

<<不運動.當然會生病!>>

图书基本信息

书名：<<不運動.當然會生病!>>

13位ISBN编号：9789576966538

10位ISBN编号：9576966531

出版时间：新自然主義

作者：游敬倫 著

页数：280

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>

<<不運動.當然會生病!>>

內容概要

很多人都知道運動有益健康，但有人下了一百次決心，就是無法持續運動；有人做了各種運動，卻得不到任何效果：至於有五十肩、媽媽手和關節炎等慢性疼痛的人，更是對運動敬而遠之。久而久之，不運動或是運動方式錯誤的人，健康狀況每況愈下，不只是筋骨方面的疾病，連便秘、胃食道逆流、乾咳、各種慢性病也會接踵而來……。

游醫師的極簡運動療法，特別針對忙碌的現代人量身訂做。結合了骨科復健、運動醫學等現代醫學；以及氣功、針灸和經絡循行等傳統養生智慧的長處，不僅在臨床上具有良好療效，能有效提升肌力、柔軟度；心肺功能、內臟機能和平衡力，健康五大要素一次到位；而且動作溫和、簡單，即使是痠痛患者也能循序進行，對一般人來說更是安全可靠，讓你輕鬆告別病痛、成功獲得健康！

<<不運動.當然會生病!>>

作者簡介

游敬倫，现任：龍合骨科診所院長；台大醫學院附設醫院骨科部；教學兼任主治醫師。

學歷：台北醫學大學醫學系畢業；**台灣大學管理學院商學碩士（EMBA）；南京中醫藥大學中醫醫學博士。

專業經歷：中華民國骨科專科醫師；中華針灸醫學會針灸專科醫師；中華民國手外科醫學會專科醫師；中華民國醫用超音波醫學會專科醫師；台灣脊椎外科醫學會會員；中華民國骨質疏鬆症學會會員；台灣再生醫學會會員；台灣老年醫學會會員；台灣肥胖醫學會會員；中華民國能量醫學會會員；美國抗老化醫學會會員。

<<不運動.當然會生病!>>

書籍目錄

推薦序一 傳統與現代醫學兼容並蓄，促進完整健康
推薦序二 要健康，請加入“極簡運動”的行列
推薦序三 極簡運動療法，讓你輕鬆動起來！

推薦序四 最完整的運動治療健身書
推薦序五 正確做運動，原來是知難行易
推薦序六 極簡運動已成為我生活的一部分
作者序 來自患者回饋與醫學智慧的極簡運動療法
第一章 不運動，當然會出毛病一、你累了嗎？

……二、你的健康亮紅燈了嗎？

三、現代人真的活得比較長、比較幸福嗎？

慢性病及老化問題纏身惱人的筋骨困擾如影隨形長時間打電腦，傷手也傷腦姿勢不正確，毛病就一堆長時間坐姿不良，腰膝也發疼
四、運動，永保健康青春之泉
運動強化人體外在的應變力
運動挑戰人體內在的平衡運動到底有哪些好處呢？

第二章 為什麼你遲遲不運動？

一、不運動的三大藉口
藉口1：我每天都有動！

藉口2：我沒時間運動啊！

藉口3：運動也不一定能保證健康啊！

二、選擇最適合你的運動
每種運動都有優缺點
步行健身也非人人都適用
不同的人有不同的運動需求
兒童、青少年注意心肺能力及安全性
女性生理期間可適量運動，適當運動有益更年期調適
第三章 極簡運動療法，輕鬆動起來
第四章 整體保健運動療法
第五章 肩頸上背運動療法
第六章 腰腹下背運動療法
第七章 上肢運動療法
第八章 下肢運動療法

<<不運動.當然會生病!>>

章节摘录

嬰兒從出生後，肌肉便會隨著成長發育而逐漸茁壯，約在二十歲左右達到顛峰，而後隨著年齡的增長，每年約衰退百分之一。

平均來說，五十五歲以後肌肉衰退的速度更快，達到每年約百分之三。

嬰兒從出生後，肌肉便會隨著成長發育而逐漸茁壯，約在二十歲左右達到顛峰，而後隨著年齡的增長，每年約衰退百分之一。

平均來說，五十五歲以後肌肉衰退的速度更快，達到每年約百分之三。

肌肉除了使我們得以產生“力量”外，還能耗掉身體相當大的“熱量”。

因為每增加一磅的瘦肌肉，每天就可以多燃燒三十到五十卡的熱量；如果身體能保留更多的肌肉，那麼每天所消耗的熱量就會更多，同時也表示脂肪將比較不容易累積，而身體就較不容易發胖。

所以，中年發福的原因，除了活動量降低、新陳代謝變緩外，肌肉量的下降也是非常重要的原因。

現代人往往以“坐式生活”為主，因此肌肉退化的速度更快。

不然，請捏捏自己的肚皮，看看脂肪厚度是不是又增加了一些？

或者你會更驚訝地發現，它不再圓鼓鼓的，而是隨組織鬆弛往下垂呢！

除了肚皮外，你可能還會出現隨著雙手抖動的“蝴蝶袖”（上臂下方鬆弛的皮膚脂肪組織）、代表富貴命的雙下巴，且臀部塌了、後腿鬆了、小腿垮了……這些身體的訊號一再提醒你，青春不再了。

……

<<不運動.當然會生病!>>

编辑推荐

上班族、電腦族、病痛族和養生族必讀，徹底解決以下病痛根源、輕鬆為健康投資：上班族的脖子僵硬、肩頸痠痛、坐骨神經痛、足底筋膜炎電腦族的腕隧道症候群、扳機指、電腦肘、上肢肌腱炎病痛族的五十肩、媽媽手、椎間盤突出、退化性關節炎養生族想延緩老化、常保健康活力。

<<不運動.當然會生病!>>

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>