

《健身细则100问》

图书基本信息

书名：《健身细则100问》

13位ISBN编号：9787506557115

10位ISBN编号：7506557118

出版时间：2009-1

出版社：解放军

作者：郁汉冲//葛飞秀

页数：392

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

前言

现代物质文明与优越舒适生活使许多人淡忘了健身运动，无论在发达国家还是在发展中国家，缺乏运动已经成了现代人的流行病。由于城市化和现代化等原因，人们每天的运动比祖父辈少得多，不知不觉中抵御恶劣自然环境的能力每况愈下，动辄感冒生病、吃药打针。资料显示，全世界成年人中60%~85%缺乏运动。缺乏运动导致肥胖人群所占的比例迅速上升，人们的健康状况在下降。缺乏运动已经成为导致人类死亡和伤残的主要诱因之一。全世界每年死亡者中有200万人死亡的原因可部分归咎于缺乏运动。由于人们的运动量大大减少，今天的人类60%将死于几十年前较为罕见的心脏病、中风、糖尿病和癌症等疾病。虽然大家都知道健康的重要，但许多都市青年白领仍然把“健身”当成生活的“装饰”，看作是人生的“晚礼服”，想等退休以后没事的时候再锻炼。年轻人即使特别累，但狠狠地睡上一觉，早上起来马上精神焕发。哪怕头天脖子酸疼、腰直不起来，人像要散架了，泡个温泉就又如“猛虎”一样。所以在年轻人心里，健身只是“美丽的概念”，离真正的行动还有一段意识与心理上的距离。因为这种观念，健身队伍有这样的“尴尬”：双休日公园里呼吸着新鲜空气，跳民族舞，打太极拳的是中老年人。年轻人都赖在被窝呢，熬夜到凌晨，睡到日上三竿是常态。睁眼就坐电脑前玩游戏，身体和大脑高度紧张。好不容易出门也是跟朋友去歌厅唱歌、茶馆打牌，坐空气污染、噪声超标的包间，吃高脂、高热的油炸食品，喜欢“休闲”不爱“健身”。因为年轻就相信自己的身体永远是“铜墙铁壁”；只要年轻，不需要健身就可以获得健康。青年白领肩负重任，在精神上极度疲劳，也使他们无暇顾及生活方式和生活习惯是否科学。吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活没规律，这些“小问题”日积月累，加之终日心力交瘁，明显透支体力。曾经看过一份材料，对30多名年轻人进行随机访问，结果“偶尔健身”的只有4人，“经常健身”的只有1人。国外研究机构的调查结果表明，“亚健康”人群在社会人群中的比例已经达到35%，中国更严重，在50%以上，以年轻人居多。“亚健康”是介乎疾病和健康之间的一种状态，这种人常常会感觉这里不舒服、那里不舒服，虽然没有严重的疾病，但是一种不健康的状态。目前，年轻的白领们对健康和金钱的关系，正步入一种十分有害的认识误区。据统计，我国死亡率最集中的年龄段目前是30~50岁，高知人群的平均寿命仅58.5岁，尤其是那些长期在电脑前工作、缺少户外阳光运动和饮食结构不均衡的年轻“白领”，患上颈椎增生、骨质疏松、微量元素缺乏和脂肪肝等的情况尤为突出。因此，忙碌的年轻上班族要抱有正确的生活态度——主动健康重于医疗救治，关注健康就是积累财富。必须自觉、坚持、有意识，不要让自己陷入“健康负债”之中。健身不难，只是坚持不易。有大块的时间更好，如果没有，可以零敲碎打地利用一切机会健身。世界卫生组织亚洲西太平洋地区主任尾身茂说，每日运动可以使患心脏病的机率降低50%，使患II型糖尿病的机率降低50%。如果结合健康饮食和不吸烟，患各类癌症的机率将降低70%。此外，每日运动还可以有效防治骨质疏松、高血压、腰背疼痛和忧虑症等疾病。因此，最好每天专门抽出至少30分钟进行适度运动。同时利用一切机会运动，例如：上下楼不坐电梯，一天下来等于绕操场好几圈。早上在班车上做“手指操”，晚上做“颈椎操”。开会时双手背后、挺直上身：绷紧、放松，反复多次，锻炼颈、腰、背肌。等公交车的时候耸肩、提胯，做30次就行，这是锻炼腰椎、颈椎省事的好办法。动静结合、适量锻炼，打造健康体魄离不开科学有序的运动，使之持之以恒，才能够拥有充沛的精力和健康的体魄。加强体育锻炼，增强人民体质，这是中国几代领导人的殷切期望，中华民族要想屹立于世界民族之林，除了要有高度发达的国民经济和强大的国防能力外，全国人民还必须拥有一个强健的体魄。随着2008北京奥运会的到来，一个全民动员、全民健身的运动正在飞速展开。本书以问答的形式具体介绍了健身的计划，健身的方法、步骤和当前国内外有关健身的前沿科学知识，对许多爱好健身的读者具有很好的指导作用。相信广大读者从本书中能汲取许多有益的健身知识，并能运用到自己的生活中去，为自己创造一个良好的健身氛围，打造一个健康的体魄。健康一人，幸福一家，快乐一生。华美健身研究所所长、教授李伟成2007年8月

