

<<会运动的人才健康>>

图书基本信息

书名：<<会运动的人才健康>>

13位ISBN编号：9787536471559

10位ISBN编号：7536471556

出版时间：2011-4

出版时间：四川科技出版社

作者：王强虎

页数：216

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>

## <<会运动的人才健康>>

### 内容概要

本书从运动与健康的关系入手，深入浅出的讲解了如何运动才能健康，重点归纳了适合多数人运动养生的常用办法、常见疾病的运动养生办法等等。

具有科学性、实用性，是一本全面反映运动健身的概念全新、可应用的大众健康读物。

《会运动的人才健康》由王强虎编著。

## <<会运动的人才健康>>

### 作者简介

王强虎

陕西华县人，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## <<会运动的人才健康>>

### 书籍目录

- 第一章 运动影响健康因素面面观
  - 生理专家谈运动的生理作用
  - 现代养生专家对运动作用的新见解
  - 运动养生与其他养生的区别
  - 运动影响健康需要掌握的原则
- 第二章 如何科学安排运动计划
  - 明确运动目的与目标
  - 运动前要掌握自己的基本情况
  - 要设定运动强度
  - 要确定运动持续时间和运动频率
  - 运动场地和器械的落实
  - 明确运动锻炼部位
  - 如何科学确定个人运动处方
  - 坚持规律运动好处多
  - 正确选择运动锻炼的时间
  - 以有氧运动为主要运动形式
- 第三章 运动养生需要了解的宜与忌
  - 运动要掌握呼吸方法
  - 科学运动需要了解的“三部曲”
  - 科学运动需要注意的禁忌症
  - 要避免早晨空腹运动
  - 雾天运动锻炼是大忌
  - 为什么说冬季运动不宜早
  - 就餐后为什么不能运动
  - 特殊人群：孕妇如何科学运动
  - 特殊人群：女性月经期运动应注意
- 第四章 运动前后需要注意的五大问题
  - 运动前需要注意的问题
  - 运动结束后需要注意的问题
  - 运动前后需要医学监督吗
  - 运动时出现运动损伤如何处理
  - 运动时出现不良反应如何处理
- 第五章 影响运动养生的因素有哪些
  - 运动养生与季节有什么关系
  - 不同心理气质的人如何运动养生
  - 不同职业的人如何运动养生
  - 不同年龄的人如何运动养生
  - 影响运动养生的常见因素有哪些
  - 运动后又退出运动的主要原因有哪些
  - 日常影响运动的常见因素有哪些
- 第六章 古今最为有效的运动健身方法
  - 跑步是运动保健之王
  - 迈开大步走，能活九十九
  - “怪走”健康路
  - 倒跨步保健法

## <<会运动的人才健康>>

人体倒立保健法  
防治腰痛保健法——退步行走  
甩手——轻轻松松治疾病  
日常悬垂锻炼保健法  
爬行运动保健法  
床上腰背操保健法  
家庭赤脚行走保健法  
卵石路上赤脚行走保健法  
跳绳运动保健法  
放风筝消除眼疲劳保健法  
保健新概念：水中慢跑  
奇妙的仿生保健法  
反脊柱操保健法  
爬山运动保健法  
爬楼梯也是一种保健方法  
保健球运动保健法  
中老年人跳舞娱乐保健法  
垂钓动静相兼保健法  
踢毽子健腿保健法  
游泳运动保健法  
防治腰背痛保健法——屈膝团滚  
自我端肩保健法  
保龄球运动保健法  
手跑——躺着也能健身  
倒吊好处一大箩  
沙上跑——愈跑愈白皙  
小小空竹抖出健康生活  
雨中行——负氧离子大吸收  
弈棋保健法，不在输赢  
金鸡独立保健法  
踢打腿肚子保健法  
太极拳保健法  
呼吸操——心肺锻炼运动术  
不误工作的运动是劳动  
考验意志的锻炼——冷水浴  
腰背疼痛砸命门  
太极棒健脾益胃保健法  
五禽戏养生保健法  
八段锦养生保健法  
易筋经养生保健法  
六字诀呼吸吐纳保健康  
哑铃——用于增强肌肉力量的锻炼  
羽毛球是宜于平民的运动项目  
第七章 常见疾病的运动治疗处方  
科学运动降血压  
冠心病患者的运动保健法  
心肌梗死患者可以运动吗

