患者的康复运动轻松简便“等  
 候操”乘车健身法强身健体按摩操按摩养生法祛病强身巧按摩按摩预防心绞痛按摩华盖穴治疗哮喘病  
 摩擦皮肤治哮喘按摩预防前列腺病按摩治疗梅尼埃病按摩肾俞治腰痛按摩防治肠粘连按摩治疗老年斑  
 消除瘢痕按摩法按摩疗痛经按摩百会治脱肛预防感冒按摩法肝炎按摩康复法按摩疗法治手抖按摩防治  
 老花眼瘦脸四步按摩法按摩有助于女子受孕更年期综合征的自我按摩疗法按摩通大便洗澡塑型按摩法  
 冻疮治疗推拿法对症按摩助入眠点到病除推拿法

## &lt;&lt;动出健康来&gt;&gt;

## 章节摘录

运动方式须适合自己体质最新的调查显示，我国居民参加体育锻炼的比例仍较低。

以北京为例，经常参加体育锻炼的人不到40%。

人们解释运动少的原因可能有很多，但更多的人不知道如何选择适合自己的运动方式。

有人因为运动方式不适合未能坚持，或因没有效果最终放弃，也有人因运动不当而造成损伤。

所以，选择适合自己的运动方式很重要。

那些身体瘦弱、脂肪少、肌肉力量不强、体力也不佳的人，往往内脏器官也不太强健。

这些人运动时，应该先慢慢增强体力，可进行散步、快步走、慢跑等运动，逐渐强化肌肉力量、持久力及身体柔韧度，然后再进行力量训练。

有些人看起来瘦弱，但却有很多脂肪，肌肉力量和内脏器官的功能往往也不佳。

适合这类人的运动是步行、爬楼梯、跳绳、游泳等能促进脂肪燃烧的运动。

对于体重在标准范围内，但其臂部、臀部以及腹部到大腿的脂肪超过标准的人，只要肌肉和关节没问题，可参加任何运动，如打球、游泳、骑马等。

但如果不是锻炼有素，就不能突然参加剧烈运动。

运动前的热身运动是十分必要的。

对于各部位脂肪较多(肌肉相对较少)、体重过重、骨骼支撑能力弱、日常生活中爬几级楼梯就会“气喘如牛”的人，应该多做有氧运动如游泳，这样可以消耗脂肪。

还可常做静态的伸展运动，以强化肌肉、骨骼。

值得注意的是，由于肥胖者都有高血压的倾向，请在运动前先量量血压，并注意动作的正确性，千万不要做过度剧烈的运动。

身体状况不好时停止运动，不可操之过急。

P18-19

## <<动出健康来>>

### 编辑推荐

众所周知，运动有利于健康。

然而，怎么动？

何时动？

动到什么程度？

这些却不是每个人都十分清楚的。

本书为“健康生活丛书”之一，分“运动指南篇”和“运动健康篇”，介绍了运动的一些常识。

全书内容丰富，讲解通俗易懂，具有很强的实用性和可推广性，无论年龄、性别、职业，人人皆可身体力行，动出活力来，动出健康来。

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>