

《员工科学锻炼身体指南》

图书基本信息

书名：《员工科学锻炼身体指南》

13位ISBN编号：9787517101024

10位ISBN编号：7517101021

出版时间：2013-4

出版社：李晓林、张学敏、王大成 中国言实出版社 (2013-04出版)

作者：李晓林

页数：232

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

《员工科学锻炼身体指南》

前言

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高，健身已逐渐成为人们日常生活中的重要内容，全民健身活动已蔚然成风，成为一种新的文化现象和社会时尚。可是由于缺乏科学的指导，有些人虽然运动了，却没有达到健身的目的，甚至还对身体产生不良影响。那么，锻炼需要注意些什么？怎样才算合理呢？这就需要科学的健身方式。科学健身具有健身性、娱乐性、思想性等多方面的作用，而且可以充实人类的文化生活、提高文化水准和生命质量，改善人们的生活习惯，培养高尚品格，对社会的良性发展有积极的调节作用。我们在健身的时候会忽略很多的非常专业性的问题，有很多人认为其实不必去在意那些科学的道理，只要自己锻炼得舒服就可以了，健身运动专家表示说其实这种想法是非常不正确的。专家指出，科学健身主要体现在以下几点：第一，循序渐进，力所能及。这是健身锻炼中应恪守的基本原则。第二，因人而异。根据你的学习、工作和生活习惯，选择最适合自己的、力所能及的健身方法。有人放着电梯不坐，甘愿爬楼梯；有人安步当车，以走健身；有人骑自行车上班，日行几十公里；有人乐于汗洒田径场，酣畅淋漓；有人迷恋黑白足球，在激烈的竞争中体验快乐和成就感，各得其乐，各有千秋。既可以抽出专门的时间来健身，也可以使其融入生活。第三，动作规范。不规范的动作会给关节、肌肉、韧带带来意外的损伤。比如，做仰卧飞鸟时双臂下降得太低，超出关节的承受范围，使主动肌对重量失去控制；就会造成肩关节或肘关节受伤或韧带拉伤。又如，练杠铃深蹲时，若含胸弓腰，不但影响训练质量，而且会造成腰椎损伤。因此，动作规范是预防运动损伤的重要因素。第四，持之以恒。美国著名运动医学专家库珀博士指出：“如果你不能坚持有规律的运动，那你倒不如不运动。”偶尔运动几次，无论对维持还是增加体力都无济于事，也无助于提高器官机能。只有经常地反复地进行运动，才能使运动效果逐步巩固，使各系统器官的功能逐步改善，从而增强体质，达到健身的目的。所以，体育锻炼千万不可半途而废。譬如烧开水，烧到90度时停下来，又得从零开始。第五，运动量适中。运动量的安排要根据自身的体质状况，以运动后感到精神爽快，四肢轻松，不累，第二天身体能得到恢复，不影响学习和工作为宜，循序渐进。我国体育人口界定为：每周参加三次以上体育活动，每次运动30分钟以上，运动强度为中等强度的人口。有研究表明，一个人只要每天坚持13分钟中等强度的运动，就可以达到保持和促进健康的效果。第六，据自己的健康状况进行健身。一是有疾病的人不能从事哪些运动，如心脏病不能做剧烈运动、皮肤病不能游泳等；二是哪些运动可以辅助治疗疾病，如打太极拳可以治疗髌骨劳损、颈部保健操可以治疗和预防颈椎病等。多询问医生，多学点运动保健知识。总之，最适合自己的、最有效的就是最科学的。健康是生命之本，更是成就事业的基础，失去健康，就失去了一切。因此，学会在工作中科学健身，关爱你的健康十分重要。本书贴近员工的实际健身情形，是一本集科技与实用于一身的健康手册，是工作中不得不读的“健康宝典”！希望本书对大家的健康有所助益！

