

<<不生病的运动方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的运动方式>>

13位ISBN编号：9787807474036

10位ISBN编号：7807474033

出版时间：2009-1

出版时间：海天出版社

作者：徐志晶 主编

页数：201

字数：242000

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>

<<不生病的运动方式>>

前言

人生苦短犹如白驹过隙，珍惜生命首先离不开运动。

没有运动就不存在生命，运动是生命健康的基础。

早在东汉末年，名医华佗就说过：“动摇，则谷气消，血脉通，病不得生。

”其正确地指出了运动可以促进消化，增强心血管系统功能，提高人体的免疫力。

美国一位运动生理学家甚至认为：“缺少运动才是真正的慢性自杀，它给人们的危害不亚于酒精与尼古丁。

”这些都强调了运动对生命的重要性。

适宜的体育运动可对人体生理、心理健康产生重要的作用，“用进废退”说的就是这个道理。

适宜的运动不仅对人体是一种良好的刺激，而且对机体的新陈代谢、各系统间的协调有着非药物可达到的作用。

据一份科学调查资料显示，世界各国的百岁老人，其长寿的秘诀就是经常运动。

当久病初愈的朋友苦于吃药的痛苦时，当您和家人为身体健康担心时，您不妨试一试翻开本书。

您会发现，其实远离疾病很简单：运动就是一剂良药，运动就是让您远离疾病的妙方。

但是运动要讲究科学。

每个人的身体状况不一样，有些人处在不同的疾病状态下，因此运动要因人、因病、因疾病的不同时期而宜。

每种病有不同的运动方式、运动项目、运动方法和运动特点，如何针对性地选择和运用，这些是本书着重介绍的内容。

除介绍各种常见病的运动防治外，本书还介绍了这些病的基本知识，以增加对这些病的了解。

对疾病成因的介绍，则是为了对疾病更好地加以预防，使人们远离致病因子、远离损伤、远离健康威胁！

<<不生病的运动方式>>

内容概要

本书以传统的中医运动养生理论为基础，结合现代科学运动保健治疗方法，让读者远离疾病，达到健康、长寿的目的。

本书分别介绍了日常生活中常见的24种疾病的症状、形成原因和一般的预防方法，然后着重介绍了这些疾病的运动防治方式，如防治颈椎病的颈部松弛运动、伸颈运动等。

每种运动方式对于各种疾病的防治原理及效果是不相同的，本书力求给读者以最具体、最全面的介绍，给读者最为简单和实用的实施细节，让读者能够自我练习、操作。

本书融知识性、实用性于一体，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容，适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。

