第一图书网, tushu007.com

<<赵之心谈女性运动健康>>

图书基本信息

书名：<<赵之心谈女性运动健康>>

13位ISBN编号：9787802033702

10位ISBN编号：7802033705

出版时间：2007-1

出版时间：中国妇女

作者：赵之心

页数：255

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

<<赵之心谈女性运动健康>>

前言

运动使女性魅力无限 有人问我，你为什么要专门为女性朋友写这本书?那还得从1996年的“ 三八 ”节说起。
那次我被邀请为许多单位的女性朋友讲运动健身课。
记得当时我的心态轻松极了，说实话，那时候我把讲课看得太简单了!讲完之后，虽说听众掌声一片，但我感到大家并没有因为我的“ 精彩 ”讲课而感到满足。
下课之后，听众朋友将我团团围住，向我咨询各种女性健康问题，并希望我能结合女性的运动健身实际，多讲一些内容。
这时我才发现，我这个专业健身老师在她们面前讲“ 砸 ”了! 同年我在我的专著《想对健身者说》的“ 序言 ”中这样写道：“ 作为曾是体育教育工作者的我来说，对‘ 健身 ’二字决不陌生。
那时我们更关心的是竞技体育，而现今每每有朋友和百姓问起健身的问题时，被冠以健身专家头衔的我大有囊中羞涩之感!…… ”这就是我当时的真实感受。
说到“ 女性健身 ”，她们需要的是什么?我认为真的不是玄妙的专业术语和概念，也决不是那些老百姓听不懂的专业理论，更不是什么登峰造极的专业成果……她们要听的就是自己身边的健身方法，自己身体的锻炼方式! 要听了一定能用得上，用上了就得见效果…… 面对女性朋友实实在在的健康需求，我下决心，自己决不能变成徒有虚名的健身推广者!正是这种决心激励了我更咖关注、深入研究“ 女性健身 ”的话题!我又拿出学生时代的精神，重新披挂上阵，有书必读，有资料必看，有专家必问：寻名师拜学友，听百言、琢真句；自己练，拉着家人练，教那些我从不认识的人练…… 从第一次讲课开始，到现在我的讲课已超过两千场。
每每看到听课的女性朋友是那样的认真，我都有被深深感动的感觉。
在听课中，只要听到有什么对孩子好的健身方法，她们的眼睛会闪闪发亮! 因为，她是一位母亲；在听课中，如果有什么健身方法对老年人有用，她们会迅速记到自己的本子上! 因为，她是一个女儿；在听课中，一旦听到什么对男士不好，她们会频频点头，示意没错! 因为，她是一个妻子；在听课之后，她会迅速向我发出邀请：“ 我希望身边的每一个人都能听到您的讲课。
”因为，她是一位企业家或单位领导；在听课之后，她会以最快的速度冲到我的面前，问这问那! 因为，她身有疾患…… 从她们听课时专注的眼神，会心的笑容，我看到了女性的“ 伟大天性 ”!她们最先关心的人永远不是自己! 她们像蜜蜂，永远辛勤地将最好的东西带回自己的家，当家人分享她的果实时，她们宁可自己不去享用，但她却感到非常满足! 她们像一架播种机，永不停息地将最好的种子播到自家的地里，当家人分享她的收获时，她会感到无比的幸福! 我想，我们用什么样的语言、什么样的情感去赞美女性，都不会过分! 正因为如此，关注女性的健康，是我们每一个人的责任!是我们永远推卸不掉的责任! 有一句寓意深刻的话，一味最好的药，它只能治疗一种疾病。
绝对没有一味药能包治百病!虽说“ 运动 ”不是药，但它对人类健康的影响面是最广泛的!我们也可以肯定地说，对女性健康的影响，“ 运动锻炼 ”是一个无法被其他方法所代替的手段!它真的与吃饭、睡觉同等重要! 这些年我越来越坚信，“ 生命在于运动 ”这句话说得太好了!运动真的能帮助每一位女性实现她的梦想：健康、聪明、美丽!真的可以使女性魅力无限、生活美满、幸福常在!体质锻炼真的是开启女性魅力的一把金钥匙! 我们有理由、有事实让所有的女性朋友相信，运动锻炼创造的魅力才是女性真正长久的魅力!健康体质才是女性魅力的基础! 如果我们认真品味刻在奥林匹克的故乡爱琴海岸山崖上的几句话： 你想变得健康吗?你就跑步吧! 你想变得聪明吗?你就跑步吧! 你想变得美丽吗?你就跑步吧! 相信谁看都有这样的感觉，它更像是为女性朋友写的! 让我们记住世界卫生组织在2002年4月7日“ 世界卫生日 ”那天提出的一句话： 你的运动——就是你的风貌、你的生活、称的幸福! 在本书的写作过程中，我的夫人牛敬莹女士给予了我极大的帮助，协助我做了大量的工作，本书所采用的照片就是夫人配合进行拍摄的。
在此我向夫人表示衷心的感谢! 谨将此书献给我的母亲!我的夫人!献给所有的女性朋友!　　赵之心　2006年10月

