

<<运动密码>>

图书基本信息

书名：<<运动密码>>

13位ISBN编号：9787531333944

10位ISBN编号：7531333945

出版时间：2009年05月

出版时间：春风文艺出版社

作者：王正珍,于长隆,洪昭光,赵之心

页数：200

字数：200000

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>

## 前言

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目，深受观众的喜爱，原因是这档栏目贴近百姓生活，通过国内权威的健康专家的讲解，能为大家解决一些实际生活中的健康问题，所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目，秉承辽台一贯求真务实的服务理念，着力于节目的品质、权威性和影响力，进而赢得了观众的认可和赞誉；但是辽宁电视台不能满足于此，因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾，我们选择积极面对，所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书，来满足观众们的要求，作为电视产品的外延，我们也是有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作，因为我们是节目的执行者，我们能够把握整个内容的脉络，所以，我认为我们这套丛书能够给读者带来和节目相同的高品质，满足大家对健康信息的需求，服务于大家的生活。

## <<运动密码>>

### 内容概要

献给父母最好的礼物：怎样为肩膀“解冻”？

怎样运动减肥？

怎样能让孩子长高？

怎样踢开减肥路上的“绊脚石”？

怎样能在运动中击败糖尿病？

怎样锻炼能增强免疫力？

膝关节该如何运动与爱护？

不吃药能降压的运动方法……《运动密码》为你解密。

## <<运动密码>>

### 书籍目录

运动密码运动面面观运动损伤肌肉和韧带拉伤急救得法：运动损伤轻松恢复（上）急救得法：运动损伤轻松恢复（下）你会走路吗（上）你会走路吗（下）善待你的双腿爱护有加，手脚灵活膝关节该如何运动与爱护别让颈椎太“紧张”为肩膀“解冻”告别“憋屈”病运动——骨质疏松的良药在运动中击败糖尿病运动是降压的良药腰脱已经年轻化锻炼出的免疫力发动健心运动（上）发动健心运动（下）运动修补“受伤的心”人不出汗准来病你锻炼肌肉了吗？  
减肥让我好困惑踢开减肥路上的“绊脚石”如何运动减肥练“冬”运动使女性充满活力拯救上班族（上）拯救上班族（下）孩子长高的问题运动因人而异——细说老年人的运动

## &lt;&lt;运动密码&gt;&gt;

## 章节摘录

运动面面观俗话说饭后百步走，能活九十九。

有人说饭后散步是锻炼身体，也有人说这顶多就是溜达，消消食，属于简单活动的一种。

到底哪种说法对呢？

饭后散步不是真正的运动饭后百步走应该说这是一种活动，但严格的意义上它不能算是运动。

运动应该是有运动负荷的，也就是说你在运动的过程中能够让你身体整个的机能调动起来。

对于年纪轻的人来说，散步活动的量远远不够，所以不能算是一个真正的运动。

所谓够运动量是要达到心率加快和出汗的标准，因为很多人活动是为了放松心情，运动过程中心跳如果没有加快，这个运动量肯定也不会出汗，所以从这个角度来说，饭后散步这点活动量负荷不足。

对一般人来说不能称为运动。

有些人认为运动可以加快消耗，所以运动的目的是为了减肥，这是一个误区。

人人都需要运动，但运动不完全是为了减肥。

还有些人认为胖了就需要运动，我瘦了我就不需要运动，这是完全错误的。

因为运动给你带来好处绝对不仅是给你一个非常好的完美身材，运动本身可以加快身体的新陈代谢，可以加强你身体的各个器官、各个组织的机能，增强免疫力，能够使身体更加健康。

所以从这个角度上来说，运动使人的生活质量更高，运动可以使人长寿，运动使大家更开心。

有些这样的朋友，认为自己没时间运动，所以说攒下来时间，好比说星期六、星期天，有时间了，集中锻炼一下，玩四五个小时，玩命地练，我感觉这样也不是科学的运动方法。

运动就要持之以恒。

就是说做一个运动最怕的是长时期不运动，突然之间我想运动就狠狠地运动一把，完了以后又很长时间不运动，隔段时间又狠狠运动一把，这种情况下是比较容易受伤的。

特别是年轻人更需要持续的运动。

<<运动密码>>

编辑推荐

《健康一身轻:运动密码》为国民健康系列读本之一。

<<运动密码>>

#### 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>