第一图书网, tushu007.com

<<走出一个好身体>>

图书基本信息

书名：<<走出一个好身体>>

13位ISBN编号：9787501964949

10位ISBN编号：7501964947

出版时间：2009-1

出版时间：胡建夫 中国轻工业出版社 (2009-01出版)

作者：胡建夫

页数：191

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

内容概要

密切配合卫生部发布的指南以及北京市卫生局发布的做奥运主人的倡议，结合时下新颖的健康理念，将走路作为每个人每天都应该做到的运动方式。
将轻松、经济的运动方式和保健方式引入到人们的生活中去。
《走出一个好身体》详细介绍了应该如何走路才是正确，如何走路才能达到锻炼和健康的功效。
为什么《中国居民膳食指南》里建议成年人每天进行累计步行6000步以上的身体活动？
我们每天都在走路，但是你会走路吗？
你知道走路是最好的健身养生方式吗？
医学专家发现，长期走路上下班和外出步行的人，心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率，都明显低于喜欢乘车的人。
而且，如果经常坚持走路，还可以达到预防疾病的作用。
例如：每天走路30分钟可以有效预防和减少30%得心脏病、50%得糖尿病、20%得乳腺癌以及高血压、老年痴呆、动脉硬化、骨折等的几率。
除此之外，走路还有强身健体的功能。
可以预防骨质疏松症、改善腰、肩、头部疼痛，消除压力、改善睡眠．还可以抵抗忧郁、瘦身减肥等。

作者简介

胡建夫，医学院营养学系毕业，现任某教学医院营养师。
他对于家庭保健知识的传播不遗余力，经常撰文呼吁家庭健康的重要性。
著有《30岁大修身体》《怎样吃维生素》《会睡才会健康》《怎样有效对抗癌症》等书。

<<走出一个好身体>>

书籍目录

第一章 生命在于“走”第1节 走路，人类最好的运动第2节 延年益寿的妙方第3节 打造美腿的另类走法第4节 动脑之前，先动动脚第5节 好心情是“走”出来的第6节 走掉精神的枷锁第7节 狼医生的启示第二章 你会走路吗第1节 走路需要技巧第2节 走路的禁区第3节 健康的花样走路第4节 走路“看”病第5节 时尚浪漫的雨中散步第三章 走“掉”中风后遗症第1节 步行挽救中风第2节 中风后遗症的步行锻炼法第四章 走出健康的心脏第1节 捍卫心脏“走”为先第2节 走路护心秘籍第五章 癌症与走路第1节 给癌症设个屏障第2节 走离癌症，步步为“赢”第六章 糖尿病人的走路康复法第1节 每天一小时，轻松预防糖尿病第2节 跟糖尿病说“拜拜”第七章 走路与动脉硬化第1节 可怕的动脉粥样硬化第2节 动脉硬化走到“软”第八章 保护好你的骨头第1节 别让骨质疏松“绊随”你第2节 走路防止骨折第九章 让流感在走路中消失第1节 感冒真的是小病吗第2节 天然的流感疫苗第十章 走路的解“秘”良方第1节 健康从“方便”开始第2节 解“秘”良方第十一章 痔疮的走路疗法第1节 简单防“痔”法第2节 走着，走着，“痔”好了第十二章 “坏胆固醇”的克星第1节 “坏胆固醇”有多坏第2节 走掉胆固醇第十三章 走路走出好睡眠第1节 现代社会的失眠症第2节 用你的双脚治失眠第十四章 赘肉走开，窈窕走来第1节 散步走掉热量第2节 美丽淑女纤纤步第十五章 孕期快乐健步行第1节 孕妇健身，首选走路第2节 “大”有“大”走法第十六章 “走”自己的路，让大家学去吧第1节 为自己选一双好鞋第2节 寻找最好的走路地点第3节 在合适的时间里走路第4节 走路计划的制订第5节 走路者的力量训练第6节 随时随地的走步运动第十七章 名人的“走路效应”第1节 英国皇室步行法第2节 爱因斯坦也爱步行第3节 简·方达的健身法则第4节 巴甫洛夫的长寿之道第5节 喜欢散步的澳大利亚总理

