

<<动出健康动掉疾病>>

图书基本信息

书名：<<动出健康动掉疾病>>

13位ISBN编号：9787801941107

10位ISBN编号：7801941101

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民 编

页数：329

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>

<<动出健康动掉疾病>>

内容概要

《动出健康动掉疾病：提高你的动静商》针对当前人们存在的动与静认识上的种种误区，提出了“动静商”、“大健康”“身体成本”、“运动金字塔”等新概念，提醒人在于运动、“生命在于静止”的观点，提出了“生命在于结合”的量与度。

《动出健康动掉疾病：提高你的动静商》围绕这一主题，就生活中如何动、动的方法、动的量与度，如何静、静的方法、静的量与度展开了充分的讨论；全面通俗地介绍了简便的自我测定、运动处方、静养处方、常见病康复体育疗法和静息疗法，详细分析了有关运动和静养的误区并重点论述了运动对身体的益处、过静的弊端和战胜生活方式病的妙招，另外还饶有兴趣地介绍了有利于养生的花样繁多的“小劳”、大众对待疾病的不同态度、人类不同健康观、疾病观等大众关注的问题。

作者以其深厚的医学修养、全新的健康视点向您展示了生活中动与静的新境界，如果您能运在生活中身体力行，那您就一定能做到“动出健康、动掉疾病”。

《动出健康动掉疾病：提高你的动静商》是每一位热爱生活、注重生活质量的朋友的良师益友，您可以放在手边，时时赏玩，细细琢磨，请让我们一起掌握生活中动与静的艺术，细细体会生命中动与静的快乐吧！

<<动出健康动掉疾病>>

作者简介

宋为民，男，1933年9月出生。

1957年毕业于山东大学生物系，后留校任教，1959年升任讲师，1973年调中科院中山植物园，1981年调南京中医药大学。

1982年晋升副教授，1989年任教授，1996年退休。

现任中国时间医学学会常务理事，江苏省和南京市抗衰老学会、科普创作学会、老年学会等十余个学会的常务理事、理事或顾问。

目前在老年大学、电台、电视台及南京军区司令部将军班讲授养生保健学。

专业及科普著作36部，论文及科普文章千余篇。

代表作有《健康新观——生物钟养生》、《人生关键期养生》。

<<动出健康动掉疾病>>

书籍目录

第一章 健康的真正内涵是什么？

第一节 非典促进了全民健身 第二节 树立“身体成本”意识 第三节 人类健康观、疾病观的类型 第四节 对待疾病，你是否有误区？

第二章 动与静——养生保健的核心 第一节 动与静争论了一个世纪 第二节 动与静的选择——人生的永恒话题 第三节 动以健体，静以养心 第三章 生命在于静？

第一节 中国人并不陌生的“以静养生”观 第二节 静养领域 第三节 心灵商 第四章 生命在于动？

第一节 主“动”派的论点 第二节 动、运动、劳动、活动 第三节 运动量与运动金字塔 第四节 步行

——最适之动 第五章 生命在于动静结合——从动静度到动静商 第一节 一分为二看动静 第二节 生命的本质——动静结合 第三节 动静度的提出与发展 第四节 动静商 第五节 关键时机，动静转换 第六章

了解体质、增强体质 第一节 体质、体力与健康 第二节 体质研究 第三节 体质监测 第七章 体质的自我监测 第一节 体质三大指数的中国标准 第二节 体质自测 第三节 体育锻炼对增强体质的作用 第八章 运

动处方与静养处方 第一节 为自己制定运动处方和静养处方 第二节 正确运用运动处方 第三节 素质锻炼运动处方 第四节 不同人群的运动处方 第九章 养生之道，常欲小劳 第十章 运动康复和静息康复 第十

十一章 误区与释疑

<<动出健康动掉疾病>>

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>