《员工科学锻炼身体指南》

内容概要

“关爱健康，科学健身”。生命在于运动，科学指导健身，事半功倍，对于强身健体、保持工作旺盛精力大都有裨益。但有不少人是在盲目健身，人云亦云，人行亦行，跟着潮流或是时尚走，而不是根据自己的身体状况、喜好和特长来选择适合自己的运动方式和方法，这样做的结果不仅达不到既定的健身效果，于身体无益，甚至还会与健康背道而驰，损害身体。所以，必须选择科学的健身方式，才能达到最佳的健身效果。由李晓林、张学敏、王大成编写的这本《员工科学锻炼身体指南》就能给予你科学的健身建议。

《员工科学锻炼身体指南》由中国言实出版社出版。

《员工科学锻炼身体指南》

作者简介

李晓林，北京体育大学毕业，国家二级运动员，曾在全国性体育比赛中多次获奖。从事体育教学工作数十年，发表体育研究论文多篇。现任某健身俱乐部负责人，多次参加体育健身的义务推广工作，以一己之力推动全民体育健身事业的发展是其终生的奋斗目标。张学敏，长期从事中西医结合的科研和临床工作。曾参加中国中医研究院研究生基础班学习，并在美国世界传统医学科学院博士班学习毕业。长期从事运动医学研究和教学工作。在运动与健康研究上有多项成果获奖。已经在美国、韩国及我国大陆、香港、台湾等地出版健康类图书多部。王大成，国家专家级人才、内蒙古心血管外科学术带头人、全国“五一”劳动奖章获得者，现任乌兰察布市中心医院院长。多年来，他深研细钻心外医学学科，撰写《胸腺癌、右心房转移一例》《非切断肌肉开胸、动脉导管结扎术》《右心室巨大粘液瘤一例》等学术论文30余篇，其中Surgical Treatment of Severe Valvular Heart Disease收录在“第四届国际胸心血管外科论文集”中。有4项成果获省、部级科研成果奖，有3项被列为市级科研课题成果。

《员工科学锻炼身体指南》

书籍目录

第一章改变健身观念，科学健身才能拥抱健康 1.健身运动是一门科学 / 2 2.科学健身才能收获健康 / 5 3.给自己的健康状况打打分 / 7 4.三步健康管理法 / 8 5.不同体质，运动方式不同 / 10 6.掌握科学健身的5项原则 / 13 7.有氧运动与无氧运动 / 15 8.体力劳动者也要参加健身锻炼 / 17 9.养成一个科学的健身习惯 / 19 10.健身别盲目追求“专业水准” / 21 11.科学健身防过度，危险信号莫忽视 / 23 12.正确处理运动损伤，了解简易急救方法 / 25 13.两种常见的运动损伤的简易急救技术 / 27

第二章制订健身计划，有的放矢更加科学 1.因“身”制宜，制订适合你的健身计划 / 30 2.健身锻炼中的次数、强度和实时监控 / 32 3.怎样选择最佳的训练黄金时段 / 34 4.运动随着年龄变，不同年龄男士的锻炼方案 / 37 5.运动随着年龄变，不同年龄女性的锻炼方案 / 39 6.不同锻炼目的运动处方 / 41 7.特殊人群的运动策略 / 43 8.不同季节健身需要注意的事项 / 46 9.如何挑选适合自己的健身装备 / 48 10.坚持健身运动的7个方法 / 51 11.最适合男人做的6项运动 / 53 12.最适合女人做的6项运动 / 54

第三章晨练有方法，适合自己的才是最好的 1.晨练有什么好处？ / 58 2.晨起三个小动作，立刻唤醒身体 / 60 3.晨起耸肩运动改善脑供血 / 61 4.步行——人人可及的健身锻炼 / 62 5.改正5种走路姿势，不要萝卜腿 / 64 6.晨练的最佳方式——跑步 / 66 7.户外跑步的正确姿势 / 69 8.跑步时的不适感及处理方法 / 70 9.晨练太极拳好处多 / 72 10.踢毽子能够帮助你运动全身 / 74 11.羽毛球让人练得“眼明手快” / 75 12.反常态晨练健身IO法 / 78 13.小心7种错误的晨练观念 / 80

