

<<越玩越健康>>

图书基本信息

书名：<<越玩越健康>>

13位ISBN编号：9787508062822

10位ISBN编号：7508062825

出版时间：2011-5

出版时间：刘晔 华夏出版社 (2011-05出版)

作者：刘晔 编

页数：318

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>

<<越玩越健康>>

前言

前言 打造健康幸福之家 常言道“家和万事兴”。
家庭和谐，既是我们孜孜以求的生活目标，更是一种豁达的生活境界。
幸福美满的家庭，是我们人生旅途的温馨驿站，也是事业兴旺的坚强后盾。

家庭成员的身心健康，是家庭幸福的基础。

然而，看看我们身边至亲的人们，却总能发现或多或少的健康问题。

现代人吃得好，穿得好，体质却似乎并没有随着物质条件的改善而得到改善，很多人都身陷亚健康的苦恼当中。

仔细回想，我们是不是在快节奏的生活中，或多或少地忽视了自己和家人的健康呢？

也许突然有一天，你会惊讶地发现：咦，孩子怎么成了小胖子？

老婆身材怎么走了下坡路？

老公怎么有了小肚腩？

父母怎么有了一身的老人病 其实，很多人免疫力的下降或者体质的变弱，正是平日缺乏运动所致！

不知道什么运动适合自己，也不知道怎样正确运动，无法制订科学合理的运动方案，这些都成为我们不运动的借口。

在本书中，我们精心为家庭的不同成员，有针对性地设计了详细的运动方案，鼓励大家运动。

最重要的是，我们还力求告诉大家如何科学、合理地运动，最终帮助每个家庭成员都能恢复并保持健康！

对于每种运动，本书都配有详细的动作图解，方便大家学习。

另外，我们还为大家设计了全家一起参与的运动，让所有家庭成员都能在欢乐的游戏中充分享受家庭的幸福！

<<越玩越健康>>

内容概要

《越玩越健康：全家一起玩的运动健康书》中，为家庭的各位成员精心设计了不同的运动方案，鼓励大家运动，最重要的是，告诉你如何正确、科学地运动，最终帮助你及家人永葆健康！对于每项运动，《越玩越健康：全家一起玩的运动健康书》都配有详细的动作图解，方便大家学习。还在本书中为大家精心设计了适合全家一起玩的休闲运动，让所有的家庭成员，都能在欢笑与玩乐中充分享受家庭的温馨和幸福！

<<越玩越健康>>

作者简介

刘晔，博士，北京体育大学运动人体科学学院副教授，硕士研究生导师，国际运动有氧体适能联盟（FISAF）认证的体适能国际讲师。
主要从事“体育运动与人体形态结构的关系”、“运动技术原理与力量训练”方向的研究与教学工作。
曾在奥运会备战工作中为中国皮划艇队和花样游泳队进行科研攻关服务，为奖牌的历史性突破作出了巨大贡献。
常年致力于推广大众运动健康的理念，在如何通过合理的运动提高人体健康水平方面具有丰富的理论和实践经验。

<<越玩越健康>>

章节摘录

PART1 运动:给全家人上的健康保险趣味小测验—测测你的“理论寿命”?黛安娜·伍得拉夫博士是美国的一位心理学家,她相信我们都能活到100岁。

在对长寿者进行数十年的研究后,她设计了以下测验题,帮助我们计算自己的“理论寿命”。

首先,请进行自我评价。

如果你现在的年龄为18—25岁,那么就从66岁开始计算“理论寿命”;如果你的年龄为25~30岁,就从66.5岁开始计算;以此类推,年龄每增长1岁,起算基础就增加0.1岁。

这些数据,是根据处于某一年龄段的普通男性的“估算寿命”科学地推算出来的。

如果是女性,则应再加上3岁。

下面,就请大家根据自己的实际情况回答下列问题,用“估算寿命”加上几岁或减去几岁,最后便可计算出你的“理论寿命”。

- 1.祖父祖母:如果你祖父或祖母的寿命达到80岁以上,就加上1岁;达到70~80岁,则应加上半岁。
- 2.父亲母亲:如果你母亲活了80岁,就加上4岁;如果你父亲活了80岁,则应加上8岁。
- 3.亲属疾病:在你的祖父母、父母、兄弟、姐妹中,如果有人50岁以前死于心脏病,就应减去4岁;如果有人60岁以前死于心脏病,则应减去2岁;如果有人60岁以前死于其他疾病,则应减去1岁。
- 4.孩子:如果你是女性,而且不会生孩子或者不想生孩子,就应减去半岁;如果你所生的孩子超过7个,则应减去1岁。
- 5.智力:如果你的智力水平超过一般人,就加上2岁。
- 6.抽烟:如果你每天抽烟超过40支,就减去12岁;如果你每天抽烟20~40支,则减去7岁;如果你每天抽烟不超过20支,则减去2岁。
- 7.饮酒:如果你每天喝少量的啤酒或低度白酒,就加上3岁;如果你只偶尔喝酒,并非天天喝,则加上1岁半;如果你从不喝酒,则既不加岁也不减岁;如果你酗酒,则应减去8岁。
- 8.体重:如果你体重超标(以标准体重判断),应减去2岁。
- 9.睡眠:如果你每晚睡觉超过10小时或者不足5小时,都应减去2岁。
- 10.锻炼:如果你每周慢跑、骑自行车、游泳、跳舞或者长跑达到3次,就应加上3岁。
- 11.饮食:如果你喜欢吃不含肥肉或糖的简单食物,并且吃饱后就不再多吃,就应加上1岁。
- 12.健康:如果你经常生小病,应减去5岁。
- 13.教育:如果你的教育程度达大学本科以上,就应加上2岁。
- 14.职业:如果你的职业是教师或医师,就加上1岁半;如果是工人,则减去4岁;如果你是商人,则减去2岁。

<<越玩越健康>>

编辑推荐

《越玩越健康:全家一起玩的运动健康书》：全家一起玩的运动健康书北京体育大学大众运动健康专家团队为中国家庭量身定制最科学运动方案老中青少幼，快乐又健康最详细分步图解身体锻炼手册 20种最实用健身运动&30种最时尚休闲游戏错误运动等于健康杀手！

幸福家庭源于健康快乐生活源于运动20种健身运动：分别适用于儿童、青少年、中青年、老年人，分步骤详细图解，一看就会，永葆家人健康！

30种休闲游戏：适合全家一起玩，全彩精美图解，增进家庭幸福和谐！

最科学、全面的运动健康书：除了收获健康，还能学会快速看懂各项运动的国际比赛！

求医问药买保险，不如健身做运动！

宝宝茁壮成长：游泳、跆拳道、轮滑、少儿舞蹈、乒乓球孩子健康优秀：跳绳、踢毽子、悠悠球、篮球、抖空竹中青年精力充沛：羽毛球、瑜伽、跑步、肚皮舞、滑冰老年人延年益寿：散步、太极拳、小区健身器、无极健身球、腰鼓家庭幸福和谐：嘴吹乒乓球、家庭飞镖赛、呼啦圈跳跃赛、脚背运沙包、跳跳球、筷子夹弹珠、脚夹足球赛、自行车慢速赛、玩平衡木、小乌龟爬行赛。

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>