第一图书网, tushu007.com

# <<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

第一图书网, tushu007.com

# <<不運動.當然會生病!>>

## 内容概要

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，連便祕、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！

## 作者简介

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!>>

## 书籍目录

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、现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强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

## 章节摘录

嬰兒從出生後，肌肉便會隨著成長發育而逐漸茁莊，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。
……

## 编辑推荐

上班族、電腦族、病痛族和養生族必讀，徹底解决以下病痛根源、　　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、退化性關節炎姜生族想延緩老化、常保健康活力。

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