《健身细则100问》

内容概要

《健身细则100问》介绍了健身的计划，健身的方法步骤和当前国内外有关健身的前沿科学知识，一书在手，健康永久。青年白领肩负重任精神上极度疲劳，使他们无暇顾及生活方式和生活习惯是否科学。吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活没规律，这些小问题日积月累，导致他们终日心力交瘁，明显透支体力成为了亚健康状态。

《健身细则100问》

书籍目录

前言 第一章 基础篇一、你知道健身和运动的关系吗二、究竟哪些算有氧运动三、体育锻炼，该如何安排运动量四、运动健身有哪些必备知识五、健身为什么要按顺序六、你知道这些健身密码吗 第二章 饮食篇七、什么是营养八、如何练就钢筋铁骨九、哪些食物具有强身抗毒保健作用十、为什么不可以空腹锻炼十一、健身前后最好多吃哪些食物十二、鸡蛋吃多少为宜十三、如何根据运动量合理搭配饮食十四、有哪些助你健美的食品十五、少女如何选择饮食十六、只吃蔬菜为什么更容易发胖十七、减肥者怎样吃饭才不易饿十八、如何打造强健美男十九、巧克力对人体健身有哪些益处二十、运动时能否喝可乐二十一、你知道早餐有多重要么 第三章 四季篇二十二、春季健身有哪些注意事项二十三、夏季锻炼有哪些注意事项二十四、秋季健身有哪些注意事项二十五、冬季健身有哪些注意事项二十六、如何制定年度锻炼计划 第四章 女性篇二十七、对于女性运动锻炼您是否存在误解二十八、少女不同时期该如何进行体育锻炼二十九、孕期产期及哺乳期该如何健身三十、如何让你更“性”感三十一、为什么女人爱唠叨三十二、锻炼等于减肥吗？如何塑造好身材三十三、运动如何缓解疼痛三十四、女人为什么要像猫学习 第五章 男性篇三十五、男士要改掉哪几个坏习惯三十六、如何成为标准男人三十七、如何战胜健身困境三十八、白领男士如何打造魅力体态三十九、四十岁一男士健身要注意什么 第六章 家庭篇四十、夫妻档如何一起做运动四十一、亲子健身操有哪些益处 第七章 随时随地篇四十二、如何在举手投足间达到养生功效四十三、如何让健身化被动为主动四十四、有哪些可以抽时间做的小锻炼四十五、如何在办公室忙里偷闲健身四十六、上班途中也可用的健身方法有哪些四十七、办公楼里的健身要如何做四十八、如何轻松塑身四十九、自在家居如何塑身 第八章 生活篇五十、如何为自己的健康设计小计谋五十一、跑步健身，早晨好还是傍晚好五十二、运动时应该如何呼吸五十三、步行锻炼有多少讲究五十四、负荷锻炼有哪些利弊五十五、如何在年过半百仍然拥有青春五十六、如何恢复精力五十七、长时间体育锻炼健身有哪些功效五十八、什么原因使你放弃健身锻炼？压力？疲劳？月经？五十九、锻炼能提高癌症病人的免疫力吗六十、体质有哪几项内容六十一、如何解决运动中遇到的小状况六十二、什么时候是健身最佳时机六十三、上班族中午该不该锻炼身体六十四、忙于健身为什么会有反效果六十五、胖人健身应谨慎做哪些运动六十六、健身房里经常会犯哪些错误六十七、如何让热量加倍消耗六十八、儿童户外运动应遵照什么原则六十九、“高龄”网虫如何健身七十、你注意到双手了吗七十一、留意到健身中的身体信号了吗七十二、病患锻炼要注意什么七十三、健身房和家庭健身哪个效果更好七十四、如何避免运动损伤七十五、如何知道自己是否运动过度七十六、运动的时候该如何选择音乐七十七、哪些娱乐既有健身又有抗衰老的功效七十八、应该怎样安排睡眠才能保证健身效果七十九、如何用健身来调节心情八十、你是否拥有最佳的健身手段八十一、为什么你的健身没效果八十二、日常锻炼中遭遇瓶颈该怎么办八十三、生活细节中的健身经你读懂了吗八十四、“驾车族”如何健身八十五、哪项运动可以帮助戒烟八十六、这20个错误你犯了吗八十七、你忽略了哪些健身盲点 第九章 器械篇八十八、你知道怎样选择适合自己的健身器材吗八十九、减肥器具到底能不能减肥九十、怎样正确使用健身器械九十一、你适合哪种健身器械九十二、普通家庭该选用什么样的实用小器械 第十章 选择篇九十三、如何选择健身方式九十四、什么是“反常态健美法”？九十五、体弱者如何选择健身新方九十六、如何摆平健身房杀手九十七、赘肉只会发生在过胖的身材吗九十八、你适合做什么运动九十九、跑步健身需要注意哪些原则一百、拖鞋对腿部有什么作用附录一 各种健身方式介绍附录二 健康饮食金字塔附录三 食谱附录四 运动数字附录五 压力负荷测试