<<赵之心谈女性运动健康>>

内容概要

你想变得健康吗？
你想变得聪明吗？
你想变得美丽吗？
本书作者告诉你，运动，是如你所愿的最佳方法。
本书专为女性朋友量身制订了一系列健身方案。
这些方案既有生理健康方案，也有心理健康方案。
可为女性朋友你提供身心全方面的健康服务。

运动使女性魅力无限，运动使你生命更精彩：警惕女性的“体质衰退”，体质衰退是女性的“百病之源”．女性体质衰退的表现．良好的生活方式是体质健康的基础．女性要学会体质健康的自我管理。

困扰女性的健康问题，累．睡眠质量．代谢性疾病．酸性体质．经期综合征和妇科疾病．皮肤和发质．乳腺．便秘．血黏．贫血．尿失禁．头晕头痛．腰酸背痛．肾的问题．亚健康．生育期、妊娠期和产后康复。

女性健身的十大要素，健心．健肺．健肌．健骨．健腿．健颈肩．健腰背．健感觉器官．健脑．简单易学的实用健身操。

适合女性的运动方式，最好的运动是步行．慢跑运动给身体做大扫除．健身车运动．巧用社区健身器。

学会科学地运动锻炼，健身设计．科学锻炼的两大原则．全面的运动锻炼模式．健身运动的科学训练。

培养正确的营养观，营养观要转变．不可缺少的营养素．饮食与健康。

用运动保持心理健康，体质健康中的身心问题．关注心理健康．运动是一种心理减压的手段。

一册在手，获得享用一生的健康财富。

作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员(负责大众健身专题)、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训I处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、北京市脑防办执行理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、国企联健康工程运动健康专家组首席专家、北京市亚健康学会理事。
近年来多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台作专题科学健身类节目。
从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《参加运动，创造生命精彩》、《中老年人体质与健康》、《女性正确的健康观与科学健身》、《骨关节病与运动保健》等。

<<赵之心谈女性运动健康>>

书籍目录

前言：运动使女性魅力无限第一篇　警惕“体质衰退”在向你走来一、体质衰退是女性的“百病之源”二、女性体质衰退的表现三、良好的生活方式是体质健康的基础四、要学会体质健康的自我管理第二篇　运动不足带来的健康问题一、困扰之一——累二、困扰之二——睡眠质量三、困扰之三——代谢性疾病四、困扰之四——体内环境“酸碱平衡”五、困扰之五——经期综合征和妇科疾病六、固扰之六——皮肤和发质健康七、困扰之七——乳腺健康八、困扰之八——便秘九、困扰之九——血黏和贫血十、困扰之十——尿失禁十一、困扰之十一——头晕、头痛和腰酸背痛十二、困扰之十二——肾的问题十三、困扰之十三——亚健康十四、困扰之十四——生育期、妊娠期和产后康复第三篇　女性健身的十大要素一、健心——关注心脏健康改不容缓二、健肺——爱肺就是爱健康三、健肌——肌肉锻炼不能少四、健骨——关注骨骼关节健康五、健腿——对健身价值最高的运动六、健脚——给自己一个坚强的支撑七、健颈肩——不让颈椎病再流行八、健腰背——脊柱健康很重要九、健感觉器官——刺激不是没用的十、健脑——让大脑保持年轻十一、简单易学的实用健身操第四篇　适合女性的运动方式一、最好的运动是步行二、慢跑运动：身体的大扫除三、健身车运动四、巧用社区健身器第五篇　学会科学地运动锻炼一、健身设计二、科学锻炼的两大原则三、全面的运动锻炼健身模式四、健身运动的科学训练第六章　培养正确的营养观一、营养观要转变二、不可缺少的营养素三、饮食与健康第七篇　用运动保持心理健康一、体质健康中的身心问题二、关注心理健康三、体育健身是一种心理减压的手段

