

<<无运动不健康>>

图书基本信息

书名：<<无运动不健康>>

13位ISBN编号：9787540441852

10位ISBN编号：7540441852

出版时间：2008-8

出版时间：湖南文艺出版社

作者：大卫·C·尼尔曼

页数：283

译者：方明

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>

<<无运动不健康>>

内容概要

美国国家疾病控制与预防中心的研究表明：静态不活动的生活导致三分之一的人的死亡原因是由于罹患冠心病、结肠癌和糖尿病，你没有理由不远离这个概率。

哪些运动能有效改善，哪些运动会适得其反呢？

如何运动才能真正促健康、防疾病而不会走向反面呢？

本书讲述运动、体能、疾病与健康的相互关系，介绍健康人或罹患疾病的人如何通过运动获得健康的方法。

阅读本书，你将可以防止、减少及控制一些主要的健康问题，如心脏血管疾病、癌症、中风、糖尿病、呼吸道疾病、骨质疏松症及感染和免疫系统疾病等等。

本书作者尼尔曼医学博士从事运动医疗专业已有二十五年，他丰富的知识和经验带领读者轻松掌握健康良方，也让读者深刻体会“运动即药物”（Exercise is Medicine）的道理。

<<无运动不健康>>

作者简介

大卫·C·尼尔曼，博士，作为健康医疗领域的教授已经积累了25年的工作经验。目前他在北卡罗来那州的APPALACHIAN州立大学任教。他不但是《健康和运动的良方》、《关于健康的方法》、《营养学》、《你的健康》等书的作者，而且还在诸如《女性运动与健康》和《多彩生活》等

<<无运动不健康>>

书籍目录

第一部分 人体、体育锻炼和健康 第一章 体育锻炼与健康 健康的定义 与体质相关的因素 运动指导 第二章 身体怎样适应运动 运动对身体的影响 遗传对有氧运动适应性的影响 性别对有氧运动适应性的影响 年龄对有氧运动适应性的影响 停训的反应第二部分 体育锻炼、疾病和伤残 第三章 冠心病 (CHD) 第四章 癌症 第五章 中风 第六章 糖尿病 第七章 骨质疏松症 第八章 关节炎 第九章 下腰疼 第十章 哮喘 第十一章 感染和免疫系统 第十二章 吸烟 第十三章 血液胆固醇 第十四章 高血压 第十五章 营养的习惯 第十六章 睡眠 第十七章 控制体重 第十八章 应激的应付第三部分 体育运动和生命周期 第十九章 儿童与青少年 第二十章 女性的一些特殊问题 第二十一章 老龄化 第二十二章 规律性运动的好处作者简介

<<无运动不健康>>

章节摘录

大多数研究显示，与体瘦的青少年相比，肥胖的青少年较少参加体育锻炼。

然而，肥胖是否会导致运动的欲望不够仍是一个有争议的话题。

在一项对英格兰东南部77名学龄前儿童的研究中发现，体育锻炼少与体脂水平高有一定联系。

然而，剑桥大学的Peter Davies教授领导的研究小组强调说，区分到底是缺乏运动导致体脂增加，还是高水平的体脂率限制了他们的运动，这是很重要的。

可以肯定的是，对部分孩子来说，长期不活动有增加过多体脂的可能性。

实际上，波士顿大学的研究者对100名孩子进行几年的追踪研究后发现，在这几年里，较少参加体育活动的孩子比经常参加体育活动的孩子体脂增加得更多。

加拿大Oded Bar-or博士认为，超过一年的长期锻炼计划要比短期计划更有效，生活化的锻炼（如步行上学和回家）比正规的锻炼（健美操或慢跑）有更持续的效应。

正如本章开始所说，成年人往往把肥胖问题归结于儿童和青少年时代。

显然，如果儿童和青少年能保持积极锻炼和较瘦的身材，那长大以后肥胖的可能性就会减小。

<<无运动不健康>>

媒体关注与评论

静态不活动的生活导致三分之一的人的死亡原因是由于罹患冠心病、结肠癌和糖尿病，并且在美国一年里有25万人的死因与不进行身体运动有关--美国国家疾病控制与预防中心（CDC）在运动中，愿望和肌肉互相合作去完成他们的任务，使人们的精力消耗很少，智力就得到了相当大的自由空间。

--哲学家Oliver Wendell Holmes步行是最好的药，应当相信5英里的行走可以使你忘掉不快，它比世界上任何药物和心理治疗都有效。

--美国总统艾森豪威尔的医学顾问Paul Dudley White博士如果采取正确的预防措施，有超过三分之二的癌症将不会发生、--美国癌症学会（American Cancer Society）中等强度的身体活动，比如经常散步和进行其它娱乐活动，能显著降低中风发生的可能性，值得大力推介。

--伦敦皇家自由医学院Goya Wannanquetley博士、研究员对于那些不能戒烟或拒绝戒烟的人来说，运动仍然是一种降低心脏病发病率和避免过早死亡的有效方法--Kenneth H. Cooper博士

<<无运动不健康>>

编辑推荐

《无运动不健康:运动健康防病手册》求医不如求己，人有两个最好的医生——那就是他的左腿和右腿

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>