

# 《50种有益健康的运动》

## 图书基本信息

书名：《50种有益健康的运动》

13位ISBN编号：9787534134500

10位ISBN编号：7534134501

出版时间：2008-11

出版社：周蛟丽 浙江科学技术出版社 (2008-11出版)

作者：周蛟丽

页数：146

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)

# 《50种有益健康的运动》

## 内容概要

《50种有益健康的运动》内容简介：奥运火炬，举世瞩目。由一种运动，演变成一种文化；由一种比赛，演变成一个盛会；由一次相遇，演变成一种精神。这就是奥运火炬所要传递给世人的：也许不是每一个人都可以亲临奥运现场成为运动员或者观众，但是每个人都是奥运会的一分子，只要他热爱奥运。而在我们生活中，每个人的生活中，一场火炬接力活动也正在悄然进行。不是吗，健康其实也是一次火炬接力，从童年到老年，从工作到生活，从家庭到社会，健康火炬，就是一场自己和自己的接力活动。运动是健康人生命中非常重要的一部分。人的一生，从小到大，离不开运动，不管是运动游戏，运动比赛，还是运动健身。《50种有益健康的运动》就是一本包含运动精神和运动实用技术的手册，或许你已经开始了自己人生的健康火炬接力，别忘了，带上这本小册子，它会助你一臂之力。也许你以前没有任何的健身习惯，那么你可以选择瑜伽。需要提醒的是，练习瑜伽，最好在入门时跟着专业瑜伽老师学习，以避免方法不当受到伤害。瑜伽通过锻炼人体的柔韧性，让人回归到最自然的状态，调节内在的机能。每次在练习时，身体获得舒展的同时，心中的压力也在不断释放。人只有在心境平和、知足的时候，才会对美好的事物更为敏感。

# 《50种有益健康的运动》

## 书籍目录

前言：健康火炬，自己和自己的接力 / 1  
第一章 适合年轻人的运动 / 11  
    跑步 / 22  
    单双杠 / 53  
    仰卧起坐和俯卧撑 / 84  
    游泳 / 115  
    骑自行车 / 146  
    滑轮 / 187  
    哑铃操 / 218  
    攀岩 / 24  
第二章 适合老年人的运动 / 279  
    散步 / 2810  
    太极拳 / 3111  
    交谊舞 / 3412  
    八段锦 / 3713  
    钓鱼 / 4014  
    遛狗 / 4315  
    健身球 / 4616  
    门球 / 4917  
    走鹅卵石 / 5218  
    五禽戏 / 54  
第三章 适合办公间隙(上班族)的运动 / 5719  
    跳绳 / 5820  
    颈椎操 / 6121  
    腰椎操 / 6422  
    防鼠标手操 / 6723  
    防肩周炎操 / 7024  
    眼保健操 / 7325  
    降压操 / 7626  
    舒筋活络操 / 7927  
    踢毽子 / 8228  
    玩呼啦圈 / 8529  
    爬楼梯 / 88  
第四章 双休日亲子的运动 / 9130  
    登山 / 9231  
    抖空竹 / 9532  
    放风筝 / 9833  
    羽毛球 / 10134  
    玩皮球 / 10435  
    划船 / 10736  
    打陀螺 / 11037  
    荡秋千 / 11338  
    飞镖 / 116  
第五章 有童趣的运动 / 11939  
    脚踏石头剪子布 / 12040  
    橡皮筋操 / 123.....  
第六章 时尚运动

## 《50种有益健康的运动》

### 章节摘录

版权页：插图：恼人的怪毛病58岁的朱丽华两年前得了脑血栓，之后就落下了头晕的怪毛病，走路时根本不敢扭头，一扭头就容易晕倒，回头就更不敢了。去医院看病，医生给她开了好多药，有降血脂的，还有调节神经的。医生告诉她，吃药过多会产生抗药性，要多锻炼让身体强健起来，才能产生抵抗力。那么怎么锻炼呢？朱丽华的老朋友老彭向她推荐了五禽戏。老彭曾得过脑血栓，也有头晕的毛病。因为练习五禽戏，觉得身体好多了，就一定要朱丽华跟他一起练习。刚开始学习的时候，回头扭头的动作最令朱丽华受不了，但是为了健康还得坚持。这套功法易学难练，因为其中“形、神、意、气”都要把握得很好；每一个动作都必须做到位，还要有五禽的神韵；在练习五禽戏的时候，一定要做到思想集中，心静神凝；呼吸一定要自然，呼吸的量和劲都不能够太过、太大，一定要不疾不慢，这样才有利于身体健康。为了防止晕倒，朱丽华让老伴搀着她练习回头扭头的动作。

## 《50种有益健康的运动》

### 媒体关注与评论

生命在于运动 ——伏尔泰运动是一切生命的源泉! ——达·芬奇一个埋头脑力劳动的人，如果不经常活动四肢。那是一件极其痛苦的事情。 ——列夫·托尔斯泰我生平喜欢步行，运动给我带来了无穷的乐趣。 ——爱因斯坦运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。  
——蒂素

# 《50种有益健康的运动》

## 编辑推荐

《50种有益健康的运动》是由浙江科学技术出版社出版的。

# 《50种有益健康的运动》

## 精彩短评

1、适合检视阅读，看看目录就行，挑选那些自己感兴趣的运动，适合年轻人的运动跑步、游泳、骑自行车、爬山、滑轮，家庭运动登山、放风筝、羽毛球、荡秋千、飞镖。

# 《50种有益健康的运动》

## 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)