

《专家告诉你运动健身的误区》

图书基本信息

书名：《专家告诉你运动健身的误区》

13位ISBN编号：9787800998041

10位ISBN编号：7800998045

出版时间：2004-1

出版社：第1版 (2004年1月1日)

作者：高勇安

页数：287

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

《专家告诉你运动健身的误区》

内容概要

益寿延年，无人不想，健身之道也五花八门，然而，一味凭经验或想象办事往往会误入歧途。“饭后百步走，活到九十九”这句“名言”是说饭后多活动有助于消化。然而从生理学的角度分析，这种说法却不无偏颇之处。大家知道，我们吃进去的食物中的营养成分要经过消化吸收才能被身体所利用。消化吸收并非是由消化系统独立完成的。它需要很多器官组织的协调一致才能实现，这其中血液循环系统占有重要地位。

《专家告诉你运动健身的误区》

作者简介

高勇安，首都医科大学附属宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者。长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖多项，发表论文40余篇，专著近10部。

《专家告诉你运动健身的误区》

书籍目录

第一章 运动常识的误区 饭后散步，延年益寿 运动强度大，效果更明显 黑色的才是健康的 运动穿鞋没讲究 肌肉越疼，锻炼越有效 又专又红，锻炼才有用 全副武装去运动 运动健将，吃饭不香 劳动锻炼都能健身 运动后“急刹车”，快速恢复体能 锻炼选时间，早晚最合适 多做健美操，身材更美好 早晨体力好，晨练高强度 充血又发胀，肌肉在增长 游泳抽筋，惊慌又失措 肌肉扭伤，即刻热敷第二章 运动方法的误区第三章 运动营养的误区第四章 运动环境的误区第五章 儿童锻炼的误区第六章 妇女健身的误区第七章 老年人运动的误区第八章 减肥的误区第九章 病人锻炼的误区

《专家告诉你运动健身的误区》

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