## <<会运动的人才健康>>

糖尿病患者的运动处方  
祛除高血脂症的运动保健法  
中风后遗症患者的运动康复  
脉管炎患者的运动处方  
溃疡性结肠炎，运动疗法有奇效  
肝炎患者的运动策略  
消化性溃疡，合理运动可痊愈  
慢性胃炎患者的运动方案  
轻松运动治便秘  
运动是治疗胃下垂的良方  
肺气肿患者的运动保健法  
慢性支气管炎如何运动保养  
运动对肺结核患者的好处  
前列腺增生，运动有疗效  
子宫脱垂的运动疗养法  
减肥美体，莫忘运动  
更年期综合征的运动策略  
抑郁症的较好疗法是运动  
运动能缓解神经官能症  
腰椎间盘突出症的运动治疗法  
颈椎病患者运动方案  
骨质疏松，运动有益  
肩周炎的自我运动疗法  
膝关节炎，科学运动可痊愈  
运动有利于骨折愈合  
眼睛干涩的按摩运动法  
运动对慢性鼻炎的益处  
颈部疼痛的自我运动疗法  
胸背疼痛的运动保健法  
慢性腰腹痛的自我运动疗法  
慢性腰髋疼痛的简易运动法  
下肢疼痛的运动处方  
手指、足趾痛的运动治疗法  
内脏功能紊乱患者的运动处方  
恶性肿瘤患者的运动处方  
第八章 预防有损健康的不科学运动  
普通人更要警惕运动猝死”  
来自大众运动猝死的案例报告  
不当的竞技运动让运动员丢掉健康  
竞技运动时猝死并非个案  
运动猝死人群的分布特点  
运动猝死的内在疾病原因  
追求兴奋剂的危害  
兴奋剂更易诱发有心脏病史的运动员猝死  
附录 运动猝死的预防与急救  
心脏性猝死是可以预知的  
运动猝死后心肺复苏术的五个步骤

<<会运动的人才健康>>

人工呼吸法抢救的三种方法  
运动猝死抢救要按秒计算  
针灸抢救运动猝死宜选的应急穴位

## <<会运动的人才健康>>

### 章节摘录

版权页：插图：7.运动使人精神愉快运动能使人的神经系统的功能提高，而使人的头脑清醒，耳聪目明，动作灵活.思维敏捷，精力充沛，减缓脑细胞的衰老过程。

运动可促使大脑血液循环，改善大脑细胞的氧气和营养供应，延缓中枢神经细胞的衰老过程，提高其工作效率。

尤其是轻松的运动，可以缓和神经肌肉的紧张。

收到放松镇静的效果，对神经官能症、情绪抑郁、失眠、高血压等，都有良好的治疗作用。

运动可使人精神愉快，许多经常参加运动的人都有这样的体会。

国外有医生说：“运动是世界上最好的安定剂。

”近年来神经心理学家通过实验已经证明，肌肉紧张与人的情绪状态有密切关系。

不愉快的情绪通常和骨骼肌肉及内脏肌肉绷紧的现象同时产生，而运动能使肌肉在一张一弛的条件下逐渐放松，有利于解除肌肉的紧张状态，减少不良情绪的发生。



## <<会运动的人才健康>>

### 编辑推荐

《会运动的人才健康》：运动养生的宜与忌、影响运动养生的因素、有效的运动健身办法、常见疾病的运动治疗处方。

<<会运动的人才健康>>

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>