

<<运动娱乐在广东>>

图书基本信息

书名：<<运动娱乐在广东>>

13位ISBN编号：9787536125926

10位ISBN编号：7536125925

出版时间：2001-7

出版时间：广东高等教育出版社

作者：秦惠基

页数：230

字数：100000

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>

<<运动娱乐在广东>>

前言

“国强家富，人寿年丰”，这是人类祖祖辈辈孜孜追求的目标。

强壮的躯体，健康的心灵，是人类受用不尽的瑰宝。

物质财富的增值，精神财富的创造，幸福生活的安享，无一不依赖人们的身心健康。

少年弱不禁风，难以完成繁重的求知任务；青年体弱多病，无法愉快地走向生活，更谈不上“人生难得几回搏”；壮年病痛缠身，壮志未酬身先衰；即使到了晚年，若失去身心健康，就难享“夕阳无限好”的黄昏美景。

纵有百万家财，但无健康身心，也是难以享受，说健康无价，绝非夸张。

现代医学的进步，使健康的含义不断升华。

人们对健康的理解，早已跳出“没病就是健康”的传统框框，从生物、心理和社会诸方面来全面认识健康，并提出“亚健康”这一新概念。

古今中外，善养生者，得以健康，概莫能外。

如何保健？

怎样养生？

是每个人以至社会都十分关心的问题。

我们编写这套丛书的目的，就是希望能将保健养生的知识、方法向读者作一系统介绍。

<<运动娱乐在广东>>

内容概要

运动、娱乐对身心的好处，广东人早有领悟，所以广东人素来好动，武术界出现方世玉、洪熙官、黄飞鸿等武林高手。

现代运动项目，台山的排球、梅县的足球、东莞的举重都颇负盛名。

无论是琴、棋、书、画、音乐、舞蹈，还中跑步、游泳，广东都出过许多高手，得过金牌。

为我国获得第一枚举重金牌的是广东人陈镜开；第一个获乒乓球世界冠军的人是广东人容国团，自此造就了一个长盛不衰的乒乓球王国。

在广东值得一书的运动、娱乐、项目实在太多，限于篇幅，编者从诸多体育、娱乐活动项目中，披沙拣金，精选出具能体现现代生活特点，最具广东特色的一些运动、娱乐项目，介绍其方法、效用及注意事项，以飨读者。

传统项目的太极拳、五禽戏、八段锦、垂钓、象棋等固然要介绍；时尚项目的越野、攀岩、高尔夫、网球、水上健身、健美操、舍宾运动亦一一叙述，以适合不同层次、不同年龄读者的兴趣。

<<运动娱乐在广东>>

作者简介

秦惠基，华中科技大学同济医学院教授、研究员，广东药学院客座教授。
享受国务院特殊津贴专家，从事医药学和医药信息教学、科研、临床及管理工作40年，发表论文30余篇，主编、参编学术专著和科普书籍各20余册，是科普作家协会会员。

<<运动娱乐在广东>>

书籍目录

一、生命活力在运动二、全民健身新概念三、顺应人体生物钟四、危害健康夜生活五、有氧运动好处多六、行云流水太极拳七、仿生运动五禽戏八、历久不衰八段锦九、持之以恒散步去十、天天坚持慢跑十一、游泳和水上健身十二、传统活动赛龙舟十三、消遣强身新球类十四、广东时兴打网球十五、野营溯溪森林浴十六、登山攀岩登楼梯十七、时兴有氧健美操十八、舍宾塑造形体美十九、营造家庭健身房二十、桑拿沐足利健康二十一、旅游知识知多少二十二、四季旅游皆相宜二十三、赏花养心身心乐二十四、写字绘画人长寿二十五、碧波垂钓好休闲二十六、养鱼观赏胜食鱼二十七、集邮收藏品味高二十八、欣赏音乐能健身二十九、棋类运动可延年三十、翩翩起舞乐融融

<<运动娱乐在广东>>

章节摘录

(四) “生物钟”理论有科学根据国外曾报道,一些献身科学的人们,不带钟表,自愿居住在与世隔绝的山洞里几个月,他们记录了自己的体温、脉搏、血压、脑电图以及生活作息情况,结果显示,虽然洞内的居民对于时间的识别已经模糊,但是他们身体的生理节律,却依然顽强地保持在大约24小时的昼夜周期之内,所有的测量数据都呈现出有规律的升降。

为什么人体会存在大约24小时的节律变化?

实验表明,人体的机能节律周期,是长期受自然环境特别是日出日落影响而形成的,人体细胞具有“识、定时间”功能。

某些研究表明,人体每个细胞乃至整个机体所表现出来的时间节律,很可能就是核酸大分子在一天中的不同时间,指导合成各种蛋白质所需要的时间及其所经历的过程。

人体生物钟中最首要的“计时器”,就“设置”在人的下丘脑略呈细圆形的结构中,被称为上交叉细胞核SCN,用于指示睡眠和觉醒的行为。

<<运动娱乐在广东>>

编辑推荐

《运动娱乐在广东》：岭南养生丛书。

<<运动娱乐在广东>>

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>