

# 《用运动增强生命活力》

## 图书基本信息

书名：《用运动增强生命活力》

13位ISBN编号：9787509119877

10位ISBN编号：7509119871

出版时间：2008-8

出版社：人民军医出版社

页数：227

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)

# 《用运动增强生命活力》

## 前言

由于科技的飞速发展，现代化机器代替了人的劳动，在各行各业中，脑力劳动人数在全部就业人口中接近或超过半数。长时间伏案工作已经成为部分社会成员的基本活动方式，坐姿所造成的“运动不足”“肌肉饥饿”，影响人体健康已经成为普遍的社会问题。美国明尼苏达州大学生理卫生实验室教授亨利·布莱克本说：“我认为，坐着工作是文明史上对新陈代谢影响最深刻的变化。这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”随着机械化、电气化和自动化程度的提高，现代化交通工具的普及以及信息技术的发展，人们从事劳动和工作时间大大减少，而生活水平的提高，使食物数量和膳食结构发生了重大的变化。据全国人群调查统计，我国现患高血压人数已达9000万、糖尿病人数2000万，每年肿瘤发病人数为160万。这些疾病的形成，都是因为新陈代谢失调所造成的。恩格斯早在1个世纪以前就提出新陈代谢是生命存在的根本方式的科学论断。人们从自然界摄取的氧气和食物，在体内经过一系列复杂的生物化学变化，使生命得以延续、生长。体质的增强、衰老的推迟、健康的增进等都是通过新陈代谢的物质交换和自我更新来实现的，体育运动对推进人体的新陈代谢，提高生命质量起着重要的作用，特别是有氧运动，如长走、慢跑、游泳、登山、滑雪、骑自行车、划船、有氧体操、打太极拳等。

# 《用运动增强生命活力》

## 内容概要

《用运动增强生命活力》向人们介绍了多种运动方式和注意事项，包括步行、跑步、减肥、游泳、体操、休闲健身、呼吸法健身、按摩养生和全身各部位健身，就关节炎、肩周炎、颈椎病、失眠症、脑血管病、心脏病、高血压、糖尿病、前列腺疾病、便秘等疾病患者如何健身运动做了具体介绍。生命在于运动，无论是健康人，还是患有某种疾病的人，只要活着都要运动。但怎样运动才健康，是个科学的问题。《用运动增强生命活力》内容丰富，可读性强，对所有期盼健康生活的人们都有启迪。

# 《用运动增强生命活力》

## 书籍目录

第一部分 运动健身科学	一、运动科学	1. 生命能量有限消耗太快有害	2. 适度锻炼有利于健康	3. 偶尔运动对健康无益	4. 妇女死亡率与运动量小有关	5. 锻炼进程被耽搁怎么办	6. 你运动过度了吗	7. 每周至少运动3小时	8. 晨练不如暮练好	9. 午饭后适合做哪些运动	10. 给自己的运动量打分	11. 选择适宜运动的时间	12. 不宜运动的时间	13. 运动健身之后补充营养,	14. 姿势影响健身效果	15. 运动所消耗的热量表	16. 多种形式运动强身健身	17. 强身健体的健身运动	18. 反常运动益健康	19. 灵活得益于全身运动	20. 新兴健身理念:交替运动	21. 科学旋转巧养生	22. 起床前的运动养生法	23. 拍拍打打亦健身	24. 柔性运动使您年轻	25. 白领男士健身处方	26. 运动保健巧用一分钟	27. 多蹲少坐益健康长寿
	二、有氧运动	1. 有效安全运动处方	2. 有氧运动为何叫“有氧”	3. 哪些运动是“有氧”运动	4. 有氧运动时怎样才能安全有效	5. 走多快算得上是健身走	6. 耐力运动(有氧运动)	7. 力量运动	8. 心率常识与有氧运动	9. 有氧大步走健身十三宝	10. 有氧运动可预防骨质疏松症																	
第二部分	运动安全	第三部分	走路、散步、跑步、减肥健身法	第四部分	休闲健身法、呼吸健身法、按摩养生法、梳头养法	第五部分	游泳、体操健身	第六部分	五官、手、足、腿、腰、腹部和脊柱运动健身法	第七部分	关节病、肩周炎、颈椎病、失眠症体育疗法	第八部分	心脑血管疾病患者运动健身法	第九部分	内分泌疾病患者运动健身法													