<<不生病的运动方式>>

书籍目录

第一章 这样动, 可让颈椎病远离你 颈椎病的症状 颈椎病的成因 颈椎病的预防 颈椎病的运动防治
 方式一: 颈部松弛运动 方式二: 伸颈运动 方式三: 康复操 方式四: 按摩法 方式五: 乌弓操 方式六: 引颈运动 其他运动第二章 这样动, 可让腰椎间盘突出远离你 腰椎间盘突出症状 腰椎间盘突出成因 腰椎间盘突出预防 腰椎间盘突出运动防治 方式一: 做保健操 方式二: 自我按摩 方式三: 两头翘 方式四: 倒退走 方式五: 挺腹 方式六: 游泳 方式七: 爬行第三章 这样动, 可让脊柱侧弯远离你 脊柱侧弯的表现 脊柱侧弯的成因 脊柱侧弯的预防 脊柱侧弯的运动防治 方式一: 矫正操 方式二: 肋木运动 方式三: 转体运动 方式四: 反侧同向运动 方式五: 俯卧撑运动 方式六: 单臂哑铃动作 方式七: 橡皮筋运动 方式八: 平衡运动 方式九: 瑜伽运动 方式十: 简单小体操 方式十一: 脊柱肌肉练习小体操第四章 这样动, 可让肩周炎远离你 肩周炎的症状 肩周炎的成因 肩周炎的预防 肩周炎的运动防治 方式一: 钟摆运动 方式二: 展翅运动 方式三: 吊单杠 方式四: 爬墙锻炼 方式五: 体后拉手 方式六: 梳头运动 方式七: 瑜伽第五章 这样动, 可让坐骨神经痛远离你 坐骨神经痛的症状 坐骨神经痛的成因 坐骨神经痛的预防 坐骨神经痛的运动防治 方式一: 划船运动 方式二: 九式运动 方式三: 体操锻炼法 方式四: 踏自行车运动 方式五: 蹲跳 方式六: 直腿抬高法 方式七: 强迫锻炼法 方式八: 击打臀部运动 方式九: 拍打穴位疗法 方式十: 遛腿 方式十一: 拨筋 方式十二: 按摩 方式十三: 俯腰 方式十四: 普拉提 方式十五: 背肌运动 方式十六: 自我体疗康复法第六章 这样动, 可让哮喘远离你 哮喘的症状 哮喘的成因 哮喘的预防 哮喘的运动防治 方式一: 游泳 方式二: 骑自行车 方式三: 呼吸体操 方式四: 网球 方式五: 气功第七章 这样动, 可让乳腺疾病远离你 乳腺疾病的症状 乳腺疾病的成因 乳腺疾病的预防 乳腺疾病的运动防治 方式一: 游泳 方式二: 举哑铃法 方式三: 做康复体操 方式四: 做深呼吸 方式五: 胸部肌肉锻炼法 方式六: 瑜伽运动第八章 这样动, 可让高血压远离你 高血压的症状 高血压的成因 高血压的预防 高血压的运动防治 方式一: 散步 方式二: 快速步行 方式三: 慢跑 方式四: 做医疗体操 方式五: 穴位按摩 方式六: 气功第九章 这样动, 可让冠心病远离你 冠心病的表现 冠心病的成因 冠心病的预防 冠心病的运动防治 方式一: 步行 方式二: 低强度球类运动 方式三: 骑自行车 方式四: 太极拳 方式五: 气功第十章 这样动, 可让肥胖远离你 肥胖的症状 肥胖的成因 肥胖的预防 肥胖的运动防治 方式一: 跳绳 方式二: 凯格尔运动 方式三: 瑜伽 方式四: 按摩 方式五: 溜冰和游泳 方式六: 传球运动 方式七: 健身棒运动 方式八: 呼啦圈 方式九: 室内小体操 方式十: 仰卧起坐第十一章 这样动, 可让失眠远离你 失眠的症状 失眠的成因 失眠的预防 失眠的运动防治 方式一: 爬山 方式二: 泡脚按摩 方式三: 静默疗法 方式四: 瑜伽疗法第十二章 这样动, 可让感冒远离你 感冒的症状 感冒的成因 感冒的预防 感冒的运动防治 方式一: 长跑 方式二: 八段锦 方式三: 做健身操 方式四: 瑜伽 方式五: 气功 方式六: 按摩 方式七: 撞树锻炼 方式八: 刮捏鼻子 方式九: 揉指锻炼第十三章 这样动, 可让慢性支气管炎远离你 慢性支气管炎的症状 慢性支气管炎的成因 慢性支气管炎的预防 慢性支气管炎的运动防治 方式一: 做呼吸操 方式二: 步行 方式三: 固定自行车 方式四: 腹肌锻炼 方式五: 瑜伽第十四章 这样动, 可让胃下垂远离你 胃下垂的症状 胃下垂的成因 胃下垂的预防 胃下垂的运动防治 方式一: 医疗体操 方式二: 卧位锻炼法 方式三: 平卧式练习 方式四: 按摩 方式五: 呼吸疗法 方式六: 十二段锦 方式七: 倒立 方式八: 五步练功法 方式九: 瑜伽 方式十: 跳绳 方式十一: 爬楼梯 方式十二: 仰卧起坐 方式十三: 鹤翔庄 方式十四: 健胃小体操第十五章 这样动, 可让便秘远离你 便秘的症状 便秘的成因 便秘的预防 便秘的运动防治 方式一: 提肛运动 方式二: 踢腿运动 方式三: 转体运动 方式四: 半蹲动作 方式五: 蹬脚运动 方式六: 腹部按摩 方式七: 瑜伽第十六章 这样动, 可让糖尿病远离你 糖尿病的症状 糖尿病的成因 糖尿病的预防 糖尿病的运动防治 方式一: 家中运动 方式二: 瑜伽 方式三: 气功 方式四: 游泳 方式五: 健身球 方式六: 步行 方式七: 骑自行车 方式八: 跑步 方式九: 体操 方式十: 洛阳心意六合拳 方式十一: 仰卧踢腿法 方式十二: 小体操第十七章 这样动, 可让肝炎远离你 肝炎的症状 肝炎的成因 肝炎的预防 肝炎的运动防治 方式一: 做保健按摩 方式二: 太极拳 方式三: 散步 方式四: 猫步操 方式五: 气功 方式六: 医疗操 方式七: 慢跑 方式八: 步行 方式九: 运动小体操 方式十: 全身运动 方式十一: 放松功第十八章 这样动, 可让骨质疏

<<不生病的运动方式>>

松症远离你 骨质疏松症的症状 骨质疏松症的成因 骨质疏松症的预防 骨质疏松症的运动防治 方式一：散步 方式二：握力训练 方式三：跳绳 方式四：俯卧撑 方式五：日常小体操 方式六：固定自行车 方式七：快走 方式八：瑜伽 方式九：负重练习

