

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

## 图书基本信息

书名：《不可不知的365个身体锻炼常识》

13位ISBN编号：9787513208086

10位ISBN编号：7513208085

出版时间：2012-4

出版社：中国中医药出版社

作者：于菁

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

## 内容概要

《不可不知的365个身体锻炼常识》运动是最好的补药。不锻炼可能会使您发胖，使您的身体状况越来越差，甚至各种疾病缠身。《不可不知的365个身体锻炼常识》详细讲解肌肉、骨骼、耐力、排毒等一系列科学锻炼方法，树立正确的锻炼观念，告诉您正确锻炼的习惯和方法，使您拥有一个健康的身体！

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

## 作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长。中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作10余年。组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章60余篇，组织编写科普书刊40余部；2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写的《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、国家新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖。13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

## 书籍目录

### Part1 健康从锻炼开始

锻炼与健康

年纪轻，不必锻炼吗

健康新概念

无病就是健康吗

亚健康是什么

远离亚健康的十字方针

引起亚健康的因素你知道吗

学会健康自测

运动也有处方

锻炼计划的自我调整

开始锻炼的宜忌常识

爱“比试”，锻炼忌

宜学会健康体重的判断

应当了解的基本健康数值

锻炼强度并非越强越好

出汗是锻炼的标准吗

注意调节锻炼健身的强度

健身房锻炼应该知道的

锻炼初期注意事项

何为交替运动

锻炼前的热身活动很重要

简易热身活动法

锻炼前必备常识

有氧运动是什么

无氧运动是什么

锻炼选择有氧还是无氧

“温柔”锻炼法

制订科学锻炼计划

锻炼方式的选择宜因人而异

什么时间锻炼好

每次锻炼多久

每周锻炼几次

饭后过多久锻炼

饭前锻炼有损健康吗

锻炼宜精疲力竭

体力劳动不能代替身体锻炼

做家务是身体锻炼吗 锻炼的强度

宜掌握测量运动强度的方法

过量锻炼有害

锻炼强度与年龄

不宜锻炼的情况

高温环境下不宜大强度运动

锻炼中应注意

锻炼后宜做放松活动

锻炼后多久才能洗澡

运动后肌肉酸痛是怎么回事

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

怎样预防和缓解延迟性肌肉酸痛  
缓解压力的健身锻炼  
肌肉力量锻炼  
力量锻炼  
柔韧性锻炼  
平衡力的作用  
平衡能力提高  
灵敏度锻炼  
耐力锻炼  
常用锻炼方法  
散步  
散步锻炼宜忌  
“对症”散步  
慢跑  
慢跑要点  
慢跑宜忌  
健走  
健走要点  
健走宜忌  
游泳  
游泳准备要点  
游泳宜忌  
游泳易引起的疾病  
抽筋自救  
游泳其他不适症应对  
乒乓球  
乒乓球运动要点  
乒乓球运动宜忌  
羽毛球  
羽毛球运动要点  
羽毛球运动宜忌  
太极拳  
太极拳运动要点  
太极拳运动宜忌  
预防膝关节损伤  
太极剑  
太极剑练习要点  
练太极剑易出现的问题  
健美操  
健美操的宜忌  
健美操运动量  
疲劳性骨膜炎预防  
家庭和社区锻炼器械  
娱乐健身锻炼  
日常生活锻炼  
四季锻炼  
Part2 科学锻炼与健康  
锻炼准备  
不同人群的锻炼

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

应对和预防意外

减肥与锻炼

饮食与锻炼

锻炼的误区

Part3 常见问题的锻炼处方

颈椎

腰部

心脏

关节

胃肠

大脑

眼睛

肥胖症

“富贵病”

便秘和痔疮

女性健康

男性健康

久坐生百病

## 章节摘录

版权页：插图：001 年纪轻，不必锻炼吗 人体的机能，成年后随着年龄增长，有一个渐渐退化、下降的过程，健康水平会显示逐渐下降趋势，这是不可抗拒的自然规律。但是，对人体的免疫力、身体素质来说，并不完全与身体机能的退行性变化同步。运动锻炼的目的，在于保持健康，提高身体素质，增强免疫力，激发和保持机体的活力。而这四点健康生活的内容，从年轻时、身体状态良好时做起，事半功倍，效果显著，并且能给年轻时期的生活质量带来显著提升。从健康管理角度看，疾病的发生并不是一次突然爆发出来，而是有一个长期积累、逐渐形成致病因素的过程。积极锻炼身体，提高身体素质、增强免疫力，是保持健康、高质量生活，预防疾病发生的最佳手段。毕竟，等到疾病苗头渐渐显现以后再锻炼，显然不如早锻炼、年轻时、健康状态好的时候开始效果好。年纪轻，自我感觉良好，自感身体健康、没有疾病，没有锻炼身体、增强健康的必要，这是很多人的想法。多数人宁可把业余时间消耗在玩乐、享受方面，对于锻炼丝毫不感兴趣。毕竟，年纪轻，机体处于上升阶段，健康隐患不明显，疲劳后好好睡一觉就能恢复精力和体力。往往重视身体锻炼者，以中老年人为主，正如俗话说“年轻时用健康换钞票，年老后花钞票买健康”。

002 健康新概念 健康究竟包括什么概念？世界卫生组织（WHO）在1989年界定：健康是指在生理上、心理上、社会适应和道德上完全处于良好状态，并不是单纯地包括非疾病或病弱状态。生理健康指身体能抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好。心理健康指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力强，能适应环境，能从容不迫地应对日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄一致，能面对未来。道德健康主要指能按照社会道德行为规范准则来约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱的是非观念和能能力。“没病没痛就是健康！”有不少人这样认为。持这种观点的人，对于健康、亚健康 and 疾病的概念毫不清楚。

003 无病就是健康吗 世界卫生组织在界定健康概念的同时，对人们提出了十条健康标准：1 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；2 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；3 善于休息，睡眠良好；4 应变能力强，能适应各种环境变化；5 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；6 体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；7 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；9 牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；10 肌肤有光泽，有弹性，走路轻松，有活力。没有病，没有身体任何不舒服的感觉，怎么能说不健康呢？持这样观点的人不在少数，而这种观点本身，就是健康生活的大忌。亚健康是近年来受到人们普遍关注的一个医学名词。根据世界卫生组织的报告，全世界处在亚健康状态的人所占比例很高，以城市化、人口集中、发达地区和脑力劳动者、青年到中年以上人群为主。亚健康是指人处在健康和疾病两种状态之外的“第三种状态”，身体器官、组织无器质性病变而发生功能性改变。

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

## 编辑推荐

《不可不知的365个身体锻炼常识》内容全面、可操作性强。希望能帮助读者系统了解身体锻炼的基本原则和正确的方式方法，建立适合自己的运动习惯，形成科学、健康的生活方式，更好地享受锻炼带来的全方位益处，防止因不当锻炼带来的不良后果，达到合理锻炼、享受锻炼、快乐锻炼的目标，以提高生活质量。



# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

## 精彩短评

1、内容繁杂，有些散乱；365个小主题才222页，太浅；彩色的书，里边很多图片都与所在页主题无关，浪费了空间。作者应该出本手册类书籍，不要介绍什么技巧之类的，就大而全，不要深入，可能还有点用。

# 《不可不知的365个身体锻炼常识》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)