第一图书网, tushu007.com

<<走向健康>>

图书基本信息

书名：<<走向健康>>

13位ISBN编号：9787118084580

10位ISBN编号：7118084581

出版时间：2012-9

出版时间：居向阳 国防工业出版社 (2012-09出版)

作者：居向阳

页数：203

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

内容概要

走路作为最普及的健身方式，如何科学有效地进行。
《走向健康》从健康是人生最大的财富；为健康而走路；做好准备，有备无患；开始走，怎么走；一年四季走起来；其他几种走路方式；特殊人群怎么走；如何持之以恒八个方面对走路进行了解释和指导。
《走向健康》可作为大众进行科学健身的指导用书，也可供广大体育爱好者锻炼使用。

<<走向健康>>

书籍目录

第一章健康是人生最大的财富 第一节健康最宝贵 一、何谓健康 二、健康，失去才知珍惜 三、亚健康同样危害无穷 第二节养成健康的生活方式 一、不健康的根源——不良生活方式 二、健康四大基石 第二章为健康而走路 第一节为什么要选择走路 一、走路的历史 二、走路相对于其他运动方式的优势 第二节健步走，走出健康 一、走路的种类 二、健步走更有效 第三章做好准备，有备无患 第一节时间地点选择 一、走路时间的选择 二、走路地点的选择 第二节走路装备的选择 一、走路时如何选择运动鞋 二、走路时如何选择服装 三、如何选择走路时的配饰 第三节热身运动的方法 一、上半身热身运动 二、下半身热身运动 第四章开始走，怎么走 第一节正确姿势及不正确姿势 一、走路的正确姿势及分解动作 二、不正确姿势及纠正方法 第二节走路的各项技术指标 一、运动量 二、时间长度 三、速度 第三节走路时的呼吸方法 一、胸式呼吸 二、腹式呼吸 第四节合理的膳食搭配 一、管住嘴，迈开腿 二、如何合理安排膳食 第五节走路的注意事项 一、科学补水 二、注意气候变化 三、注意走后热身 第五章一年四季走起来 第一节初春，万物萌发 第二节酷夏，不轻言放弃 第三节爽秋，最适宜的走路季节 第四节寒冬，拒绝“冬眠” 第六章其他几种走路方式 第一节倒行走 第二节爬楼梯 第三节爬山 第四节踩鹅（鸽）卵石行走 第五节负重走 第六节其他几种走路方式 一、大步走 二、原地高抬腿踏步走 三、“弹”着走 四、扩胸走 五、“钟摆式”走 六、水中健步走 七、沙中健步走 第七章特殊人群怎么走 第一节婴幼儿怎么走 第二节老年人怎么走 第三节孕妇怎么走 第四节疾病患者怎么走 第八章如何持之以恒 一、找寻伙伴 二、加入团体 三、边听边走 四、使用工具 五、变换路线 六、改变走法 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： “ 其实，我们通常都说补液，而不是补水。
”国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员方子龙介绍说。
人在剧烈运动时，水代谢速率加快，大量水分损失；同时，电解质代谢过程也加快，大量的电解质伴同汗液损失。
因此，要把水、糖和电解质一起补。
如果运动时不留心补液，可导致运动性脱水。
方子龙强调：“ 在条件容许的情况下，填补运动饮料是运动补液的最佳选择。
”运动饮料通常都含有糖和电解质，其中各种营养素的组分和含量能适应锻炼者的生理特征和特别营养需求。
但是，运动饮料也并非人人都适用，对于血糖偏高的人或糖尿病患者，饮用时要特别慎重，另外，高血压、心功能或肾功能不好的人，也不宜大量饮用，以免加重心脏和肾脏的负担。
2.如何科学补水 1）运动补液要少量多次 运动补液的总准则是“ 预防性填补 ”和“ 少量多次 ”。
在走路前妥帖补液可以预防脱水的发生。
建议在走路前2小时饮用400毫升～600毫升含糖和电解质的运动饮料，也可在走路前15分钟～20分钟补液400毫升～700毫升，每次100毫升～200毫升，分2次～4次饮用。
切忌在走路前20分钟～60分钟之间填补含糖饮料，以防止由于胰岛素反应引起的运动时低血糖。
走路过程中补液的量则应依据出汗量的多少而定。
通常总量不应超过每小时800毫升，必须少量多次进行，以防止一次性大量补液对胃肠道和血管体系造成过重的负担。
具体方法为每隔15分钟～20分钟补液150毫升～300毫升。
如果户外长时间健步走或者使用步行机，可以考虑每走两三公里补液100毫升～200毫升。
在高温下进行大强度的步行，每小时补液量应大于300毫升。
如果走路的时间不超过1小时，填补纯水即可；如果长于1小时，则应填补含电解质和糖的运动饮料。

编辑推荐

《走向健康》可作为大众进行科学健身的指导用书，也可供广大体育爱好者锻炼使用。

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