

<<求医不如运动>>

图书基本信息

书名：<<求医不如运动>>

13位ISBN编号：9787533151034

10位ISBN编号：7533151038

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：赵之心 主编

页数：218

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>

## <<求医不如运动>>

### 前言

人到中年，身体生理机能由旺盛期开始慢慢走向衰退期，机体各组织器官的功能开始出现衰退现象。

人过30岁，各项生理机能以每年0.7%-1%的速度衰退，如心血管系统输出功能每年下降0.7%。

毫无疑问，这会加重人们患冠心病、高血压等心脑血管疾病的风险。

30岁之后，肌肉组织每年减少3%-4%，尤其是40岁以后，人体肌肉流失严重，导致体内荷尔蒙降低，引发更年期多种疾病。

在人的整个生命过程中，骨骼中的矿物质总是在流失，然后再被替代补充——这是一个自然的过程。

## <<求医不如运动>>

### 内容概要

动掉疾病，动出健康。

本书所介绍的健康方案正被无数人实践着，并为千万人带来了健康的福音。

在赵老师的全面指导下，有癌症患者手术后从困境中走出来，至今健康生活；有老年痴呆患者，从自闭到开朗生活；有7-8年便秘病史患者，遵循本书指导后大有改善；有长期睡眠障碍患者，锻炼后睡眠完全正常……本书是不可多得的促进康复的“良药”，强身健体的“妙方”。

## <<求医不如运动>>

### 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，“之心老师”常年活动在全国各地的政府部门、企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。

从1997年开始，在科普

## &lt;&lt;求医不如运动&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 修复人体器官——未病先防，精致护身 1 锻炼心血管系统——改良“运输通道”，促进血液循环 大病由小疾起，警惕心血管疾病的入侵 无病 健康，健康 = 有氧运动 心血管测试 基本的心血管锻炼方式 快走30分钟——预防高血压 慢跑30分钟——预防“厚血症” 中度家事运动30分钟——预防冠心病 2 强健骨骼组织——建设“健康储备库”，保障人体正常活动 中年骨骼要强健——40岁以上应重点突破 你的骨骼健康吗？

两套操舒展全身骨骼 隔墙看戏操，10点10分操——预防颈椎病 转腰操 + 平躺转体——预防腰骨痛 锻炼肩部——预防肩周炎 按摩指关节——防止关节退化及变形 锻炼手骨——缓解手指、手腕酸痛 锻炼腕骨——预防“不死的癌症” 锻炼腓骨与胫骨——强健下腿不骨折 锻炼脚踝关节——缓解脚部扭伤 锻炼趾骨——小脚趾，大健康Part 2 强壮我们的五脏——顺时运动，以自然之道还自然之身 1 春夏宜练静功——滋阴养阳 静功是长寿之道 来自佛家修禅的启示——睡前5分钟练习的静养功 2 秋冬宜练动功——生阳养阴 动功——强身健体之本 太极拳——中老年最佳健身之道 3 春养肝——让“血脉”更加通畅 春三月宜夜卧早起，广步于庭 呼吸内养功法——春风送暖万物苏，养肝护肝正当时 4 夏养心——调气血，安神志 使气得泄，不劳形神 睡仙功——让你精气十足的功法 5 长夏养脾——调和脾胃，充旺正气 健脾养胃法——补益气血，百病好医 锻炼脚趾——帮脾胃减负 6 秋养肺——宜通肺气，疏散外邪 呼浊吸清，吐故纳新 扩胸走 + 憋气练习——增强肺部能力 耐寒锻炼——增强免疫力，预防感冒 7 冬养肾——培补阳气，强身抗病 按摩腰眼 + 热敷腰部——益肾又防病 简单按摩法——补肾固精，通经活血Part 3 管理自己的脂肪——好体形需要好锻炼 1 40岁，别让肥胖成炮弹 中年发“福”不是“福” 评估你的体能——该不该减肥？