第十九章 这样动，可让结石远离你 结石的症状 结石的成因 结石的预防 结石的运动防治 方式一：单腿跳 方式二：跳绳 方式三：慢跑 方式四：瑜伽 方式五：气功 方式六：鹤翔庄 方式七：跳跃运动 方式八：原地徒手跳跃练习 方式九：按摩 方式十：跳跃

第二十章 这样动，可让心肌炎远离你 心肌炎的症状 心肌炎的成因 心肌炎的预防 心肌炎的运动防治 方式一：游泳 方式二：自行车 方式三：慢跑 方式四：鹤翔庄 方式五：太极拳 方式六：气功——松静筑基法

第二十一章 这样动，可让抑郁症远离你 抑郁症的症状 抑郁症的成因 抑郁症的预防 抑郁症的运动防治 方式一：散步 方式二：跑步 方式三：太极拳 方式四：跳舞 方式五：跳绳 方式六：瑜伽 方式七：群体性体育运动

第二十二章 这样动，可让前列腺炎症远离你 前列腺炎症的症状 前列腺炎症的成因 前列腺炎症的预防 前列腺炎症的运动防治 方式一：跑步 方式二：抬臀运动 方式三：交叉运动 方式四：循环运动 方式五：鱼式运动 方式六：按摩运动 方式七：提肛运动 方式八：拍打运动 方式九：散步 方式十：太极拳 方式十一：鹤翔庄 方式十二：游泳

第二十三章 这样动，可让风湿远离你 风湿的症状 风湿的成因 风湿的预防 风湿的运动防治 方式一：手臂屈伸法 方式二：踢脚法 方式三：太极拳 方式四：散步 方式五：气功

第二十四章 这样动，可让偏头痛远离你 偏头痛的症状 偏头痛的成因 偏头痛的预防 偏头痛的运动防治 方式一：气功 方式二：颈肩运动 方式三：按摩法 方式四：陈氏太极拳 方式五：五禽戏

<<不生病的运动方式>>

章节摘录

第一章 这样动，可让颈椎病远离你颈椎病是由于颈椎间盘退行性变、颈椎骨质增生所引起的一系列临床症状的综合征，可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和其他型。

其中以神经根型最为多见，约占颈椎病的60%。病变的部位、范围以及受压组织不同，患者会出现不同症状。

颈椎病还具有发病率高，治疗时间长，治疗后极易复发等特点。

颈椎病的症状1. 神经根型：主要表现为颈部活动受限，颈、肩部疼痛。

上颈椎病变致颈椎疼痛，向枕部放射，枕部感觉障碍或皮肤麻木。

下颈椎病变致颈肩部疼痛并可向前臂放射，手指呈神经根性分布的麻木和疼痛，并可伴有头痛、头晕、视物模糊、耳鸣等表现。

2. 脊髓型：是由颈椎的突出物刺激或压迫交感神经纤维，反射性地引起脊髓血管痉挛、缺血而产生脊髓损害的症状，表现为颈肩部伴有四肢麻木、力量减弱或行走困难，严重者发展至四肢瘫痪、小便潴留、卧床不起。

3. 椎动脉型：主要是头痛、头晕、眩晕，甚至猝倒，有时可有恶心、耳鸣、耳聋和视物不清，还可有心脏不适等症状，如心动过缓、过速、心律失常等。

有的患者还出现尿频、尿急、项背胸烧灼感，呼吸节律不匀。

其中眩晕是最常见的症状，头颅急转或颈部过屈过伸，易引发或加重眩晕。

4. 交感型：多数有轻微的颈肩部等神经末梢刺激症状，表现为头晕、头痛、头沉、偏头痛、视物模糊、耳鸣、耳聋、心律失常；肢体或面部区域性麻木、出汗异常血压异常，有的患者表现为高血压，有的表现为低血压或血压时高时低；在秋末冬初、春末夏初等季节交替时，极难适应，会出现怕热、怕冷、周身难受等症状。

<<不生病的运动方式>>

编辑推荐

生命在于运动，运动要讲科学，翻开《不生病的运动方式》，您会发现，其实远离疾病很简单，科学运动就是您远离疾病的妙方。

每个人的身体状况不一样，有些人处在不同的疾病状态下，因此运动要因人、因病、因疾病的不同时期而宜。

每种病有不同的运动方式、运动项目、运动方法和运动特点，如何针对性地选择和运动，这些是《不生病的运动方式》着重要介绍的内容。

除介绍各种常见病的运动防治外，《不生病的运动方式》还介绍了这些病的基本知识，以增加对这些病的了解。

对疾病成因的介绍，则是为了对疾病更好地加以预防，使人们远离致病因子、远离损伤、远离健康威胁！

<<不生病的运动方式>>

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>