章节摘录

你每天都在走路吗？
在纷繁复杂的健身方式中，走路要算得上是一项最为简单便捷而且颇具实效的健身方式了。
作为一种古老而又新颖的健身方式，它已经风靡全球，成为许多国家的热门健身运动。
说它古老，是因为自从人类进化以来，人们一直走到了今天；说它新颖，是因为很多人才刚刚了解，甚至未曾了解走路健身的效果。
走路，是最好的健身养生方式。
我们都知道，人的一生是在走路中度过的，脚步，是年龄的象征，更是健康的证明。
正确的走路方式可以提高心肺功能，增强耐力，消耗体内脂肪及糖等能量物质，而且对减少内脏和体表的脂肪，保持肌肉力量，提高免疫力等，都有很大的好处。
医学专家发现，长期走路上下班和走路外出旅行的人，心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率，都明显低于喜欢乘车的人。
而且，如果持续走路，还可以发挥预防疾病的作用。
例如，每天走路30分钟，可以有效预防和减少30%得心脏病、50%得糖尿病、20%得乳腺癌，以及高血压、老年痴呆、动脉硬化、骨折等几率。
除此之外，走路还有强身健体的功能，可以预防骨质疏松症，改善腰、肩、头部疼痛，消除压力，改善睡眠，还可以抵抗抑郁，瘦身减肥等。
“走路可以减肥吗？
”也许有人会质疑：“为什么我天天走路，还是一身赘肉？
”那是因为你虽然在走路，但根本没有掌握正确的走路方式，因此达不到预期的效果。
所以本书将告诉你许多走路的技巧，帮助你纠正姿势，进而达到锻炼的目的。
运动医学专家指出：正确的走路方式不仅可以改变人的外形和行走姿势，而且还有益于人的精神、心情，避免人体因过度疲劳而影响健康，让人保持乐观、愉快、向上的心态。
如果走路方法正确，那么也可以增强你的肌肉力量，使你的腰部变细，并起到预防和矫正脊椎侧弯等疾病的辅助治疗作用。
走路也是最轻松、最经济的运动，它几乎适合任何人群。
每天忙碌之余，与家人相伴，在公园的林荫路上散散步、聊聊天，尽享天伦，还可以强身健体，真是妙不可言。
而对于那些无法承担高强度运动负荷的人们来说，走路更是最为合适的选择。
本书将以通俗幽默的语言以及图文并茂的形式，为读者们详细介绍科学走路的重要性和关于走路的一切细节。
读完本书，你可以学会如何在房间里练习走路，怎样利用好自己的上下班走路时间等，并可以按照本书的指导，选择正确且合适的走路方式，在你走向健康的同时，也能让你带着愉悦的身心走出自己的辉煌人生。

编辑推荐

《走出一个好身体》密切配合卫生部发布的指南以及北京市卫生局发布的做奥运主人的倡议，结合时下新颖的健康理念，将走路作为每个人每天都应该做到的运动方式。
将轻松、经济的运动方式和保健方式引入到人们的生活中去。
《走出一个好身体》详细介绍了应该如何走路才是正确，如何走路才能达到锻炼和健康的功效。
为什么《中国居民膳食指南》里建议成年人每天进行累计步行6000步以上的身体活动？
我们每天都在走路，但是你会走路吗？
你知道走路是最好的健身养生方式吗？
医学专家发现，长期走路上下班和外出步行的人，心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率，都明显低于喜欢乘车的人。
而且，如果经常坚持走路，还可以达到预防疾病的作用。
例如：每天走路30分钟可以有效预防和减少30%得心脏病、50%得糖尿病、20%得乳腺癌以及高血压、老年痴呆、动脉硬化、骨折等的几率。
除此之外，走路还有强身健体的功能。
可以预防骨质疏松症、改善腰、肩、头部疼痛，消除压力、改善睡眠．还可以抵抗忧郁、瘦身减肥等。

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