2 减肥对号入座，塑身分男女版 选择运动减肥方式，先看体形 适合男士的塑身方法——开弓法 适合女士的塑身方法——跳绳法 3 有氧锻炼消耗整体脂肪——减肥塑身第一课 全方位的有氧健身锻炼——最佳减肥运动 迈开你的腿——2000步是开始，10000步是目标 一周至少3次慢跑 每天30分钟的游泳 有氧体操助你燃烧脂肪 4 肌肉锻炼——传动你的身体，关掉脂肪制造机 拿什么拯救你，我的肌肉 锻炼颈部肌肉——动人的颈部为你的风采加分 锻炼前臂肌肉——和“拜拜肉”说拜拜 锻炼胸部肌肉——挑逗你的性感 锻炼腹部肌肉——摆脱腹部的“中年圈” 锻炼腰部肌肉——告别“水桶腰” 锻炼臀部肌肉——塑造结实的臀部 锻炼背部肌肉——轻松“贝多分” 锻炼大腿肌肉——恋上丰盈的感觉 锻炼小腿肌肉——美丽从腿肚子钻进去Part 4 抗衰老运动处方——运动是长寿的“灵丹” 1 40岁，打破未老先衰变古董的“神话” 身体年龄自测法 欲求长寿方，应从运动找 2 抗衰老方案（一）：每天的健身计划 早上10分钟的伸展运动——唤醒你的身体，激发关节弹性 练“六字诀”——平衡阴阳，延年益寿 不乘电梯，爬楼梯——踏着抗衰的阶梯，青春不再遥远 3 抗衰老方案（二）：每周3次的有氧锻炼计划 “欺负”两条腿——步子迈大寿自来 不乘车，多骑车——悠悠岁月情，一颗不老心 4 抗衰老方案（三）：每周2次的阻力运动计划 球拍类运动——轻松抗衰老，健康你我他 水中健身锻炼——身心双修非梦事 5 抗衰老方案（四）：激活体内的穴位和经络 按摩2个“长寿穴”——个人的“不老泉” 按摩3个保健特区——背部、脐部和腋窝Part 5 提高性商的健身法——健身，为性爱“增悦” 1 40岁后，性福之旅还能走多远？

不惑之年，“她”的性欲增强了 中年男性性能力“告急” 性能力测试 2 性爱前后走，性福真美妙 全身按摩——较多地享受抚摩、做足前戏情更浓 丈夫永远无权先睡——重新拥抱、抚摸，别忘了“性后戏” 3 在运动中“性”趣盎然 性生活也是一种锻炼——坚持不懈，持之以恒 强健四肢——开足马力，将性爱支撑到底 增强肢体的柔性和弹性——平顺自如地变换姿势 凯格尔练习——锻炼性快感的肌肉 收缩尿道、阴道、骨盆肌肉——恢复阴道弹性 勤练阴茎——为性爱加油 摆脱“ED”——“她快乐所以我快乐” 开一剂合适的“运动处方”——纠正肾虚体质 坐班族走路上班，日行万步以上——治疗性欲减退Part 6 男性健身方案——40岁后的男人需要大修 1 40岁后的男人：“十面埋伏” 40岁男人健康的标准是什么？

男过四十天过午——44岁，慢性病找上门 警惕：男性也有“更年期” 2 40岁后的男人，请保卫你最后的地盘 男人不要做“昙花” 肌肉的背叛：玩点重金属，拉拢“她” 保持记忆力，延缓脑衰老 3 44岁男人迈过健康“拐点” 马步冲拳操——通经活络，消除疲劳 旱地划船操 + 背部保健操——

## &lt;&lt;求医不如运动&gt;&gt;

—防背痛，益脏腑 小燕飞+较劲法+颈部拉伸法——呵护颈部 4 锻炼：让难隐的痛静静走开 男性远离前列腺问题从“跳”开始 温和运动+推拿按摩法——防治前列腺增生Part7 女性健身方案——女人千补万补不如运动补 1 女人40，你的身体变化出卖了你的健康 关注更年期 小心更年期综合征 2 女人如花如梦，运动护花花常红 简易运动，调整全身的激素平衡 卵巢早衰来袭，运动“保鲜”妙招 进行力量训练——弥补荷尔蒙分泌不足 3 出“动汗”吧——活化肌肤，驱除皱纹 动汗——控制酸性体质 夏天穿厚衣服或雨衣去跑步 抚平皱纹，焕发青春光彩 享受出汗——先健身，后蒸桑拿 4 更年期小病小痛及时除 感到头昏就拍拍头——轻松拍打，快乐健康 改善尿失禁的健身方法 胸部运动+拍打功——保障乳腺健康 白天加大运动量——夜夜好眠非难事Part8 上班族的自我运动减压法——不要赢了事业输了健康 1 压力增大，健康透支 慢性疲劳症是中年人的大敌 “过劳死”——？

赢得了世界，却失去了自己 “亚健康”与“过劳死”自查测验 2 运动成就心理健康 笑也是运动——常笑驱闷解乏添活力 触摸音乐情景跑：跑出high的感觉 给抑郁画个像：画出来的情绪就扔掉吧 3 累了，咋办——亲近运动，陪护身心 睡觉不是解脱，运动才能重生 防止“五劳”伤身心 摆平“熬夜疲劳”的艺术 简易运动消除“伏案疲劳” 4 送给特殊人群的运动减压方案 中年电脑族的减压方案 中年白领族的减压方案 中年脑力劳动者的减压方案附录 一、运动中的营养 二、肌肉运动方案 三、各种运动的能量消耗 四、小技巧，大健康

