

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身细则100问>>

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“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。

<<健身细则100问>>

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

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，导至他们终日心力交瘁，明显透支体力成为了亚健康状态。本书介绍了健身的计划，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。

<<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

<<健身细则100问>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>