

<<运动养生专家谈>>

图书基本信息

书名：<<运动养生专家谈>>

13位ISBN编号：9787509141342

10位ISBN编号：7509141346

出版时间：2010-10

出版时间：人民军医出版社

作者：邱一华 等主编

页数：138

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>

<<运动养生专家谈>>

前言

运动是人类生存和生活的基本形式。

没有运动就没有生命的延续和发展，没有运动就没有健康的身体，没有运动就很难长寿。

随着社会的迅猛发展，人们生活水平的提高，现代化多领域的体现，高科技方法的不断应用，人们已用交通工具代替步行，用车载代替了肩挑手提，用现代电器代替了家务劳动。

然而，人们的身体却越来越差，体力却越来越差，体型却越来越差，疾病却越来越多。

是什么导致“现代病”、“富贵病”的不断发生，其主要原因就是缺少运动。

随着人们的保健意识增强，运动健身也受到重视，但人们在运动方法上尚未很好掌握，要么运动过量带来危害，要么运动过少不起作用，要么运动方法不当产生副作用，要么运动损伤产生疾病。

因此如何掌握运动方法尤为重要。

常言说：人怕不动、脑怕不用。

运动使你青春永驻。

饭后百步走，活到九十九。

生命在于运动，健康在于健身。

强国需强民，强民需强身，强身需运动。

名人们更是重视运动方法，如亚里士多德曾说：“运动太多和太少，同样损伤体力；唯有适度可以产生增进、保持体力和健康。

”泰戈尔说：“静止便是死亡，只有运动才能敲开永生的大门。

”生命在于运动，运动注重方法，方法本于科学，科学在于学习。

本书就是为广大读者提供了解运动的种类、方法、作用、价值、意义以及各种运动的知识。

本书也是各类人员健身强体、运动养生、防病治病、延年益寿的运动保健书。

如果你想强壮，请运动吧！

如果你想健美，请运动吧！

如果你想聪明，请运动吧！

如果你想漂亮，请运动吧！

如果你想长寿，请运动吧！

如果你想健康，那就请运动吧！

<<运动养生专家谈>>

内容概要

本书是一本旨在提高人们健康水平的运动保健书。

本书就运动的概念、分类、作用、意义、价值、健康、益处、长寿、格言等作了介绍。

其中包括婴儿、儿童、青少年、中老年的运动，女性、男性运动，一日的晨间、餐后、不同时间运动，尤其是有氧运动、健美运动、减肥运动、时尚运动、反常运动、体育运动、健身运动、养生运动、旅游运动、极限运动等。

本书适合各类人群阅读。

我们希望本书有助于提高大众对于运动的认识，更希望本书能够成为广大读者运动健康的良师益友。

<<运动养生专家谈>>

书籍目录

第1章 运动与健康 第一节 运动的概念 一、运动健康新观念 二、什么是健康 三、健康的评价 第二节 运动的作用 一、精神和心理作用 二、运动的生理功能 三、运动的十大作用 第三节 运动的意义 一、体育运动的意義 二、运动强体又益智 三、运动是广谱抗癌药 四、户外运动意义更大 第四节 运动与健康 一、生命在于运动 二、选择合适运动方案 三、适量随意运动有益身心健康 四、恰当安排运动量 五、六大最优运动 六、运动后沐浴解疲劳 七、跳舞要因人而异 八、家务劳动不能代替体育运动 九、运动与健康的关系 第五节 运动与益智 一、运动能延缓大脑衰退 二、运动可预防老年性痴呆 三、运动使人更聪明 四、跑步能使大脑释放内啡肽 第六节 运动与长寿 一、运动与长寿的关系 二、规律、适量、快乐运动是长寿的保证 三、轻中度有氧运动有益于健康与长寿 四、延缓衰老的运动第2章 人生与运动 第一节 儿童与运动 一、运动能促进儿童全面发展 二、运动能使儿童更聪明 三、户外与宝宝的亲情运动 四、儿童运动注意事项 五、儿童不宜的健体运动 第二节 青年与运动 一、青年户外运动须知 二、不同年龄适合不同运动 第三节 中年人与运动 一、中年人解剖生理特点 二、中年人运动 三、中年人运动注意事项 四、养生保健靠自己 第四节 老年人与运动 一、老年人跳舞牢记七个“不”字 二、老年健身运动与构建和谐社会 三、老年人如何科学健身 四、温和运动有益于老年人健康 五、老年人健身误区 六、老年人暮练好 七、老年人运动忌心跳太快 第五节 女性与运动 一、女性与运动 二、女性健肩健美操 三、女性运动丰胸 四、女性举手投足来锻炼 第六节 男性与运动 一、男性运动十大原则 二、男性运动防止发福 三、男性运动与性生活 四、男性运动要留神 五、最性感健身运动 六、男性健身运动的技巧与常识 七、男性健身运动要体现个人魅力 八、男性傍晚运动益处多第3章 一日与运动 第一节 晨间运动 一、晨起健身四法 二、时尚女性清晨健身运动 三、晨练也要讲科学 四、老年人晨练注意事项 五、每天运动一小时 第二节 餐后运动 一、办公室瑜伽运动 二、早餐 三、60秒运动锻炼 四、饭后运动注意事项 第三节 上午运动 一、上午高负荷运动易心肌梗死 二、健身运动的八大误解 第四节 下午运动 一、下午运动有利睡眠 二、办公室健身解背痛 三、上班族的运动锦囊 四、上班族桌边运动 五、见缝插针健身运动 第五节 晚间运动 一、睡前适当运动能促进睡眠 二、晚间床上腿部运动法 三、5个标准判断运动是否适量 四、如何提高健步走的健身功效 五、睡前散散步第4章 运动与方法 第一节 有氧运动 一、什么是有氧运动 二、有氧运动的锻炼价值 三、有氧运动和无氧运动 四、有氧运动和减肥 五、有氧运动的健身观点 六、有氧运动的要领和尺度 七、有氧运动一周需要几次 八、有氧运动的八大误区 九、有氧运动方法 十、有氧运动与健康 十一、最简单有效的3种有氧运动 十二、有氧运动的功能 第二节 健美运动 一、健美运动的概念 二、健美运动的技巧常识 三、健美运动 四、健美锻炼的实效性 五、5分钟健美体操

