

<<向锻炼要健康>>

图书基本信息

书名：<<向锻炼要健康>>

13位ISBN编号：9787111320098

10位ISBN编号：7111320093

出版时间：2010-10

出版时间：机械工业

作者：赵之心

页数：185

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>

## <<向锻炼要健康>>

### 前言

健康不光是个人的财富，也是家庭和社会的财富，没有健康的身体，一切都无从谈起！如今，社会在快速进步，而不少人的健康水平不仅没有得到相应的提高，却反而退步了，生活质量也受到严重的影响。

随着社会的进步，工作越来越多地由机器来完成，我们可以不再像以前一样累得“吭哧吭哧”的，轻轻松松就能把工作完成：以前有辆自行车就非常了不起了，但现在拥有汽车的人比比皆是，这使我们的出行变得更加轻松，可以“毫不费力”地到达目的地；如果现在还有人扛着一袋50斤的大米在路上走的话，回头率肯定会非常高……类似的例子顺手就能拈来一大堆。

我们的体力劳动越来越少了，由劳动过度带来的健康问题也相应减少，但是，一些由于体力支出不够引发的健康问题却大量涌现，比如代谢性疾病、骨质疏松之类的骨关节疾病、心脑血管疾病等。

为什么会出现这种情况呢？

其实我们身体的构造就是为“劳动”而设计的，当“劳动”减少后，人体中的某些器官没有得到有效的锻炼，这些器官就会“退化”，从而导致功能的下降，出现健康问题就不足为怪了。

如果这种体力劳动支出的减少是社会进步的一个标志，那么为了保持健康，我们就只能找替代的方式来满足身体的需要了，而运动就是最好的替代方式！

本书的内容就是围绕着运动对健康的价值，告诉大家如何通过锻炼来拥有健康。

## <<向锻炼要健康>>

### 内容概要

无论是对个人，还是对家庭和社会；无论是年老，还是年少，健康都是第一重要的！不知您是否发现一个奇怪的现象：随着社会的进步，人们生活水平不断提高，医疗条件逐步改善，人们的健康状况却在不断下降。

这究竟是因为什么？

原因就是缺乏锻炼！

有人说工作太忙，哪有时间锻炼；有人说我身体好着呢，不用锻炼；有人说锻炼多累，还不如歇会儿。

岂不知“生命在于运动”，久而久之，不锻炼就会使您发胖，使您的身体状况越来越差，甚至各种疾病缠身。

那么，锻炼到底对我们的健康有哪些帮助？

我们又该如何锻炼呢？

国家级社会体育指导员、著名健康专家赵之心老师在《向锻炼要健康》中，通过示范，详细讲解肌肉、骨骼、耐力、排毒等一系列科学锻炼方法，教给您正确的锻炼观念、习惯和方法，使您拥有一个健康的身体！

## <<向锻炼要健康>>

### 作者简介

赵之心 国家级社会体育指导员，原北京体育大学教师，全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使，中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事，国企联健康工程运动健康专家组首席专家，北京市科学健身专家讲师团秘书长。

从1997年开始，赵之心老师成为北京市全民

## &lt;&lt;向锻炼要健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言	第1章 健康需要管理	健康与生活细节	健康的标准	健康体质的测评
体质的特点	第2章 健康从锻炼开始	关注体质锻炼, 倾心肌肉训练	科学锻炼肌肉的	
基础知识	肌肉不足对男性体质的影响	女性也要关注肌肉力量的锻炼	第3章 办公一	
族的锻炼	肌肉锻炼的第一大收获是骨骼健康	骨骼的功能	上班族中最常见的几种骨	
骼问题	背、腰、膝等部位的锻炼方法	第4章 常见骨骼病的防治	骨骼肌肉的疲劳及	
对策	骨关节疾病患者遭遇的“5D”	女性中容易骨折的几种人	锻炼身体, 保卫骨骼	
	脊柱的预防与锻炼	腿、髋关节、脚等部位的锻炼	第5章 身体柔韧锻炼	头部
的锻炼法	肩部的锻炼法	手部的锻炼法	胸部的锻炼法	腰部的锻炼法
关节的锻炼法	髋关节和腿部一起的锻炼法	足部和腿部的柔韧性训练	第6章 “新编	
五禽行”锻炼法	虎行	鹿行	鹤行	猿行
健康	保护你的循环系统	循环系统的不健康特征	循环系统的潜在威胁—假性疲劳	第7章 维护循环系统
	学会锻炼你的“黄金血”	静脉曲张的成因及锻炼方法	第8章 糖尿病的防治	高
血脂与糖尿病的关系	糖尿病的特征	锻炼防控糖尿病	饮食防控糖尿病	第9章
耐力素质锻炼	什么是内力	耐力锻炼	针对心脏的锻炼方法	第10章 远离不健康
体质	酸性体质的特点	排酸的途径	酸性体质不好, 但也不能当“碱性”人	酸
性体质的成因	远离酸性体质			

## &lt;&lt;向锻炼要健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：脖子疼对于上班族和久坐的人而言非常普遍，很多人也常感到颈顶部有僵硬的感觉，有时疼痛向肩部和上肢放射，甚至这样的疼痛还会延伸到手指，这就是曾经高发于40~60岁以上人群的一种颈部骨骼问题，这是一种退行性变化或损伤。

大部分人的颈椎疼痛并无大碍，但是如果在出现疼痛的情况下不加以重视，任其自行发展很可能因延误而造成颈椎病，随着压迫和刺激颈部神经根、椎动脉、交感神经和脊髓等而出现一系列临床晚期症状，甚至会导致瘫痪。

但令人遗憾的是，到目前为止，全世界对这种令人头痛的疾病尚无有效的治疗方法。

对于脖子疼，很多人采取的应急方法是头部绕环，在旋转过程中颈椎时常会“咔咔”作响，这不是一个万全的方法，反倒很可能造成颈椎折断，所以千万别晃。

如果感到自己的脖子僵硬或者有疼痛感，请试着用下面这个小窍门解决颈椎的酸痛。

头部书法——很简单，就是用颈椎带动脖子写“米”字。

锻炼颈椎是有要求的，书法一定有笔，那么将整个头部想象成笔杆，而下巴尖则是笔尖，想写好字就要用笔认真写。

先划横——从左边一直拉到右边，然后从高一直写到底下，然后划撇再划捺。

每天坚持认真地写25到50个“米”字，你会得到意想不到的效果。

还有千万别图省事，不要像写字一样潦草或者狂草，要一笔一画地用颈椎写完“米”，这个不在于快，反倒是越慢对颈椎越好。

## <<向锻炼要健康>>

### 编辑推荐

《向锻炼要健康》：营养饮食要真正在体内发挥作用.必须要通过一个媒介——有效的运动或劳动！骨骼、肌肉用进废退，因运动不足而衰退。

肌肉锻炼是唯一打开和保持体内男性荷尔蒙的一把钥匙，运动改善血糖！

运动出汗是排出体内毒素、告别酸性体质最好的方法。

著名健康专家赵之心老师精华总结，结合中医养生理念，教给您正确的锻炼方法，内含作者亲身示范动作图片。

科学锻炼，改善体质，管理健康，远离[生活方式疾病]。

“师说”是由中国教育电视台和博雅观察文化公司联合制作的一档大型专家讲坛类电视栏目。

栏目以“传道、授业、解惑”为宗旨，融名师风采、思想碰撞、人生智慧为一体；涵盖人生观、价值观、成功励志、健康养生、心理疏导、投资理财、国学、管理、社会和谐等大众实用主题。

<<向锻炼要健康>>

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>