

<<养生先养骨>>

图书基本信息

书名：<<养生先养骨>>

13位ISBN编号：9787538443400

10位ISBN编号：7538443401

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科技

作者：赵之心 编

页数：241

字数：200000

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>

<<养生先养骨>>

前言

什么是“养骨”？

为什么养骨比养心、养肝、养神等等都重要？

我想，翻开了这本书的读者朋友心中一定都会有这样的疑问。

之所以强调“骨”的重要，是因为骨骼是身体的基础，就像参天大树需要坚强挺拔的主干，万丈高楼需要能堪重负的钢筋一样。

没有脊梁，我们就不能伸直腰板行走；没有四肢骨骼，我们就不能走跑跳跃。

骨骼对我们来说，是运动、生存、健康的基础。

然而，骨骼的重要性还远远没有被注意到，骨骼疾病成为危害人类健康的一大杀手。

据美国一份统计资料表明，美国约有4300万人受到关节痛的困扰，而我国的现状更不容乐观。

据相关中西医调查显示，目前我国关节炎患者已超过1亿，全国约有27%的人存在不同程度的关节疼痛，且有年轻化的趋势。

<<养生先养骨>>

内容概要

常言道“人老骨先老”，没有健壮挺拔的“身子骨”，健康从何而来？

骨科专家指出，人体骨组织从35岁左右就开始衰老，出现骨钙流失、骨密度降低，此后骨质疏松、关节炎、肩周炎等等骨关节疾病便纷纷找上门来，导致疼痛、运动障碍、体质下降等情况的发生。所以，对于中老年人的健康而言，“养骨”重于一切！

“养骨”从何做起？

赵之心老师用他丰富的保健指导经验，总结出维护骨骼健康的“四大基石”——合理膳食、适量运动、合理的力量负荷锻炼，以及全面控制骨关节疾病的发病因素。

只要积极、合理地运用这“四大基石”，便能轻松达到预防骨骼疾病、健康长寿的目的。

除此之外，赵之心老师还针对生活中常见的21种骨关节疾病，给出了以运动疗法为主，结合日常饮食与生活保健、中医按摩的综合治疗方法。

配合“四大基石”，让您的骨骼更壮、寿命更长！

<<养生先养骨>>

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练 中国国家击剑队主任委员 全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使 全国心系系列活动专家委员会首席运动专家 北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，赵之心老师常年活动在全国各地的政府部门、企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。

从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《全民健身》《体质与健康》等报告题材在京及全国各地做了二千余场报告，并在报刊杂志上发表了近六百篇文章。

应中央电视台和北京电视台邀请，目前在中央电视台（一套、二套、五套、1套）和北京电视台（一套、三套、六套）等做科学健身类节目，广受好评。

<<养生先养骨>>

书籍目录

前言 关爱健康，就从“养骨”开始第一章 防治骨质疏松，不能一“钙”而论第二章 颈椎直起来，与“抬不起头”的颈椎病过招第三章 落枕去无踪，让你拥有轻松的睡眠第四章 脱离肩周炎苦海，还当“对症下药”第五章 祛风除湿，与顽疾的风湿说再见第六章 动动手脚，让你不再为类风湿烦恼第七章 患上腰椎间盘突出，也能“顶天立地”第八章 防治腰肌劳损，让“英雄折腰”变成过去第九章 防治腰扭伤，让你的腰不再“难过”第十章 腰椎骨质增生的抗病之道第十一章 告别驼背，不再有强直性脊柱炎烦恼第十二章 远离骨性关节炎，让骨骼更加健康第十三章 解除痛风烦恼，让关节疼痛去无踪第十四章 祛除风湿热，运动、饮食两手抓第十五章 年轻人的常见病，膝关节半月板损伤第十六章 网球肘，运动员和家庭主妇的高发病第十七章 治好腱鞘炎，从此告别鼠标手第十八章 告别腰腿疼，治好梨状肌综合征第十九章 拒绝髌骨软骨软化症，让你轻松运动第二十章 治疗股骨头坏死，降服不死的癌症第二十一章 内外兼修防骨折，让骨头不再脆弱第二十二章 全面出击，让你的骨骼更健康

<<养生先养骨>>

章节摘录

第一章 防治骨质疏松，不能一“钙”而论据世界卫生组织调查资料显示，骨质疏松已成为仅次于心血管病的危害人类健康的疾病，其威胁性甚至大于乳腺癌、前列腺癌等常见疾病。

全球50岁以上的老人中，1/3的女性和1/5的男性会受骨质疏松的威胁，而由此导致的骨折更是占到骨折发生总数的绝大多数。

防治骨质疏松，已成为我们必须面对的一个重要问题。

动动手脚，没有骨质疏松烦恼不晒太阳不运动，骨质疏松正在突袭年轻白领人们普遍存在一个误区，那就是认为只有老年人才易得骨质疏松。

但研究证明，骨质疏松如今正在突袭年轻人。

特别是对于一些年轻白领来说，成天坐办公室、缺乏运动、长期不晒太阳，这些都会危害到骨骼的健康。

所以，如果不养成科学的生活方式，那么骨质疏松很可能就会悄悄找上门。

运动是预防和治疗骨质疏松最好的方法预防和治理骨质疏松，运动是最好的方法。

或许你会找借口说自己没有时间。

其实，你只要每天多抽出几分钟来走路就可以起到很好的效果，走路就是其中最简易的锻炼方式。

我认识一位七十多岁的老人，她原本患有严重的骨质疏松而不能起床，后来在医生的建议下适当步行，她坚持每天在小区活动1小时，最后较好地控制了骨质疏松的发展。

<<养生先养骨>>

编辑推荐

《21种骨关节疾病的综合保健法:养生先养骨》：骨，是贯通人体的脊梁。养生，就要以“养骨”为先！

<<养生先养骨>>

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>