

<<赵之心运动养生精华集>>

图书基本信息

书名：<<赵之心运动养生精华集>>

13位ISBN编号：9787533152093

10位ISBN编号：7533152093

出版时间：2009-9

出版时间：山东科学技术出版社

作者：赵之心

页数：207

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>

## <<赵之心运动养生精华集>>

### 前言

随着社会的迅速发展，人们的生活水平有了很大的提高。

出门多以车代步，家电代替家务劳动。

然而不知道从什么时候开始，人们的精神越来越差，工作时间总爱打瞌睡；体力越来越差，稍微动一下就气喘吁吁；身材越来越差，脂肪在身上不断地堆积；皮肤越来越差。

看起来黯淡无光；身体越来越差，各种毛病纷至沓来……于是便有人苦苦寻觅良方，美容、减肥、吃药……但往往费尽周折却徒劳无功。

其实，健康的钥匙就在我们的手上，那就是运动。

运动可以促进体内循环，增加氧气吸入量；可以使关节活动灵活。

增强肌肉弹性和柔韧性；可以消除紧张情绪。

减缓机体老化的速度……运动，既是保持健康的关键，也是治疗疾病的良方。

你听说过把健身运动写进处方吗？

在日本，病人就经常可以拿到这样的处方。

医生在开出药品后，还会告诉病人如何运动，以便让身体康复得更快。

## <<赵之心运动养生精华集>>

### 内容概要

本书是一本关于运动与健康的图书，是作者在运动健身方面的一点探索成果，是对近年来作者在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、各种演讲报告、各类报纸杂志及多部图书中所讲到的健身理念和健身知识的整理和萃取，无论是健身方法还是健身理念，作者都力求以最实用、最简单的方式呈现给广大读者。

作者希望大家都能够动起来，哪怕是最简单的步行。

<<赵之心运动养生精华集>>

作者简介

赵之心，

创始者 健康大步走

行者大使 中国红十字基金会

客座教授 首都体育学院

秘书长 北京市科学健身专家讲师团

技术总监 中国田径协会业训处健康走跑推广中心

理事 中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会

签约体能教

## &lt;&lt;赵之心运动养生精华集&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 健康大讲堂：体质决定健康 1.遏制体质下降，关键在于运动 2.“体质锻炼”，从四大素质训练开始 3.打扫血液卫生，审视毛孔的每一滴血 4.找机会出汗，流汗运动是改善体质的良方 5.赶走麻烦制造者，给心脏请个“保镖” 6.“肺腑”之言：健身勿忘“争口气” 7.肌肉的运动宣言：存钱不如存肌肉 8.健身健到“骨子里”，保持骨骼年轻化 9.人老腿先老，“欺负”老腿获年轻 10.健从脚下起，巩固好你的“底盘” Part 2 各就各位：疾病康复的运动处方 1.治疗头痛，从按摩开始 2.小半蹲，锻炼腰膝关节 3.颈椎痛，练习“10点10分操” 4.举手之劳，拒绝肩周炎来访 5.大步走掉高血压 6.拒绝当“现代皇帝”：痛风的运动疗法 7.冠心病患者，更要动起来 8.健肌“降”血脂 9.走掉“甜蜜蜜”的糖尿病 10.要想身体健，先打“保胃战”——徒手治胃炎 11.仰卧抬腿。胃不再下垂 12.近视，雾里看花也真切 13.“早船”划落腰背痛 14.学做健肝操，提防“三肝”危害 Part 3 健身的革命：大步走、五禽戏、八段锦 1.“走”为上策，健身大步走的“走则” 2.不老的健身操：新编八段锦 3.五禽行：会行走的五禽戏 4.学做健骨操，远离骨疾患 Part 4 快乐健身一箩筐：上厅堂下厨房的健身运动 1.清晨醒来，床上运动轻松一试 2.科学洗脸，是最好的保养品 3.边看电视边健身，水桶腰变水蛇腰 4.失眠勿怪床歪，睡前健身帮你入眠 5.洗浴，让你的肌肉更健康 6.把家务劳动变成健身运动 Part 5 让身体动起来：“坐班族”的活力健身方 1.让你干劲十足的办公室活力操 2.肚子缩水、健康不缩水的啤酒肚健身运动 3.远离“日渐坐大”的办公室减肥运动 4.伏案一族该怎样“运动”自己 5.全身动一动，舒畅一下午 6.随身携带的健身房：零星运动知多少 7.办公室里的隐形体操 Part 6 女性体质与健康：女性健身修补术 1.女人应该学会“暖和”自己 2.走、跑、登山，OL们动起来 3.痛经：与“不友善朋友”过招 4.“包包族”，你的骨骼可好 5.保护胸前防线，确保健康乳腺 6.10分钟丰胸运动。