## &lt;&lt;求医不如运动&gt;&gt;

## 章节摘录

秋冬宜练动功——生阳养阴 根据《素问·四气调神大论》中的“秋冬养阴”的原理，再按照《周易》中的阴阳原理——动则生阳，故而秋冬宜练动功，以生阳养阴。

练动功生阳，可以增强精力，提高工作效率。

有的人认为生命在于静止，乌龟趴着不动能活上千年。

大家记住一句话：“乌龟是冷血，是骨头包肉，人是热血，是肉包骨头，分属两个物种，人的生命系统是按照‘动’设计的。

”动养包括：跑、跳、走、爬、打球、游泳、骑车等。

医学之父、古希腊名医希波克拉底说过：“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。

”这句话已传颂了2500年。

由此可以看出运动是多么重要。

在古代奥林匹克运动的发源地、世界文明古国之一的古希腊，人们自古以来就很崇尚体育运动和人体的自然美，不论是绘画还是雕塑，处处洋溢着青春活力和至纯至善的美。

在阳光明媚、蔚蓝的爱琴海旁的山崖上，至今保留着千古不变的格言：“您想变得健康吗？

您就跑步吧。

您想变得聪明吗？

您就跑步吧。

您想变得美丽吗？

您就跑步吧。

” 18世纪一位法国医生说过：“运动可以代替药物，但没有一样药物可以代替运动。

”因此，我们一定要做到适量运动，进行强身健体。

科学研究也表明，人要是长时间不运动，身体各方面的功能都会衰退。

医学实验观察表明，即使是身体健壮的人，要是在床上躺几天，心脏跳动会变得很慢，动脉压下降，心脏功能降低70%，体内组织缺氧，身体非常衰弱。

这时让他下床站起来，便会感到头晕目眩，软弱无力，甚至发生晕厥。

这又进一步证明了运动对健康的重要性。

这是流行在欧洲的一本非常著名的小说，名字叫《一个哭泣的案例》，一个非常优秀的人物在面对鲜花、掌声、金钱、荣誉时，已经腻了，腻的结果是想到欧洲的原始森林中生活。

如果一个优秀的学生不想上学，周围的全部人会束手无策，很多领导突然不干了，很多年轻人突然放弃自己的事业，腻的时候是心理上出现了障碍。

很多人都有自己的一扇希望之门，但一个人通过艰难创业，在走到自己的希望之门开启前时却突然倒下，倒下的原因是什么？

是因为自己的健康出现问题，不合理的饮食，不良的嗜好，缺乏运动，作息无规律，心理不健康，更关键的是疏于健康管理。

也许很多人都会说，我们太忙，没时间锻炼怎么办？

要知道，今天的社会正处在转型大发展时期，大家都很忙。

但再忙，有邓小平同志忙吗？

他70多岁时主持中国改革开放，日理万机，可还是能抽时间和小孙女一起锻炼身体；我们再忙，有美国总统布什忙吗？

他每天坚持运动1小时！

而且带头长跑，号召全美国人参加运动。

为什么我们不能呢？

归根结底，不是时间的问题，而是一个观念问题，说明你的健康观念有问题。

无论您有多忙，只要能够真正认识到管理健康的重要性，就一定会有时间来锻炼身体。

只静养不动是错误的，只运动不知道好好休息也不对。

正确的养生方法应该是动静相兼，刚柔相济，亦动亦静，缺一不可。

## <<求医不如运动>>

“在家族”怎样安排好快慢节奏 现在待在家中的中老年人很多，他们“静养生”的条件都很好。

“在家族”同样要安排好快慢节奏。

“在家族”与‘上班族’的快慢节奏恰恰可以颠倒过来：白天，该上班的上班了，该上学的上学了，此时“在家族”可以松散一些，放慢节奏，静下来。

晚上，上班、上学的人回来了，节奏就应该加快一点，因为你白天已经松弛够了。

总之，每家人、每个人都应根据自己的实际情况来安排。

原则是：有快有慢，有紧有松，有忙有闲，有动有静。



<<求医不如运动>>

编辑推荐

40岁登上健身快车。

全国各地巡回演讲2000余场； 送给中年人的健康大礼； 受益一生的身体锻炼计划；  
给中年人的健康处方； 修复人体器官：未病先防，精致护身； 强壮我们的五脏：顺时运动，  
以自然之道还自然之身； 管理自己的脂肪：好体形需要好锻炼； 抗衰老运动处方：运动是长  
寿的“灵丹”； 提高性商的健身法：健身，为性爱“增悦”； 男性健身方案：40岁后的男人  
需要大修； 女性健身方案：女人千补万补，不如运动补； 上班族自我运动减压法：不要赢了  
事业输了健康； 动掉疾病，动出健康。

《求医不如运动》是不可多得的促进康复的“良药”，强身健体的“妙方”。

<<求医不如运动>>

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