章节摘录

插图：第三是要注意在锻炼前适量进食。老年人的身体机能相对较差，新陈代谢要慢一些。在锻炼前适当地进一些热食物，比如牛奶、麦片等，可以补充水分、增加热量、加速血液循环。第四是要注意保暖。春寒料峭，人体在运动后发热，这时如果不做好保暖措施，就很容易受凉感冒。春季健身要安排合理步入春季，天气逐渐回暖，不少因冬日寒冷减少了运动的人们，此时已开始制定春季健身计划。初春健身一定要结合季节特点合理安排，这样才能在保证健康的同时充分享受健身的快乐。首先，要循序渐进、因人制宜，且运动前做足准备活动，防止外伤。其次，选择喜爱并适合的健身项目，长期坚持。健身贵在持久，而生活中很多人健身都是“三分钟热度”，因而健身效果不明显。所以，合理选择健身项目，让自己能够长期坚持非常重要。骑自行车、登山、快步走、打篮球、踢足球等都是不错的户外运动项目。第三，注意防寒保暖，健身时间可选择14—20时。研究表明，14时之后，人体机能开始上升，17—19时达到最佳，锻炼选择在此时比较适宜。晨练也可以，但必须选择空气环境好的地方。初春万物复苏，空气中有很多对人体有利的负离子，易于人体吸收。但初春早晚依然较冷，且气候多变，所以户外运动应注意防寒保暖，避免着凉感冒。第四，多饮水保持肌体水分。当前气温尚低，人们锻炼时往往忽视饮水的重要性。事实上，此时气候较为干燥，运动中又要大量排汗，所以此时锻炼应注意水分的及时补充。

《健身细则100问》

编辑推荐

《健身细则100问》以问答的形式具体介绍了健身的计划，健身的方法、步骤和当前国内外有关健身的前沿科学知识，对许多爱好健身的读者具有很好的指导作用。相信广大读者从《健身细则100问》中能汲取许多有益的健身知识，并能运用到自己的生活中去，为自己创造一个良好的健身氛围，打造一个健康的体魄。健康一人，幸福一家，快乐一生。

《健身细则100问》

精彩短评

1、内容胡拼乱凑，有些甚至自相矛盾。垃圾书。

《健身细则100问》

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