

<<慢运动>>

图书基本信息

书名：<<慢运动>>

13位ISBN编号：9787538438741

10位ISBN编号：7538438742

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心

页数：192

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>

<<慢运动>>

前言

有人说，我们生活在一个悖论循环的年代，因为在这个年代有许多人拼命地工作，目的是某天可以有足够的时间和金钱去旅游，由此放松一下疲乏许久的身心。

这就形成了一个矛盾的循环：在奔忙中追寻“享受”，结果换来的却是“累倒”。

我想说一个用生命跑步的典型案例——马拉松的故事。

古时候波斯人入侵，和雅典人马拉松海边发生一场战斗，雅典人最终获得了胜利。

为了让故乡人民尽快知道胜利的喜讯，统帅米勒狄派一个叫菲迪皮得斯的士兵回去报信。

菲迪皮得斯是个有名的“飞毛腿”。

为了让故乡人早知道好消息，他一个劲地快跑，当他跑到雅典时，已喘不过气来，只说了一句“我们胜利了！

”就倒在地上死了。

菲迪皮得斯用超过自己能力的速度飞快奔跑，最后没能享受到战斗胜利的喜悦，倒下后再也没有起来。

在漫长的奔跑中，菲迪皮得斯使用的并不是速度，而是生命的力量。

<<慢运动>>

内容概要

“慢运动”属于慢生活，不过，它与“快运动”并非完全对立的关系。

慢运动的对象不是要到奥运会赛场上去较量的人，而是普通人。

慢运动的关注点不是谁在百米赛跑中得了第一，而是快文化生活下人们的健康状况。

提到快文化下的群体健康状况，你想到了哪些呢？

也许你会首先想到快餐制造的大批快食者（他/她们绝大部分是肥胖者）；整日忙碌手头事情的“坐班族”（他/她们绝大部分是腰酸腿痛的人）；大把花钱的白领（他/她们绝大部分是因为压力而产生心理问题的人）；或者糖尿病、高血压、骨质疏松患者（他/她们绝大部分是懒于运动的人）……也许，你还能想到许多健康的其他方面，可是你想到的总是负面的例子，你甚至说不出真正的健康人是什么样子。

而现在，我想问的是：为什么快文化没有塑造出“快健康”，却生产了如此之多的“慢性病”？

现代社会除了剥夺了人们的健康环境外，还剥夺了人们的“健康时间”。

它让你没有力气在一天工作之后去健身房锻炼，甚至让你忘记了有一张健身卡在抽屉里等待了多久。

直到有一天，你的身体罢工了，你才知道自己的健康已经离你远去，可是一切都晚了。

如果直到躺在病床上，你想到的还是案子还未完成、客户还未联系、一大堆工作还未处理，那么你真的快要“无药可救”了。

不过，好在这样的人并不太多，因为更多的人知道健康代表的是生命的延续，只有生命存在，才可以有工作、有生活、有梦想。

当你发现用自己的力量扭不过社会发展的脚步时，也许我们推荐给你的“慢运动”就是一剂解药。

似乎前面的这些内容，让你产生一个错觉，以为慢运动针对的是健康有问题的人。

在此声明，慢运动决不是如此。

我只是从反面告诉大家我们需要它，对于健康的人来说，慢运动同样是很好的健身选择。

也许你要问，为什么慢运动适合于这么广泛的群体，它到底是怎样的运动，那就阅读本书第一章吧；也许你要问，慢运动都有哪些具体的运动方法，要怎样进行锻炼，那就阅读本书第二章吧；也许你还要问，慢运动适合群体这么广泛，对于不同群体就没有区别了吗？