<<运动养生专家谈>>

章节摘录

插图：8.运动可减少血栓事件发生专家经研究证实，运动康复训练有助于改善慢性充血性心力衰竭患者血液的高凝状态，并可在一定程度上减少充血性心力衰竭患者血栓事件的发生和发展。

该研究为对心力衰竭患者施行运动康复训练提供了理论依据。

传统的心力衰竭治疗强调让患者长期卧床休息，但卧床休息可减少循环血容量，而低血容量又可增加血液黏度，易导致患者发生血栓栓塞。

据研究者介绍，运动组患者上述优于对照组患者的表现，与其接受运动康复治疗有关。

运动可在一定程度上改善心力衰竭患者的内皮功能，进而阻断心力衰竭患者的血栓形成；运动可使血流加快、外周血管阻力降低、血液淤滞减轻、凝血酶生成减少，使心力衰竭患者的血液高凝状态得到改善；运动降低了血小板的活性，减少了血小板的黏附与集聚，同样改善了血液高凝状态，从而减少了患者血栓事件的发生。

9.运动可以减肥要使肌肉发达，必须让肌肉发挥应有的作用，就是让肌肉尽可能地消耗能量，能量消耗达到顶点方能使肌肉变得结实并产生新的纤维。

为了做到这一点，肌肉需要糖类作燃料，而不是蛋白质。

过多的蛋白质在体内无法贮藏，会被分解，产生副产品——尿素。

尿素必须经血液过滤后再经过肾脏排出体外。

因此，过多的蛋白质无形中加重了肾脏的负担。

同时，由于尿液排量增加，有可能发生脱水。

如果人在脱水的情况下还在不断运动的话，就会导致便秘、疲倦，甚至可能发生休克。

此外，过多的蛋白质会增加血液的酸性，引起不适和疲倦。

从事耐力运动的人若想从高糖食物中得到真正的好处，应当摄取复合糖类，如豆类、面包、麦粥、米饭等，这些食物可以在体内慢慢氧化，给耐力运动员提供能量。

如果摄取单糖食物，虽然会使血糖立即升高并产生能量，但过后会造成血糖急剧下降，使运动员缺乏能源而失去活力。

有人认为光靠运动不能减肥。

其实这是错误的。

因为规律的运动可以降低脂肪固定值，因而能持久地保持身体健美，使已经减掉的脂肪不会再重现。

持久的有氧运动能使新陈代谢提高25%；快走会使新陈代谢提高17%。

因此，即使不节食，一个身体超重的人坚持步行，一年不到，平均可减少10%~20%的重量。

当然，运动和节食相配合，减肥的效果会更好。

<<运动养生专家谈>>

编辑推荐

《运动养生专家谈》：医学专家全面解读天然运动养生法常言说：人怕不动、脑怕不用。运动使你青春永驻。

生命在于运动，运动注重方法，方法本于科学。

《运动养生专家谈》将为您系统介绍运动的种类、方法、作用、价值、意义及各种运动的知识，是运动养生、健身强体、防病治病、延年益寿的上佳运动保健书。

<<运动养生专家谈>>

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>