媒体关注与评论

从中医角度上讲，女性生性为寒，凡痛经者均“寒大”。
通常大家理解痛经者与着风寒、遇冷湿有关，所以往往以身体的保暖作为防止痛经的重要手段。
其实引起女性经前综合征的因素是非常多的，如： 1.与风寒、冷湿有关，但目前城市女性由此造成痛经的很少。
2.与劳累有关，但目前城市女性由此造成痛经的很少。
3.与饮食有关，如以高热量偏多者(油炸食品、脂类干果、糖类等)。
4.与饮食中过量摄入蛋白质有关，如鱼、海鲜、保健品中的“纯蛋白粉”等。
5.与代谢性疾病有关，如高脂血症、肾功能不好引发的高血尿酸症、糖尿病等。
6.与用药有关。
7.与不良生活、工作方式及运动不足有关，如过多的静态工作方式等。
8.目前许多养殖的猪、鸡、鱼、虾、蟹等添加了许多对女性生理有影响的药物和激素类添加剂，这些添加剂对女性的生理影响决不可忽视。
我们现在很多家长做错了一件事情，当女儿一来月经，赶紧给孩子补身体，鸡、肉、汤使劲吃，使劲喝，结果是什么？
现在十三四岁的女孩闭经，十七八岁的女孩闭经，二十来岁的女孩闭经……我到市妇产医院讲课，医生们说，这类问题真的非常多。
我常常给那些痛经的大学生和青春期的女孩子做咨询。
我教给她们的方法非常简单，就是要学会“经前期管理”。
在月经前5天，所有油炸食物、所有鸡鱼一概停掉，吃清淡的蔬菜、水果，包括做慢跑运动，这个方法会使你的痛经明显改变。
慢跑被称之为“温和运动”，可以有效地缓解经期的痛，适于不同年龄阶段的女性。
因为适量的慢跑运动可活血，会有效降低经期综合征的不适症状。
大家熟知“通则不痛，痛则不通”的说法，就是说明人必须求“通”。
通常我们碰到的局部疼痛，通过按摩可以迅速将疼痛感觉降低，这就是按摩中通过手法使局部的血管循环加大、淋巴液迅速聚集，按摩中局部的刺激会使局部神经系统兴奋，使局部因疼痛所造成的肌肉痉挛舒展放松等，此时疼痛缓解。
但是不论是按摩局部还是按摩全身，就人体而言也只能称之为“局部”。
为什么“温和运动”可缓解女性疼痛？
道理与按摩的作用是一样的，但又有一些不一样。
因为“温和运动”是通过自身全身的运动模式调动人体的各个系统同时处在一个状态中时，人体的运动神经系统兴奋，肌肉温度增高，身体血液总流量加大，血液中血红蛋白的携氧能力提高，肺部的氧与二氧化碳的置换水平加大，同时人的植物神经系统部分兴奋、部分得到抑制以及全体的细胞兴奋等。
此时产生的“愉悦感”会使人的痛感大幅下降，而此时产生的效果是其他方法无法相比的。
女性从事“温和运动”非常简单，比如参加慢跑、快走、爬山等有氧运动，都有此效果。
但是从事“温和运动”的方法是要有严格要求的，首先选择适合自己的运动项目，更关键的是要坚持固定运动时间、运动量等。
如果只是想起来就练一下，效果会差了许多。

编辑推荐

《赵之心谈女性运动健康》是北京市科学健身专家讲师团、中国田径协会健康走跑推广中心、中国版协妇女读物工作委员会，联合推荐。
北京市科学健身专家讲师团秘书长，在全国举办健身科普讲座2000余场。
专为女性量身制订的健身方案。

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