

<<专家告诉你运动健身的误区>>

图书基本信息

书名：<<专家告诉你运动健身的误区>>

13位ISBN编号：9787800998041

10位ISBN编号：7800998045

出版时间：2004-1

出版时间：第1版 (2004年1月1日)

作者：高勇安

页数：287

字数：156000

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>

<<专家告诉你运动健身的误区>>

内容概要

益寿延年，无人不想，健身之道也五花八门，然而，一味凭经验或想象办事往往会误入歧途。

“饭后百步走，活到九十九”这句“名言”是说饭后多活动有助于消化。

然而从生理学的角度分析，这种说法却不无偏颇之处。

大家知道，我们吃进去的食物中的营养成分要经过消化吸收才能被身体所利用。

消化吸收并非是由消化系统独立完成的。

它需要很多器官组织的协调一致才能实现，这其中血液循环系统占有重要地位。

<<专家告诉你运动健身的误区>>

作者简介

高勇安，首都医科大学附属宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者。长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖多项，发表论文40余篇，专著近10部。

<<专家告诉你运动健身的误区>>

书籍目录

第一章 运动常识的误区 饭后散步，延年益寿 运动强度大，效果更明显 黑色的才是健康的 运动穿鞋没讲究 肌肉越疼，锻炼越有效 又专又红，锻炼才有用 全副武装去运动 运动健将，吃饭不香 劳动锻炼都能健身 运动后“急刹车”，快速恢复体能 锻炼选时间，早晚最合适 多做健美操，身材更美好 早晨体力好，晨练高强度 充血又发胀，肌肉在增长 游泳抽筋，惊慌又失措 肌肉扭伤，即刻热敷第二章 运动方法的误区第三章 运动营养的误区第四章 运动环境的误区第五章 儿童锻炼的误区第六章 妇女健身的误区第七章 老年人运动的误区第八章 减肥的误区第九章 病人锻炼的误区

<<专家告诉你运动健身的误区>>

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>