

《我运动 我健康》

图书基本信息

书名：《我运动 我健康》

13位ISBN编号：9787543324749

10位ISBN编号：7543324741

出版社：高克明、解辉 天津科技翻译出版公司 (2009-06出版)

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

《我运动 我健康》

书籍目录

健康大步走 第一讲 健康大步走（1） 第二讲 健康大步走（2） 第三讲 健康大步走（3） 第四讲 健康大步走（4） 第五讲 健康大步走（5） 第六讲 健康大步走（6） 第七讲 健康大步走（7） 五禽行 第一讲 五禽行之虎行 第二讲 五禽行之鹿行 第三讲 五禽行之鹤行 第四讲 五禽行之猿行 第五讲 五禽行之熊行 健骨操 第一讲 健骨操（1） 第二讲 健骨操（2） 第三讲 健骨操（3） 第四讲 健骨操（4） 第五讲 健骨操（5） 第六讲 健骨操（6） 新解八段锦 第一讲 双手倾天翘颈肩 第二讲 左右开弓胸襟来 第三讲 双臂拉举揉脏腑 第四讲 回头望月脊柱坚 第五讲 摇头摆尾去心火 双手触地固肾腰 第六讲 马步冲拳祛倦怠 磕磕足跟健年年 女性运动健康 第一讲 女性手脚冰凉有秘密 第二讲 如何改善女性睡眠质量 第三讲 预防女性贫血有妙招 第四讲 办公室小动作有奇效 第五讲 每月经期运动有道 第六讲 更年期健身有谋略 第七讲 呵护乳腺健康 第八讲 人体健康的镜子——皮肤 第九讲 维持身体的酸碱平衡 第十讲 学会打扫血液卫生 第十一讲 你的跑步方式正确吗 第十二讲 健康从心开始

《我运动 我健康》

章节摘录

版权页：插图：我们给大家带来的第一个走步的话题就是大步快走。心脏要想优秀，就是想办法运动起来。有些人说，现在有些人是运动猝死，那你为什么说要去运动呢？我现在给大家举个小例子。有位母亲跟我讲了一个她自己家的故事。有一天她到农贸市场，先是买了一只鸡，卖东西的人后来说，我这里还有一只飞不动的老信鸽，不好吃，但煲汤一定会非常好。这位母亲买回来之后，就开始收拾这只鸡，她收拾的时候把那个心脏拿出来，往盘子里一扔，粉红色的、尖尖的、软软的，扔在盘子里头“啪”的一声。而当她用手拿鸽子心脏的时候，她眼睛大了，拿出来一看，又黑又大，扔在盘子里头“当”的一声，鸽子的心脏比那只鸡心脏大两倍还多。今天我们希望全球的人都来关注心脏健康的问题，而要想心脏健康，你必须理解一件事情，那就是对运动的投入。很多人说，很讨厌运动，有些人说我打小儿就不爱运动，我爷爷我奶奶我爸我妈都不爱运动，我也没有运动的习惯。那么今天我告诉大家，全社会每个人就一个心脏，我真心地呼吁全社会，要关注心脏健康。那么关注心脏健康最简单而有效的方法是什么呢？那就是对心脏锻炼上的投入。你真正的要动起来，你真正的要跑起来。今天我还要呼吁全社会，特别是关注心脏健康，不要想任何奇招妙方，最奇的招儿就是你要运动起来。只有有效的运动才会让你心脏健康。

《我运动 我健康》

编辑推荐

《我运动我健康》编辑推荐：社会在发展，人们的观念也在不断更新。如今，“健身”已成为现代人生活中不可缺少的一个话题。年轻人的健身消费已不再是时尚之谈，中老年人已经把更多的金钱、精力用于健康投资。种种迹象表明，越来越多的人已经开始关注健康了。他们认识到了这样一点：对疾病的关注应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。

《我运动 我健康》

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