第四章午练有绝招，办公室也能动起来 1.上班族中午健身也挺好 / 84 2.办公室广播操，减压健身又治病 / 85 3.办公族8步忙里偷闲操 / 87 4.肘撑，上班族最爱的健身动作 / 88 5.网上办公族电脑前巧健身 / 89 6.手腕锻炼，防治“鼠标手” / 90 7.10个办公室小运动远离久坐病 / 91 8.午休好选择，板凳瑜伽 / 93 9.白领健身转一转——旋转健身法 / 94 10.飞镖，办公室健身好伴侣 / 95 11.电梯里的健身法 / 96 12.办公椅健身法 / 97 13.易学易练的沙发健身操 / 99

第五章器械健身有技巧，不得不说的健身房 1.家庭健身VS健身房 / 102 2.了解你的身体状况，选择合适的器械 / 104 3.使用健身器械时，正确健身的十点建议 / 107 4.跑步机全天候燃脂最给力 / 108 5.教你正确的骑单车方法 / 109 6.正确使用拉力器，练就肌肉男 / 112 7.巧用哑铃器材，塑造完美肌肉 / 114 8.健身球10种健身法 / 119 9.最经济的10种健身器材 / 122 10.健身锻炼时的呼吸技巧 / 126 11.小心健身房的运动伤害 / 128 12.健身房中需要注意的几个误区 / 129

第六章休闲健身有门道，不可不知的休闲运动技巧 1.你适合做哪种户外运动 / 132 2.户外登山帮你放松自我 / 134 3.高尔夫健身的技巧 / 136 4.悠闲自在的游泳运动 / 138 5.新潮的休闲运动——沙滩运动 / 140 6.快速又有效的舞蹈健身 / 142 7.易学易练的Kitty健身操 / 144 8.放风筝既健脑又健身 / 146 9.钓鱼健身的技巧 / 148 10.极限运动——蹦极 / 150

第七章既减肥又瘦身，爱美一族的健身秘籍 1.别让肥胖成为你的累赘 / 154 2.常见的减肥方法有哪些？ / 156 3.如何把握好运动减肥的最佳时段 / 158 4.仰卧起坐减肥法 / 160 5.最燃脂减肥的7种运动 / 161 6.瑜伽，神奇的柔性瘦身术 / 163 7.女性瘦身，最爱有氧搏击 / 165 8.矿泉水瓶减肥排毒操 / 167 9.跳绳减肥你会做吗？ / 168 10.减肥前后饮食有讲究 / 169 11.减肥要控制最佳的吃饭时间 / 171 12.休闲心态来减肥 / 173 13.减肥对号入座，评估你该不该减肥？ / 175 14.你适合哪种健身减肥方法？ / 178 15.运动减肥的4个误区 / 180

第八章重运动更需重营养，科学健身少不了科学饮食 1.科学健身要养成良好的饮食习惯 / 184 2.合理膳食是健康的基石 / 185 3.上班族运动前后饮食不一样 / 187 4.上班族工作餐的健康原则 / 188 5.8个最有效的运动食补窍门 / 192 6.正确饮食帮你消除疲劳 / 194 7.运动饮食也需“对症”进食 / 195 8.运动中要注意补水 / 196 9.30岁以后饮食要注意三规律 / 197 10.运动后吃什么最长肌肉 / 198 11.摆脱“办公臀”，少吃糖多吃鱼 / 199 12.吃适量黑巧克力好处或许等同健身 / 200 13.运动后什么水果最解乏 / 201 14.糖尿病患者运动饮食的5点禁忌 / 202

第九章防范运动损伤，错误方法不健身反伤身 1.错误一：认为晨练最好 / 206 2.错误二：忽视热身运动 / 207 3.错误三：带病坚持锻炼 / 208 4.错误四：空腹运动健身 / 210 5.错误五：认为运动量越大越好 / 212 6.错误六：把啤酒当运动饮料 / 213 7.错误七：运动后立即狂吃食物 / 215 8.错误八：运动后不做整理 / 217 9.错误九：运动中大量饮水 / 218 10.错误十：剧烈运动后骤停 / 219 11.错误十一：不配备健身护具 / 222 12.错误十二：迷信运动饮料 / 224 13.错误十三：忽视不良的气候 / 225 14.错误十四：女性经期绝对不能运动 / 227

