

<<从头练到脚>>

图书基本信息

书名：<<从头练到脚>>

13位ISBN编号：9787500692232

10位ISBN编号：7500692234

出版时间：2010-6

出版时间：中国青年

作者：赵之心

页数：228

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>

## <<从头练到脚>>

### 内容概要

本书是国家级社会体育指导员、健康锻炼专家赵之心老师20年来将近2000场讲座精华，介绍了从头到脚全身各个部位容易出现的健康问题，教给你怎样自测健康、预防疾病，讲解了上百种简单易行、随时随地都能做的健康小动作，只要坚持做，就会起到四两拨千斤的健身效果。

<<从头练到脚>>

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、首都体育学院客座教授  
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

## &lt;&lt;从头练到脚&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 头发的健康 头发中隐藏的健康密码 如何保养头发 怎样从头发出现的问题判断健康状况  
 第2章 耳朵的健康 隔墙看戏和揉耳朵 唱歌防止听力下降 耳鸣和骨质疏松、血黏稠度高有关  
 耳鸣的危害 三管齐下防止耳鸣 耳朵的锻炼方法第3章 眼睛的健康 人老珠黄和转眼球 “老年环”和眼底出血预示着动脉硬化 高血脂和眼白的红血丝 血糖高和迎风流泪第4章 鼻子的健康 聪明的鼻子 如何防治鼻子的过敏反应 吸气练习锻炼鼻子的呼吸功能 用盐水治疗鼻子出血 通过鼻子判断身体的健康状况 如何给身体排毒第5章 口腔的健康 通过嘴唇判断身体的健康状况 牙好的关键在于骨骼好 如何保持咽喉的健康第6章 颈椎的健康 颈椎的问题不可小视 转脖子的误区和正确的方法 锻炼颈椎的几个小动作 适合司机做的颈部锻炼第7章 肩部的健康 肩部是否健康的判断方法 “五十肩”的锻炼方法 让肩部更灵活的柔韧性锻炼 日常生活中怎样锻炼肩部第8章 肘关节的健康 “网球肘”的高发人群 小动作缓解“网球肘”外侧肌肉疼痛 小动作缓解“网球肘”内侧肌肉疼痛 生活中锻炼肘关节的方法 减掉“拜拜肉” 男性要注意锻炼上臂第9章 手腕的健康 冬季要谨防克雷氏骨折 几个小动作判断手腕健康 锻炼手腕的五字诀：翻、拉、钩、绕、动第10章 手部的健康 锻炼手部的几个小方法 通过指甲判断健康 锻炼指甲的几个小动作 “三手病”的由来 健手六字诀：伸、握、弯、翻、拉、钩第11章 胸部的健康 男人的强壮从胸部开始 男性锻炼胸部的的方法 女性的胸大肌和乳腺疾病 女性锻炼胸大肌的几个小动作第12章 胸腔的健康 容易被忽视的肺部问题2 针对肺部的锻炼方法4 生活中锻炼肺部的小动作7第13章 腹部的健康 腹肌的重要作用 九个小动作促进腹部健康第14章 背部的健康 背部疼痛与哪些疾病有关 不良的生活习惯引起的背部疼痛 良好的站、坐、卧，三姿保证脊椎健康1 罚站让脊柱更健康 锻炼背部的健身操第15章 腰部的健康 腰部的重要作用 腰疼的几种类型 引起腰疼的几个常见原因 锻炼腰部的五个小动作2第16章 髋关节的健康 胯部大小与先天性髋关节半脱位 股骨头坏死和髋关节骨折3 锻炼髋关节的几个小动作第17章 大腿的健康 大腿瘦和糖尿病的关系 腿上的“三不能”1 锻炼大腿的几个小动作4第18章 膝盖的健康 膝关节为什么会出问题 容易对膝关节造成损伤的几个生活习惯 膝关节磨损的认识误区1 锻炼膝关节的几个小动作2第19章 小腿的健康 人体的第二心脏——小腿 小腿抽筋和静脉曲张 钩脚尖消除静脉曲张1 锻炼跟腱的几个小动作3第20章 脚部的健康 行走和站立的三点平衡 脚部出现的问题之一：脚变大了 脚部出现的问题之二：拇外翻2 脚部出现的问题之四：长脚垫4 脚部出现的问题之五：脚腕没有力量5第21章 关注心脑血管疾病 心脑血管疾病的危害 导致心血管疾病的两大杀手 让心脑血管健康的两个方法1 如何预防脑血管疾病3第22章 关注代谢性疾病 消化的问题6 吸收的问题 管住嘴，动起腿，预防代谢性疾病第23章 关注老年痴呆症 老年痴呆症带来的麻烦 老年痴呆症的症状 琴、棋、书、画防止老年痴呆症 兴趣单一易患老年痴呆症第24章 关注生活方式 多运动，加大氧气的吸入量 接地气，多吃瓜果蔬菜少吃肉 顺应四时变化，规律作息第25章 关注心理健康 心态健康和身体健康密切相关 锻炼是缓解压力、调节情绪的最好办法

## &lt;&lt;从头练到脚&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：尤其是40~60岁的中老年女性，发现自己出现耳鸣现象，首先要考虑是不是身体出现骨质疏松的问题了，最好的建议就是开始适当参加运动并且合理补钙，这非常关键。

（二）耳鸣跟血黏稠度高密切相关血液就像身体的能源，每个器官都离不开它的支持。

尤其是像耳朵这么精细的器官就必须要有足够的血液支持才行。

当血液的黏稠度高时，会导致供给耳朵的血液量不够，致使听觉产生紊乱，发生耳鸣。

如果发现自己出现耳鸣，尤其是一些身材稍胖或血检指标出现临界值的人，建议在吃上管好自己，吃的一定要清淡，少吃、不吃高热量、高脂肪、高胆固醇的食物，还要动起来去消耗多余的脂肪、血糖等导致血液黏稠度高的物质。

有一个方法很管用，就是通过行走告别血黏稠度高。

很多人有这样的感觉：缺乏精气神，一坐下就容易睡着，动不动就哈欠连天，经常感觉很累，四肢无力。

这是全身细胞缺氧的表现，也可以说是“淤症”的表现。

身体的“淤”多与血黏稠度高有关，而行走可以帮你活血化淤。

因为行走可以改变身体的用力模式，提高骨骼、肌肉、关节的耐力与质量，提升血管弹性，加速血液循环，每天坚持半个小时左右的快速行走，可以促进全身血液的大循环，降低血黏稠度。

全身的血液循环能够带动身体局部化淤，提高全身血液循环能力，充足地供给不同器官血液的需求量，也就能明显改善耳鸣的现象。

## <<从头练到脚>>

### 编辑推荐

《从头练到脚:价值百万的零成本健康小动作》:附送赵之心亲身示范动作光盘。  
你在看电视、开会、等车、散步、闲聊.....时还能做些什么?  
一小动作,大健康。  
不花钱,少吃药,随时随地从头练到脚,从18到80都能用的健康书。

<<从头练到脚>>

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>