# 《用运动增强生命活力》

## 章节摘录

(3) 运动时出现头痛、头晕、体温升高、寒战、呼吸加快、恶心、呕吐等轻度中暑症状时，应立即停止锻炼。在阴凉、通风处坐下或躺下，口服淡盐水，并在颈部、腋下、腹股沟处放置冰袋降温。如果体温持续升高，应立即去医院就诊。(4) 多吃些碱性食物，防止体内酸碱失衡。(5) 运动后要洗个温水澡，既可消除疲劳，又令人感到凉爽、舒适。(6) 在天气十分闷热的时候，年老体弱者最好暂停锻炼。

4. 夏季运动养心为主夏练的目的是以健脾养心、益气生津为主，锻炼的方式则是以静为主，以动为辅，动静结合，使人体适应夏季气候变化，增强体质，提高抗暑能力。晨晚运动，轻松适量，夏季进行运动要讲究科学，做到适时、适量和适地。

**适时。**为了避免强烈阳光对皮肤和身体的损伤，运动时间最好安排在清晨或傍晚天气凉爽时。

**适量。**人体在夏季消耗增大，体能储备相对较弱，因此提倡轻松运动，时间控制在20 - 30分钟，强度适当减小，可选择散步、做操、非对抗性球类运动等。

**适地。**尽量到户外运动，选择公园、湖边、庭院等阴凉通风的地方。即使在室内运动，也要适当打开门窗，保持空气流通。运动出汗，有助耐热。当外界气温上升至30℃时，皮肤汗腺这一“天然空调器”开始启动，分泌汗液，以保持体温的恒定。研究表明，经常坚持运动的人，体内热应激蛋白合成显著增多，对热的耐受力增强，可抵挡高温热浪的侵袭。而享受空调的人，远离热环境，体内热应激蛋白合成减少，对高温的耐受力也随之下降，一旦离开空调，来到热浪滚滚的外界环境，便难以适应。

## 《用运动增强生命活力》

### 编辑推荐

《用运动增强生命活力》由人民军医出版社出版。健康以及健康导致的长寿是人们获取良好生存机会的基本生命前提。然而，由于许多人们具有各色不良的生活方式，严重影响了他们的健康和生命的延续。在我国已出现了大量的“亚健康”状态的人群，他们不可能去接受医生和心理大夫的诊治，他们应该面向体育运动。美国明尼苏达州大学亨利·布莱克本教授指出：“坐着工作是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”体质的增强、衰老的推迟、健康的增进等都是通过新陈代谢的物质交换和自我更新来完成。体育运动特别是有氧运动，如长走、慢跑、游泳、登山、滑雪、骑自行车、划船、有氧体操、打太极拳等。经常从事这类运动，可以使人们在活动中吸进大量的氧气，而充足的氧气是燃烧消耗体内多余的养份、减少脂肪沉着的重要原料。体育运动使身体内异化——同化得以平衡，推动了人体的新陈代谢，使生命质量得以提高。大量研究表明，体育运动除了可以增强体质、锻炼意志外，还有心理治疗效应。体育运动能提高人的唤醒水《平（即人的身心兴奋程度）、发展乐趣、调节精神，具有悦体效应，程度负荷的身体锻炼能促使人体内释放一种多肽物质——内啡肽，它使人产生欣快和镇静。体育运动不仅使人体的神经系统、心血管系统得到锻炼，更可以提高人体对快节奏生活的应变能力和耐受能力，也可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、怨烦和焦虑等心理障碍，可以稳定心理情绪，抑制身心紧张，控制“A”型反应，以增加人们在快节奏生活中的自信心。体育运动可以降低应激反应，消除疲劳，具有消闲娱乐效应。娱乐体育吸引人们愉快健康的度过自己的余暇时间，以缓解工作、生活中产生的身心疲劳，消除因不当负荷和困苦创伤产生的紧张情绪状态，使锻炼者达到自消烦恼、遣乐于身的目的。体育运动已成为人类社会发展的需要展的需要、现代人内心深处的一种需要。

# 《用运动增强生命活力》

## 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)