看看本书第三至第七章，你就会明白。

你可能还有许多问题，书中也许会告诉你，那我们感到很高兴；也许书中没有告诉你，那我们表示遗憾，毕竟一本书的内容是有限的。

在开卷中，只要阅有所触、阅有所思、阅有所为，就是很好了。

<<慢运动>>

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

<<慢运动>>

书籍目录

第一章 慢运动——快节奏生活下的新宠 你认真地感受过生命中的“动”吗 带你“听说”慢运动 请你品尝慢中滋味 自己享受，找回慢中的健康光阴第二章 缓言论说“慢运动”慢跑中的“慢”功效 品味中的行走——散步 让自己和谐的运动——瑜伽 两个车轮转动出的健康——慢骑自行车 健康“心”概念——大步走 一个动作的太极 慢下来的新版五禽戏——五禽行 慢八段锦中的精彩 静力运动考验你的肌肉 不要偷懒，选择退让运动 琴棋书画慢健身 钓鱼——慢运动新宠 快乐与健康的舞蹈——普拉提第三章 我的地盘听我的——不同的地点，不同的慢运动 小客厅玩转大运动 让家务与运动合二为一 卧室：燃烧家居式“健身房”的运动热度 人往高处走，爬楼也健身 公园跳绳别太专一 办公室一族，慢运动换来高效率 下楼去健身，走出6种慢花样第四章 为疾病把脉——不同疾病，应该进行不同的慢运动 慢运动强壮你的肝 先天之本——肾有问题怎么办 用慢运动赶走三高 走掉“流动的脂肪”——高血脂 降低高血压的慢运动 糖尿病患者的慢运动 心脏病患者的慢运动 高尿酸了该怎么办 失眠患者的慢运动 骨关节病的慢运动第五章 是什么，做什么——不同的人体素质，不同的慢运动 不同人群要选择不同的慢运动 长幼有别的慢运动 慢运动让你增加个人魅力第六章 干什么，选什么——不同的工作生活，不同的慢运动 让“站士”舒心的慢运动 让“坐士”称心的慢运动第七章 白领心理压力与慢运动 快节奏压力下的白领 慢运动邀请你一起放松心灵

<<慢运动>>

章节摘录

第一章 慢运动——快节奏生活下的新宠你认真地感受过生命中的“动”吗当我们正在为事业而疲于奔命的时候，应该警惕健康已经渐渐离我们而去！

这幅画不知是出自谁手，它的寓意是提醒我们千万别做倒在“希望之门”前的人。

不知你是否想过，人生的台阶可能就这么多，让自己的步伐慢一些，路长能走得远一点。

你认真地感受过生命中的“动”吗？在人的生命活动中，肢体的“动”我们是可以感觉到的。

但生命中还有许多看不到、听不到，甚至是感觉不到的“动”与肢体的“动”息息相关。

比如心跳、呼吸、血液流动、细胞生长、新陈代谢、衰老、思维……这些都是在“动”中完成的。

而肢体的“动”，对于生命中的一切的“动”都是有帮助的。

为什么前人将“活”和“动”两字结合在一起？有人这样解释“活动”二字：生命中的一切在“动”中而“活”，只有“活”才有“动”，所以想“活”得好，就必须“动”得好才行。

细琢磨“生命在于运动”说得太好了！

带你“听说”慢运动刘若英唱过一首歌，歌名为《听星星在唱歌》，星星自然不会唱，是心在唱。

现在，你听听自己的心，问它需要一首什么样的“健身歌”。

如果没有答案，那么先来“听说”慢运动吧，你就能找到答案。

第一次听到“慢运动”，你大概能感触到一二分，因为你的脑海里肯定不是奥运会的马拉松和百米赛跑，不是NBA、世界杯和欧锦赛的赛场……那么，什么是慢运动呢？

有一期《时尚健康》说：“那种形式上的慢速度、慢动作，所带来的是内心本质加速度的放缓”，这就指出了慢运动的真谛。

现在，你大概能想到瑜伽、太极拳、慢跑等运动项目。

是的，这些就是典型的慢运动。

因为其得天独厚的优势，正在为运动的痴迷爱好者所喜爱。

从名人富甲到平民百姓，慢运动早有了它广泛的群体。

麦当娜带着好友格温尼斯·帕特罗一起练瑜伽，巩俐频频出现在高尔夫球场上，日本明星仗着得天独厚的地域优势，把泡温泉当家常便饭……慢运动的潮流悄然兴起。

当然，慢运动不是奢侈品，你不能打高尔夫，但可以练太极；你不能泡温泉，但可以饭后百步走。

另外，一些不被大家熟悉的运动类型，如静力锻炼、退让练习、慢走、慢速力量锻炼等也属于慢运动的范畴，逐渐进入都市白领、运动爱好者的视线之中，进而被喜欢，并且他们正在进行锻炼。

<<慢运动>>

编辑推荐

《慢运动》作者是中央电视台、北京电视台等多家媒体科学健身类节目特邀嘉宾。

《慢运动》适用对象最广、不受条件约束的最佳健身方法，只有慢运动，才能寿命长。

中国企业家健康工程，体质健康首席专家，北京市科学健身专家讲师团秘书长，国家级社会体育指导员。

“关注心脑血管健康，倡导健康生活方式。

”人民大会堂讲座主讲专家之一。

著名运动健康专家赵之心老师带您领略“慢运动”的神奇魅力。

教你适合现代人的最佳运动方式——慢运动。

生活和工作的节奏在变快，为什么运动的脚步却要“慢”下来？

这是因为我们的身体背负着日积。

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>