

<<快乐走步健康活百岁>>

图书基本信息

书名：<<快乐走步健康活百岁>>

13位ISBN编号：9787508281339

10位ISBN编号：7508281330

出版时间：2013-4

出版时间：李澍晔、刘燕华 金盾出版社 (2013-04出版)

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>

<<快乐走步健康活百岁>>

内容概要

《快乐走步,健康活百岁》对走步健身中经常遇到的近百个问题,采用谈话和讨论的方式,以事说理,阐明了步行运动对健康的益处,正确步行的要领,快乐走步与走出效果的方法,步行运动的注意事项等。

对怎样排除干扰,持之以恒地坚持运动,作者也提出了有针对性的具体建议。

<<快乐走步健康活百岁>>

作者简介

李澍晔，中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国儿基会阳光计划“爱心专家”。

多次为学生与家长作成长教育、心理素质教育、安全避险教育、感恩教育、提高学习效率教育、培养好习惯教育、沟通能力教育辅导；多次为成年人作幸福婚姻讲座和走步健康讲座；多次为企业家提供企业经营与发展的点子；多次被中央电视台少儿节目《成长在线》、中央教育电视1台《家长俱乐部》、《师说》、北京电视7台《你该怎么办？

》、北京电视8台《父母学堂》、山东教育电视台《家教沙龙》《教育时话》、北京广播电台《说烦解忧》栏目邀请为嘉宾，参与制作节目。

当过18年兵，期间两次荣立三等功，两次进军事院校学习管理、心理、谋略与战役战术专业知识。

对心理学、家庭教育学、谋略学、儿童心理学、思维学、野外生存学、组织指挥学、预防犯罪、灾害心理救助、谈判、自我保护、婚姻与家庭等问题颇有研究，发表各类文章2800多篇，在20余家出版社出版著作60余部。

刘燕华，14岁参军，原北京军区某后勤部正团职干部，上校军衔。

“全国十大当代孟母”，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员，北京人民广播电台首届“知心妈妈”比赛季军。

对家庭教育、老年心理、儿童心理、妇女心理、中老年护理保健、孕妇保健、家庭急救、婚姻学、战场救护学、医药养生、美容与化妆、谈话艺术等研究较深，发表各类文章2600多篇。

出版了《灾害来了该怎么办？

》《健康孩子的10大好习惯》（军事医学科学出版社）《健康是走出来的》（清华大学出版社）《幸福婚姻密码》（机械工业出版社）等著作60余部。

<<快乐走步健康活百岁>>

书籍目录

一、我要清楚，走步有什么好处 1.增强食欲，利于消化 2.忘记烦恼，心情舒畅 3.安全实用，随时随地 4.简便易学，天生就会 5.全身运动，全面锻炼 6.预防便秘，灵丹妙药 7.促进睡眠，效果奇特 8.改善神经，反应灵敏 9.增加感情，家庭和睦 10.消除误会，增进友谊 二、我要明白，谁干扰了按时走步 1.手机响了，怨谁呢 2.电视连续剧开始了，怨谁呢 3.天气突变，怨谁呢 4.有人来串门，怨谁呢 5.网络吸引，怨谁呢 6.“三缺一”的麻将桌，怨谁呢 7.今天有宴会，怨谁呢 8.加班，怨谁呢 9.谈生意，怨谁呢 10.夫妻吵架，怨谁呢 11.与孩子生气，怨谁呢 12.新上演的大片，怨谁呢 13.会议，怨谁呢 14.出差，怨谁呢 15.生病，怨谁呢 16.缺乏毅力，怨谁呢 17.“怕”字当头，怨谁呢 三、我要知道，正确走步标准是什么 1.头正 2.挺胸 3.迈腿 4.摆臂 5.放松 6.重心 7.步速 8.步幅 9.呼吸 10.距离 四、我要健康，提倡快乐走步 1.人生快乐为本 2.大脑是轻松的 3.呼吸是顺畅的 4.肠胃是舒服的 5.双腿是刚劲的 6.落脚是坚实的 7.眼睛是有神的 8.胳膊是有节奏的 9.精力是集成的 五、我要效果，怎么走法才好呢 1.中速走 2.快速走 3.绕圈走 4.原地走 5.负重走 6.倒着走 7.斜线走 8.S字走 9.鹿姿走 10.太极走 六、我要以人为镜，奇迹真的发生了 1.把情绪走稳了 2.走步三个月，体重正常了 3.走步使他彻底摆脱了轮椅 4.走步一个月，消化不良的问题基本解决了 5.把“失眠”走没了 6.天天走步，终于把“抑郁”走没了 7.眼睛走出神来了 8.把痔疮走没了 9.神奇？ 夫妻关系亲密了 10.腰痛缓解了 11.“肚臍”消失了 12.爬楼梯不费力了 13.颈椎病缓解了 14.性功能恢复了 15.牙齿好了 16.咽喉的问题解决了 17.奇怪？ 竟然不晕车了 18.走出了食欲 七、我要问一问，走步效果不明显怎么办 1.强度 2.时间 3.环境 4.天气 5.心情 6.次数 7.饮食 8.饮水 9.睡眠 10.出勤 八、我要牢记，如何安全走步呢 1.热身 2.体检 3.身边“杀手” 4.酒后 5.喜悲后 6.着装 7.劳累后 8.饥渴时 9.感觉身体 10.排空“二便”