告别“太平公主” Part 7 男性健康管理：男人身体维修书 1.男人40岁，请“修理”肌肉 2.中年男人的“十戒” 3.运动，让肾虚的男人不再“心虚” 4.前列腺炎：害你在心口难开 5.缩肛去“肥大”（前列腺肥大） 6.平凡手法治疗频繁遗精 7.早泄气不泄，按压得健康 8.临阵收兵谈阳痿：运动等于用“伟哥” Part 8 健身不贱身：科学健身是根本 1.想对减肥者说 2.你是有智慧的跑者吗 3.运动要因人而异 4.适量运动中“度”的把握 Part 9 健身也要健心：用运动驱赶“心事” 1.莫让闲事扰心头，和抑郁症说“再见” 2.轻松治焦虑，不药一身轻 3.关注女性更年期，关注女性心理上的“事” 4.减压：别让“精神病”抓住你 5.运动让你不疲劳：慢性疲劳综合征 Part 10 关注运动营养：健身靠汗也靠饭 1.锻炼身体，拒绝胡吃海喝 2.运动饮食的“三个注意” 3.“冬练三九”吃什么 4.“夏练三伏”的饮食法则 Part 11 附录：健身走、跑计划书 一、体能中等的初练者10周有氧健身走计划 二、体能中、高级阶段者10周有氧健身走计划 三、10周健身走与跑交替有氧锻炼计划 四、10周健身跑锻炼计划

## <<赵之心运动养生精华集>>

### 章节摘录

插图：Part 1 健康大讲堂：体质决定健康1.遏制体质下降，关键在于运动网上曾出现过这样的说法，说女演员陈晓旭是被中医害死的。

紧接着有人反驳：“陈晓旭被中医害死的说法是无稽之谈。

”那陈晓旭是不是被中医害死的呢？

还是另有其他原因呢？

我们姑且不谈谁害死了陈晓旭，孰是孰非，不妨换一个角度去探讨这个问题。

2002年，41岁的李媛媛死于妇科癌症，2003年12月梅艳芳死于宫颈癌，陈晓旭死于乳腺癌……她们几个都是死于癌症。

是谁害死她们呢？

中医？

西医？

都不是，是她们自己把自己给害死的！

以目前的医疗技术，几乎所有的癌症都是不治之症。

如果光靠医药治疗，不在其他方面加以干预，只要得了癌症。

就是被宣判了死刑。

所谓治疗，只是短暂地延长生命而已。

而且还会遭受非常大的痛苦。

所以说，对付癌症最好的方法是防。

而不是治。

如《内经》所说：“上医治未病，下医治已病。

”如果不生病或少生病。

那还会有谁害你呢？

所以要时时预防，始终保持“未病”，那么你就是“上医”。

谈论“防”，不能不讨论体质问题。

俗话说“苍蝇不叮无缝的蛋”，健康一旦出现问题，身体肯定会出现“漏洞”而被“叮”上了。

这个漏洞最有可能是体质状况。

因为人的体质衰退是最容易被忽视的，而它又具有典型的“用进废退”的特性：在小的时候，它会随着身体的生长发育而提高，女性过了28岁以后，体质达到最高峰，随后就会随着年龄的增长而下降、衰退。

体质的下降，会引发很多健康问题。

而体质水平与个人的生活习惯和锻炼有密切关系！

再加上现代社会快节奏的生活，工作压力、生活压力都很大，如果不进行有效的干预，体质下降速度会非常快。

<<赵之心运动养生精华集>>

编辑推荐

《赵之心运动养生精华集》：北京市科学健身专家讲师团秘书长，国家级社会体育指导员，中央电视台、北京电视台等多家媒体，科学健身类节目特邀嘉宾赵之心主编。

凝结数百万畅销书之精要，汇集2000余场讲座之精华，2009年运动养生第一书。

赠送最新DVD讲座（价值15元）。

赵之心健康大讲堂全面开讲：健康大讲堂：体质决定健康、各就各位：疾病康复的运动处方、健身的革命：大步走、五禽戏、八段锦、快乐健身一箩筐：上厅堂下厨房的健身运动、让身体动起来：“上班族”的活力健身方、女性体质与健康：女性健身修补术、男性健康管理：男人身体维修书、科学健身：健身不贱身、健身也要健心：用运动驱赶“心事”、关注运动营养：健身靠汗也靠饭。

独家奉献电视讲座之精要，在全国掀起新一轮健身革命，为现代人量身制的健身计划，为自己设计一套个人运动处方。

<<赵之心运动养生精华集>>

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>