

<<骑行，健康才是正经事>>

图书基本信息

书名：<<骑行，健康才是正经事>>

13位ISBN编号：9787308123068

10位ISBN编号：7308123065

出版时间：2013-10

出版时间：浙江大学出版社

作者：慕景强

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>

<<骑行，健康才是正经事>>

内容概要

编辑推荐：

Q：买辆好车就可以骑行、可以骑川藏了吗？

A：统统不可以！

Q：你知道腕尺管综合征吗？

Q：你知道腰肌劳损吗？你知道脑水肿及其后果吗？

Q：你知道如何应对川藏线骑行种种危险和困难吗？

Q：你知道如何应对高原反应吗？

Q：男性骑友你知道前列腺炎和ED吗？女性骑友你知道会阴感染吗？

慕老师倾其所有,教你如何避免骑行隐患,安全骑行,骑出健康.

健康骑行圣经，国内第一本！

单车骑友健康必备！

健康骑行72讲！

骑行好处；骑行不当，坏处也不少；骑行准备；如何健康安全骑行；骑行休息策略；骑行出了状况，如何搞定？

国内第一本事后诸葛亮式实战点评川藏线骑行！

内容特点

健康运动：

作者以亲身经历，现场实战总结骑行的健康安全问题。

时尚励志：

作者40岁，青藏高原之上，翻山越岭，艰苦骑行，身体力行，轻松幽默地讲授骑行中的种种困难、危机、危险，以及面临困难考验、危险时的选择和应对之道。

文化阅读：

骑行实战中，有蓝天白云、峡谷激流、高原草场、原始森林的壮观美景，也有各种藏族风俗、见闻及骑友间发生的小故事，并延展历史文化解读，附有相关阅读推荐，让读者在轻松阅读之余还有思考，还有延展阅读。

<<骑行，健康才是正经事>>

作者简介

慕景强，骑友网论坛健康版版主，《健康报》专栏作者，医学科普作家，医学硕士、教育学博士，在高校从事编辑工作。

专心于自行车运动，骑行足迹遍及云贵、川藏、青海、广东、海南、江浙沪等，骑行过的经典线路有环海南岛、青海湖、川藏线（318）、环千岛湖、太湖、长三角等。

曾参加“三江两湖”挑战赛、环绍等业余比赛，热衷于参与“无车日”之类的宣传低碳环保的公益骑行。

已出版《健康，几秒钟的事——数字里的健康密码》《那把柳叶刀——剥下医学的外衣》等。

<<骑行，健康才是正经事>>

书籍目录

第一部分 骑行前你该知道的事

——健康骑行医学常识

第一章 骑行好处多

一、想健康减肥吗？

来骑行吧 002

二、骑行人永远心理年轻 004

三、年龄大了，好多事都想不起来了怎么办？

009

四、女人更要骑行 009

五、总坐着不是好事——针对办公室一族 011

六、“没心没肺”才骑行 012

七、帕金森病很遥远，但不等于没有 014

八、骑行真是益处多多 015

第二章 骑行不当，坏处也不少

一、不仅仅是“蛋疼”的事情 018

二、大会可以不发言，小会也可以不发言，但前列腺不能发炎 020

三、“误入骑途”的女人 021

四、空气污染，防不胜防 022

五、最关键的地方——关节的损伤 023

六、姿势不对，坏处多多 024

七、“你”，离自行车远点——不适合骑行的人群 025

第二部分 骑行中你该熟悉的事

——健康骑行实用技巧

第三章 骑行，你准备好了吗？

一、极有必要——体能训练及储备 029

二、重视，但别背包袱——出发前的心理调适 030

三、如果可能，去仔细查一下——健康自检 031

四、如果可能，尽可能备着——骑行装备 031

五、心中有数，路上不慌——合理的骑行计划 041

六、行有行规——健康安全的骑行姿势 043

七、吃饱不是目的——长途骑行食品储备原则 045

八、没用上是你的福气——长途骑行自备药品清单 046

九、“三率”你有吗？

——健康骑行的关键点 047

十、建立自己的健康骑行档案

——骑行中智能手机及软件的应用 050

十一、潮到爆——骑行中其他事关健康安全的高科技应用 051

第四章 健康、安全骑行，你会吗？

一、炫不是你的错，得瑟就不对了——都市压马路 055

二、规则对所有人都适用——高峰期遇堵 057

三、酒精不管你驾驶的是机动车还是自行车——酒后别操车 058

四、珍惜当下好时光——长途遇平路 059

五、挑战是乐趣，技巧很关键——上坡骑行 060

<<骑行，健康才是正经事>>

- 六、走得快的不一定是好时光——下坡骑行 062
- 七、看不见，但不能当作没有——骑行遇到大雾 063
- 八、恭喜你，中奖了——骑行遇到大雨（冰雹） 064
- 九、并不温柔，也不浪漫——小雨中骑行 064
- 十、简直就是逆天——路遇逆风 066
- 十一、飘飘然的感觉是危险的陷阱——山区侧风袭来 067
- 十二、人品爆棚，挡也挡不住——顺风骑行 067
- 十三、人受得了，车不一定受得了——颠簸路面 067
- 十四、要安全不要面子——泥泞（冰雪）路面 068
- 十五、“抗日”像战争——烈日下骑行 069
- 十六、头顶碎大石？
要不得——山里骑行遇落石路段 069
- 十七、电影是艺术，小说是文学，这是玩真的——骑行遇泥石流、山体滑坡 070
- 十八、走过路过别骑过——过水（积水）路面 071
- 十九、天黑，别闭眼，也别害怕——骑行隧道 072
- 二十、拉风之地，别太拉风——垭口通过原则 073
- 二十一、惹不起，躲得起——恶狗挡道 074
- 二十二、并非越夜越美丽——夜骑 075
- 二十三、一个人的美丽与哀愁——独行侠的健康锦囊 077
- 二十四、心领神会的手势很必要——团队骑行 078
- 二十五、女性骑手如何保持风采？

