第一图书网, tushu007.com

<<上海健身地图>>

图书基本信息

书名：<<上海健身地图>>

13位ISBN编号：9787807305453

10位ISBN编号：7807305452

出版时间：1970-1

出版时间：李伟听 学林出版社 (2008-08出版)

作者：李伟听 编

页数：249

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

这本书从策划到今日看到案上的清样，已过去整整一年半时间了。
这五百多天时间我几乎是在焦虑、不安中度过的。
焦虑的是，因为书的内容越写越多，最终能如我在选题报告中所说的那样，以行家的眼光、号业的介绍、权成的报告，告知上海市民健身好去处吗?不安的是，现代人生活工作节奏太快，变数也多，星罗棋布的健身场馆如雨后春笋不断冒出，也不时有关闭的消息传来。
问题是本书能否如我们要求的那样，点出锻炼内容、标出健身场所，指出交通线路，介绍职业教练，最终按图索骥寻求健康之路。
今天看到完整书稿时，方有了一丝安慰，基本如上述的要求完成了。
当然本书的完成不是一人之功，靠的是我们团队的力量。
一是上海体育局的李伟听副局长亲自挂帅，群体处积极配合；二是教育界内多年交往的老朋友，如上海师大青少年教育研究院院长沈建华教授、博导，上海《体育与健身》总主编李伟民教授，初中主编、新中高级中学的徐阿根校长，复旦大学历史系教授、著名策划人顾晓鸣等；三是体育新闻界的同仁，五星体育副总监翁伟民兄弟、新民晚报资深体育记者、主任编辑蒋家风学弟，尤其是《文汇报》副总编马申亲自到场参与策划，令人感动。
锦绣出版社沈宝发编审，也对本书提出了宝贵意见。
这是一群肝胆相照的朋友，兄弟手拉手，大家都在为中国的全民健身事业相互扶持，携手共进；四是广泛听取了上海滩一些体育明星的意见，他们是一批国家级的运动健将。
包括篮球的丛学娣、排球的周鹿敏、李国君、田径的朱建华，他们也都为这本书献计献策。
最后还要特别感谢学林出版社社长曹维劲、总编王界云的信任和支持，并积极参与《上海健身地图》出版的整个过程。
借此，我还想告诉大家，生命的运动应是积极、向上，只有这样才能积聚能量，朝气的工作，精彩的生活。
全民健身使我们的民族变得更强大。
体育运动作为强身健体一种非药物手段越来越得到人们，尤其是上班白领族们的关注和重视。
钟南山说过一句话，“最好的医生是你自己。
”我想说，对于健康的把握也是靠你自己。
相信达本书会为你提供帮助。
在2008奥运来临之际，希望这本书犹如一朵小花，为祖国奥运大家庭增添一点亮色，这也是所有帮助我的人共同的心愿吧。
正女如北京奥运主题，同一个世界，同一个梦想。
愿天下所有人健康！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人类进入21世纪后体现生活质量的是健康，体现健康理念的是健身。
健身首先需要思考清楚几个问题，健身不是为争金牌而要挑战自己生理机能的极限。
健身不是为赶时髦而要一时的激情、华丽的外表、精致的场地与器材。
健身不只是完成简单的肢体运动而忽略了科学的指导。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

打造一个健康的你——健身一、什么是健身运动二、健身好处多多三、健身锻炼的要诀四、如何选择健身房五、健身锻炼的要领六、健身房健身戒律七、最常见的健身项目八、刚参加体育锻炼的人如何选择健身的方法九、30—50岁女性如何健身十、人体必需的营养十一、造成运动失效的错误和动作健身好去处一、徐汇区二、卢湾区三、长宁区四、黄浦区五、浦东新区A陆家嘴世纪公园板块六、静安区七、浦区A五角场板块八、闸北区九、虹口区十、普陀区十一、闵行区十二、其他板块：奉贤松江 青浦金山 南汇 崇明宝山 嘉定等区县点击常见健身项目一、室外球类运动：篮球、足球、排球、网球二、室内球类运动：羽毛球、乒乓球、保龄球、台球、壁球、毽球三、水上运动：游泳、潜水四、室内运动健身操：瑜伽、芭蕾、普拉提、踏板操、街舞五、室外运动：卡丁车、攀岩、滑冰、马术六、搏击运动：拳击、跆拳道、柔道健身中的常见问题体质监测附：上海市民体质监测指导中心市民健康体质监测站分布表市内健身点(部分)附：2004—2007年上海市社区公共运动场建设一览表索引(部分)徐汇区长宁区卢湾区黄浦区静安区闸北区虹口区杨浦区普陀区闵行区健身感悟

章节摘录

插图：

后记

《上海健身地图》从策划到今日看到案上的清样，已过去整整一年半时间了。
这五百多天时间我几乎是在焦虑、不安中度过的。
焦虑的是，因为书的内容越写越多，最终能如我在选题报告中所说的那样，以行家的眼光、号业的介绍、权成的报告，告知上海市民健身好去处吗?不安的是，现代人生活工作节奏太快，变数也多，星罗棋布的健身场馆如雨后春笋不断冒出，也不时有关闭的消息传来。
问题是《上海健身地图》能否如我们要求的那样，点出锻炼内容、标出健身场所，指出交通线路，介绍职业教练，最终按图索骥寻求健康之路。
今天看到完整书稿时，方有了一丝安慰，基本如上述的要求完成了。
当然《上海健身地图》的完成不是一人之功，靠的是我们团队的力量。
一是上海体育局的李伟听副局长亲自挂帅，群体处积极配合；二是教育界内多年交往的老朋友，如上海师大青少年教育研究院院长沈建华教授、博导，上海《体育与健身》总主编李伟民教授，初中主编、新中高级中学的徐阿根校长，复旦大学历史系教授、著名策划人顾晓鸣等；三是体育新闻界的同仁，五星体育副总监翁伟民兄弟、新民晚报资深体育记者、主任编辑蒋家风学弟，尤其是《文汇报》副总编马申亲自到场参与策划，令人感动。
锦绣出版社沈宝发编审，也对《上海健身地图》提出了宝贵意见。
这是一群肝胆相照的朋友，兄弟手拉手，大家都在为中国的全民健身事业相互扶持，携手共进；四是广泛听取了上海滩一些体育明星的意见，他们是一批国家级的运动健将。
包括篮球的丛学娣、排球的周鹿敏、李国君、田径的朱建华，他们也都为这《上海健身地图》献计献策。
最后还要特别感谢学林出版社社长曹维劲、总编王界云的信任和支持，并积极参与《上海健身地图》出版的整个过程。
借此，我还想告诉大家，生命的运动应是积极、向上，只有这样才能积聚能量，朝气的工作，精彩的生活。
全民健身使我们的民族变得更强大。
体育运动作为强身健体一种非药物手段越来越得到人们，尤其是上班白领族们的关注和重视。
钟南山说过一句话，“最好的医生是你自己。
”我想说，对于健康的把握也是靠你自己。
相信达《上海健身地图》会为你提供帮助。
在2008奥运来临之际，希望这《上海健身地图》犹如一朵小花，为祖国奥运大家庭增添一点亮色，这也是所有帮助我的人共同的心愿吧。
正女如北京奥运主题，同一个世界，同一个梦想。
愿天下所有人健康。

编辑推荐

《上海健身地图》由学林出版社出版。

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