第一图书网, tushu007.com

<<养生保健操>>

图书基本信息

书名：<<养生保健操>>

13位ISBN编号：9787509111864

10位ISBN编号：7509111862

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：张仁庆 编

页数：174

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

内容概要

生命在于运动，身体在于活动。
联合国卫生组织提出的“人类健康四大基石”也明确阐明：“合理膳食、心理平衡、戒烟限酒、适量运动”是人类健康的重要内容。
国家体育总局也制定出《全民健身纲要》，号召全国人民加强体育锻炼，提高全民健康素质。
怎样锻炼，锻炼什么？
《养生保健操》作者根据中华武术、太极拳、健美操、队列训练条令等内容编写成具有四肢锻炼方法，上体、脚部、手部、颈部锻炼方法等40余例，另外还有太极扇、柔力球的练习技法。
此书为读者指出了一条科学锻炼、养生保健的正确之路。
读者可以根据自己的情况和所处的环境进行锻炼。
此保健操老少皆宜，科学通俗，一看就懂，一学就会，一练就见成效。
是养生保健的实用科普性读物；适合于各年龄段各种职业的人群保健、养生使用。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张仁庆，山东师范大学中文系毕业，经济法专业硕士学位。
现任中国人口文化促进会会员，中国食文化中心主任。
主编保健养生和食文化图书60余本。
他的事迹曾被中央电视台、中央人民广播电台，《解放军报》、《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等四十余家新闻媒体专题报道。

<<养生保健操>>

书籍目录

第一节 呼吸保健操一、仰卧深呼吸二、坐式深呼吸三、站立深呼吸四、揽宇宙之精华五、野马分鬃相关知识第二节 形体锻炼规范一、站如松1. 立正姿势2. 稍息姿势二、坐如钟1. 平坐2. 椅坐3. 盘腿坐三、行如风(走)四、跑步姿势五、舒展运动相关知识第三节 上肢保健操一、甩手操二、振臂高飞三、双肩抽打四、转体甩手五、俯卧撑相关知识第四节 腰腹保健操一、仰卧起二、引体向上三、海底捞针四、转体摸脚五、水中捞月相关知识第五节 下肢保健操一、马步下蹲二、骑马蹬山三、压腿踢腿1. 正压腿2. 前压腿3. 侧压腿4. 下压腿5. 踢腿四、饿虎扑食五、金鸡独立相关知识第六节 手部保健操一、手式1. 掌2. 拳3. 锤4. 指5. 兰花指6. 鹰爪指7. 勾手8. 虎爪掌二、揉擦法三、击掌法四、交叉法五、云手相关知识第七节 足部保健操一、足式1. 绷脚2. 蹬脚3. 侧脚二、足尖马步三、卧式旋转四、虚步点地五、足底按摩相关知识第八节 头颈部保健操一、望星空二、扩胸三、旋转法四、仰卧起五、梳头法相关知识第九节 综合保健操一、太极扇二、柔力球1. 端球(托球)2. 摆球3. 抛球4. 转体抛球5. 腿下抛球三、跳绳后记

章节摘录

第一节 呼吸保健操　　空气中含有21%的氧气，这些氧气是供人们生存的重要条件之一，所以，人的生存是离不开空气的。
机体完成各种活动所需要的能量和维持体温需要的热量，都是来自体内营养物质的氧化。
为此，机体不断地从空气中吸入氧气（02），供机体需要，同时又不断地从体内呼出新陈代谢所产生的二氧化碳（C02）。
这种机体与外界环境之间的气体交换过程就叫做呼吸。
　　我们在做一次深呼吸之后，竭尽全力所能呼出的最大气量叫做肺活量。
肺活量能反映肺的储备力量和适应能力，也能反映出呼吸器官的最大工作能力，因此可作为呼吸功能的指标之一。
肺活量越大，说明运动能力越强，耐力越好。
　　氧气助人健康，二氧化碳是被排出的废气。
氧气和二氧化碳的交换都是在肺内完成的。
我们把气体进出肺的过程叫做肺通气，而把每分钟肺吸进或呼出的气量，叫做每分肺通气量。
肺通气量的大小，与每分钟的呼吸次数、呼吸深度呈正比；呼吸次数或呼吸深度增加时，肺通气量必然加大。
另外，把每分钟吸入或呼出的最大气量叫做最大通气量。
最大通气量是指单位时间内肺的全部通气能力得到充分发挥时的通气量。
最大通气量也是检查肺通气功能的一个重要指标。
　　呼吸的重要器官是肺，而肺的健康直接影响人体的健康。
呼吸次数、呼吸深度、肺活量和肺通气量，都能反映出呼吸系统的功能。
经常参加体育锻炼的人，面色红润、不喘不咳就是呼吸道健康的表现。
　　……

编辑推荐

生命在于运动，身体在于活动。
联合国卫生组织提出的“人类健康四大基石”也明确阐明：“合理膳食、心理平衡、戒烟限酒、适量运动”是人类健康的重要内容。
国家体育总局也制定出《全民健身纲要》，号召全国人民加强体育锻炼，提高全民健康素质。
怎样锻炼，锻炼什么?本书作者根据中华武术、太极拳、健美操、队列训练条令等内容编写成具有四肢锻炼方法，上体、脚部、手部、颈部锻炼方法等40余例，另外还有太极扇、柔力球的练习技法。
此书为读者指出了一条科学锻炼、养生保健的正确之路。
读者可以根据自己的情况和所处的环境进行锻炼。
此保健操老少皆宜，科学通俗，一看就懂，一学就会，一练就见成效。
是养生保健的实用科普性读物；适合于各年龄段各种职业的人群保健、养生使用。

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