<<快乐走步健康活百岁>>

章节摘录

版权页：调整心态后，判若两人前不久，37岁的小荷与办公室同事闹矛盾，俩人见面不说话，成为了“死敌”。

每天下班后，小荷带着恼怒的心情快速走出办公室，不想多看同事一眼。

出门后，带着烦恼与仇恨走步健身，脑子里想的全是同事的“坏”事，心不在焉，如同行尸走肉，眼睛无神，面色青黑，结果越走越沉重，越走越眼角处的皱纹越多，雀斑也多了起来。

一天，小荷听了笔者的走步健身讲座，明白了快乐走步最重要。

于是，走步健身时不再想同事的“坏”事了，想的全是高兴与自然的事，如结婚的日子、父母过生日的日子、全家旅游的日子、蓝天白云、大海、高山、草原、唱歌的鸟、展翅的鹰等，越想心情越好，脚步变得轻松、自然了。

一个多月后，人们见到小荷，看见的是一张全新地、阳光地、自然地、年轻地、充满活力地、红润的幸福面孔。

小荷带着烦恼走步健身，越走越衰退；改变心态后，越走越有朝气，说明了心情对于走步健身效果是何等的重要啊！

是不是值得人们思考呢？

俗话说：“人逢喜事精神爽。

”那么，走步健身时，如何让快乐始终陪伴着你呢？

一是学会忘记不愉快的事。

人生不愉快事十之八九，哪有那么多的快乐事呢？

既然不愉快的事多，就要学会忘记。

如果脑子里储存着不愉快的事多，烦恼、忧愁、痛苦占据了你的记忆库，你还有好日子过吗？

所以，聪明的人大多会快速忘记不愉快的事，把愉快的事情牢记在脑子里，占据了大部分记忆库，你脑子里涌现出来的事一般就是快乐的，你的心情也就会经常保持愉快、自然与轻松。

为了保证走步时有一个快乐的心情，走步前要多想一些高兴的事。

二是多想、多看大自然的状态，使自己也回归到大自然中去。

人是自然中的人，离开了自然将是无法想象的。

当你走步健身时心中装着自然，看着鸟、云、花、草、水、蝴蝶、蜻蜓、蜜蜂、喜鹊、鸽子等，那么你看什么都是愉快的，都是阳光的。

如果你心中装着仇恨、烦恼，那么你看什么都是阴暗的，脚步也会沉重起来。

三是要学会算账。

人要变的聪明起来，会算自己的生命账、活法账。

说实在的，如果多说的话，普通人也就能活100来岁，百来岁，快乐是一天，忧愁是一天，为什么不设法让快乐的生命多一天呢？

走步时的快乐是首要的，这是走步健身必须要遵循的，当你不快乐时，建议暂且停止走步健身。

2.大脑是轻松的大脑是人最重要的器官之一，是指挥人行动的“司令部”，工作、学习、生活已经让大脑很劳累了，走步健身时就应该让大脑好好放松，不能让大脑“累”上加“累”，以免伤身。

古人说：“脑为神舍，安逸大益。

”要知道一个简单的道理，大脑不是“苦劳力”，它也要休息、放松和营养。

走步健身的一个重要作用就是让大脑轻松一下，好好休息一下，如果走步健身时还给大脑施加各种巨大的压力，让其安静不下来，其实就等于慢性自杀。

<<快乐走步健康活百岁>>

编辑推荐

《快乐走步,健康活百岁》内容简明实用,道理通俗易懂,是步行运动者科学健身的真诚帮手和贴心顾问。

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>