081

第五章 骑行休息策略，你懂吗？

- 一、休息如心仪的姑娘，要掌握主动——骑行途中休息策略 083
- 二、千万别等口渴——水的补充原则 084
- 三、心中有数，兜里有货——吃什么 086
- 四、不洗又何妨——高原上的洗澡问题 087
- 五、骑行中的亮点，有机会就得泡——骑行遇温泉 088
- 六、不怕睡不着，就怕睡不醒——睡觉问题 089
- 七、与心情无关，与海拔有关——高原喝酒 090

第六章 骑行出了状况，你能搞定吗？

- 一、骑睡着了不是笑谈——疲乏的缓解 091
- 二、骑完就是浑身痛，肌肉酸痛 093
- 三、可以无视，但不能忽视——屁股痛等骑行中的疼痛与不适 094
- 四、不是小事，特别是在高原——感冒 097
- 五、脑水肿，吃不了可要兜着走——高原反应应对 097
- 六、自己也能搞定——车摔，人骨折 098
- 七、仔细应对，小意思——皮外伤 099
- 八、拉稀如下坡，控制不好会出大问题——拉肚子 100
- 九、实在不通就上开塞露——便秘 102
- 十、不仅仅是面子问题——晒伤 103
- 十一、不要离群——中暑 104

<<骑行，健康才是正经事>>

- 十二、准备不足的下场——高温脱水 104
- 十三、中大奖，彩票却找不到了——被狗咬怎么办 105
- 十四、东北人都是活雷锋——骑行撞人或被撞怎么办 106
- 第三部分 骑行后你该记住的事
- 健康骑行实战点评
- 不去会死吗？
- 写在出发前 110
- 第一天：天意，给我无锁的自由 112
- 第二天：火车上的文学女青年 114
- 第三天：来成都，教你陈麻婆的吃法 117
- 第四天：七人行，一路到雅安 121
- 第五天：咖啡配大蒜，不亦乐乎 126
- 第六天：飞车大渡河，智闯泸定桥 133
- 第七天：康定，我没有跑马溜溜 139
- 第八天：牦牛也常来的天然温泉 144
- 第九天：折多是要推的，新都不是吹的 147
- 第十天：高原煮面要用高压锅 152
- 第十一天：高尔寺上神仙景，雅江途中“坑爹”路 156
- 第十二天：世间安得双全法，不负如来不负卿？
161
- 第十三天：义务帮忙洗车的藏族小孩 167
- 第十四天：所波家中串烟饭，海子山下姐妹湖 172
- 第十五天：金沙水拍云崖暖，温泉浴后尽开颜 178
- 第十六天：塌方区，累死，吓死，砸死，绝不含糊；
芒康县，车流、牛流、人流，互不惊慌 183
- 第十七天：澜沧江大峡谷玩冲山，和年轻人讨论骑行的意义 188
- 第十八天：今天为什么要爬坡？
因为昨天你下坡 192
- 第十九天：挑战入藏第一座海拔5000米以上的高峰
——东达山 197
- 第二十天：玉曲河水清又清，藏族小孩有没有糖？
204
- 第二十天：怒江72道拐啊，你拐到啥时候是头啊！
205
- 第二十二天：最艰苦、最无趣、风景最单调的一天，
但结局很惊喜 211
- 第二十三天：果然很黑的然乌湖 216
- 第二十四天：帕隆藏布江伴我行 221
- 第二十五天：排龙天险行不行？
江边温泉我看行 227
- 第二十六天：用雨水刷牙，用石锅炖鸡 233
- 第二十七天：川妹子的炒饭，林芝的西瓜 236
- 第二十八天：做好事要留名，烩面片要加辣子 242
- 第二十九天：明天就到拉萨了，爆胎王出现了 245
- 第三十天：米拉，米拉，拉萨，拉萨 252
- 第三十一天：漫游拉萨之纪念品 259
- 第三十二天：漫游拉萨

<<骑行，健康才是正经事>>

——谁规定到拉萨一定要进布达拉宫？

262

第三十三天：漫游拉萨——康巴人的交易 265

第三十四天：漫游拉萨——别人的故事 269

第三十五天：离开拉萨：雪山，草地，没有藏羚羊 273

第三十六天：又见青海湖，是在火车上 275

第三十七天：老婆来接站了吗？

277

感憾318 280

骑行的意义 283

后 记 285

附录：川藏南线精确海拔图 287

<<骑行，健康才是正经事>>

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>