

# 《延年的秘诀是运动》

## 图书基本信息

书名：《延年的秘诀是运动》

13位ISBN编号：9787510050541

10位ISBN编号：7510050545

出版时间：2012-10

出版社：谢鑑辉、赵小平、陈生英、谷利凤 世界图书出版广东有限公司 (2012-10出版)

页数：220

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)

# 《延年的秘诀是运动》

## 内容概要

《延年的秘诀是运动:老年人运动指南》内容简介：现代医学研究证明，运动不仅有助于让老年人养成良好的身体素质，而且能在控制血糖、预防骨质增生等方面有效地预防老年人疾病的发生。《延年的秘诀是运动:老年人运动指南》从运动疗法角度进行了深入的研究，对如何指导老年人进行运动有着详细的阐述，对每一位老年人以及从事老年疾病临床工作的医生来说都应该是案头必备的参考书之一。

# 《延年的秘诀是运动》

## 书籍目录

序 / 4 写在前面 / 6 健康老年话运动 散步是世界上最好的运动 / 26 慢跑是最好的有氧运动 / 32 打太极拳有利于平衡气血 / 38 广场舞：健与美的奇葩 / 46 常跳交谊舞，体会艺术之美 / 52 门球：老年痴呆症的克星 / 58 小乒乓，大作用 / 64 “棋”乐无穷 / 72 自编健身操 / 78 养生智慧话气功 / 86 游泳：水中不老的芭蕾 / 94 练瑜伽可治慢性疾病 / 102 抖空竹能延缓衰老 / 110 掌中微运动：健身球 / 118 简单有效的家庭按摩 / 122 用踏石刺激脚部穴位 / 130 扭秧歌讲究全身配合 / 136 骑出来的健康：自行车 / 142 特殊病人的运动处方 关节炎患者更应多活动关节 / 150 颈椎病患者巧做颈部运动 / 158 心脏病人的运动宜忌 / 162 高血压患者运动宜慢宜缓 / 170 糖尿病人如何慢跑 / 178 怎样运动最减肥 / 184 骨质疏松病人的运动良方 / 194 偏头痛患者的家庭按摩操 / 198 附录 常见运动消耗热量表 / 210 常见食物热量表 / 216 参考文献 / 220

# 《延年的秘诀是运动》

## 章节摘录

版权页： 以上给大家介绍了几种常见的散步方法，需要注意的是，负重散步及倒走散步，不适合高血压老年病人，尤其是有并发症者。另外，康复体育运动不能代替药物治疗，与药物治疗结合进行才能取得最佳疗效。坚持锻炼一段时间后，由医生根据情况逐步将药物剂量减少至能维持血压平稳的最低量。每个人的体质不同，散步时的讲究也不尽相同。对体弱者来说，要甩开胳膊大步跨。体弱者要达到锻炼的目的，每小时最好走5公里以上，走的太慢则达不到强身健体之目的。只有步子大、胳膊甩开、全身活动，才能调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。而且时间最好在清晨和饭后进行，每日2~3次，每次半个小时以上。肥胖者则适宜长距离疾步走。每日2次，每次1小时。步行速度要快些，这样可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧，脂肪细胞不断萎缩，从而减轻体重。经常失眠者可在睡前缓行半个小时，有镇静效果。高血压患者散步，步速以中速为宜，行走时上身要挺直，否则会压迫胸部，影响心脏功能。走路时要充分利用足弓的缓冲作用，要前脚掌着地，不要后脚跟先落地，否则会使大脑处于不停地震动，容易头晕。冠心病患者散步步速不要过快，以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后缓慢行走，每日2—3次，每次半个小时。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环的形成，有助于改善心肌代谢，并减轻血管硬化。糖尿病患者行走步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，时间最好在餐后进行，以免餐后血糖升高。每次行走半个小时或1个小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者，应避免胰岛素作用的高峰时间，以免发生低血糖发应。行走一般选择在餐后半个小时，而且活动时间也不要超过1个小时。最后是散步的频率问题。到底一周散步多少次较为适宜呢？一般来说，采取每周3次或隔日1次较为适宜，每周低于2次则效果不明显。若每天运动，运动总量不可过大，如果运动后第二天感觉精力充盈，无不快感，亦可坚持。如体力许可，还可用延长距离、加快速度等方法来增加运动量，也可采用走、跑交替的方式。

# 《延年的秘诀是运动》

## 编辑推荐

《延年的秘诀是运动:老年人运动指南》由世界图书出版广东有限公司出版。

# 《延年的秘诀是运动》

## 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)