附录 1.测一测你的健康等级？ / 229 2.测一测你的健身方式？ / 231

《员工科学锻炼身体指南》

章节摘录

版权页：现代人体科学研究认为，人一天24小时的生理活动（包括工作、学习、饮食、睡眠、社交、娱乐等）都是由生物钟所主宰的。人体生物钟位于大脑深部，与眼睛有密切关系，这是生物钟得到明暗信息的途径。其一般周期规律如下：（1）半夜到凌晨4点：身体大部分的功能处于最低潮，但听觉处于最灵敏状态。史前人类就是靠这个“雷达”在睡眠中保护自己。（2）早上7点：肾上腺激素达到最高水平，心率加快，体温上升，血液加速流动，这是一种天然的自然警报。（3）早上9点：对痛觉不灵敏，这时最不需要止痛药。（4）上午10点：注意力和记忆力达到高峰。（5）中午：对酒精的效应最易感受。这就是午餐时一场酒席对人下半天的工作造成重大损失的原因。（6）下午2点：几乎每个人都会感到午后的精神困倦。这与所吃的午饭关系不大，而与中午正常的激素变化有关。（7）下午3点：对外向性格者而言，这时是他们分析和创造的最佳时刻，而且持续几个小时。内向性格者此时处于退潮时刻。（8）下午4点：脸部潮红、出汗、胸部憋气。（9）下午5点：嗅觉和味觉处于最敏锐的时刻（控制体重的人要加倍小心），听觉处于一天中的第二次高潮期。（10）下午6点：耐人寻味的是，我们绝大部分人正乘车下班的时刻，体力活动的潜力正处于高潮时刻，可是精神因素能削弱这种精力。（11）晚上7点：当天的食物和水分都已充分贮备，所以体重已达到最大限度。（12）晚上10点：激素水平及体温下降，呼吸减缓，身体的各种功能处于低潮期。（13）半夜：身体内部开始其自身最繁重的工作，更换已死亡的细胞，为下一天做好准备。研究发现，轻度运动在饭后一小时进行最合理；中度运动应该安排在饭后2小时进行；高强度运动可在正餐后3小时进行。据此一天24小时，从清晨5点到晚上10点分成四个时段，即早餐前（早晨），早餐至午饭（上午）间，午饭至晚饭（下午）间，晚上睡觉前（晚间）。在这四个时段内，何时锻炼效果更好、更科学呢？早晨我们中间的许多人都会记得小时候的一句话：“一日之计在于晨”，早晨对于读书学习来说有多么重要暂且不提，但对体育锻炼来说，早晨的确不是“黄金时间”。从生理学和运动医学的角度来说，有两个原因：其一，低血糖不宜剧烈运动。假如一个人头天下午7点用晚餐，到次日清晨5点，长达10个小时，甚至更长。一般混合食物仅4~5小时就被消化。所以早晨人处于空腹，肝脏中的糖原含量也处于“低谷”。这时如进行较长时间、高强度、较大运动量的锻炼，人处于低血糖状态，肌肉活动供能主要靠脂肪。其二，脂肪供能，而人体又不能充分有效地利用游离脂肪酸，致使血液游离脂肪酸的浓度增加，血液的黏稠度随之增加。过剩的游离脂肪酸虽能为心肌剧烈收缩提供能源，但却不利于心脏的正常运行，可能引起心血管病变，如血栓等，严重时还会引起致命的心源性休克，甚至猝死。

《员工科学锻炼身体指南》

编辑推荐

《员工科学锻炼身体指南》贴近员工的实际健身情形，是一本集科技与实用于一身的健康手册，是工作中不得不读的“健康宝典”！

《员工科学锻炼身体指南》

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