

<<健身经>>

图书基本信息

书名：<<健身经>>

13位ISBN编号：9787200090017

10位ISBN编号：7200090018

出版时间：2012-4

出版时间：北京出版社

作者：黄光民

页数：216

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>

<<健身经>>

内容概要

健身经是黄光民教授根据现代人生活方式特点总结出来的一整套可随时随地进行的健身方法。无论你是整日忙碌的上班族，还是安享晚年的老年人，都可以从中找到适宜的健身方法。如果你想拥有真正的年轻态，享受健康的长寿，那就从这本《健身经》开始吧!

<<健身经>>

作者简介

黄光民，国家体育总局运动医学研究所主任医师，筹备2004年奥运会国家体育总局医疗专家组成员，筹备2004年奥运会国家体育总局体能恢复与运动营养专家组成员，2008年奥运会国家柔道队特聘科研医学顾问。

首都保健营养美食学会副会长，北京市社区卫生协会专家顾问委员会委员，南京医科大学兼职教授。

主要研究运动员的机能测评、运动保健医学和运动营养学等。

近10余年，积极投身全民健健身领域。

提倡现代健身运动与传统养生方法相结合，首创“情景健身运动”和经络养生法相结合，以利于获取优秀的生命状态。

作为嘉宾，参与了中央电视台、北京电视台、中国教育电视台、天津电视台、河北电视台和温州电视台等的多档健康栏目的录制，节目深受观众好评。

撰有《经络拍打养生法》、《懒人情景健身法》、《Bye Bye亚健康》等著作，先后到各地进行健康科普讲座200余次。

<<健身经>>

书籍目录

第一章 健身经之愿——健康长寿

- 一、你想要真正的年轻态吗
- 二、什么是体能和身体素质
- 三、健康的长寿不是梦
- 四、健身运动的家族

第二章 健身经之魂——情景健身运动

- 一、家里的健身经
 - (一)赖床三式
 - (二)洗漱前后不放空
 - (三)梳妆顺带练表情
 - (四)灶台前，直体缓慢扭腰身
 - (五)就餐之前叩叩齿
 - (六)洗涮涮，轻蹲马步转转颈
 - (七)晾衣物，踮脚抬头练平衡
 - (八)拖地提重要护腰
 - (九)观赏电视勿懒散
 - (十)如厕健身有讲究
 - (十一)洗浴健身更舒服
 - (十二)睡前助你南柯梦
- 二、途中的健身经
 - (一)候车动动去心烦
 - (二)交通工具巧利用
 - (三)驾车也可练身手
- 三、办公室里的健身经
 - (一)疲劳信号要警惕
 - (二)基本保障添活力
 - (三)心态平和不发愁
 - (四)别忘拉伸肩腰背
 - (五)有劲才能支撑你
 - (六)韧性帮你避风险
 - (七)耐力铺垫进取路
- 四、日常活动中的健身经
 - (一)乘电梯前小试身手
 - (二)穿高跟鞋要趋利除弊

.....

第三章 健身经之奇——慢病人群受益

第四章 健身经之基石——身体素质训练

第五章 健身经之提升——正夫健身运动

第六章 健身经之拓展——健身路径的休闲健身

附录

章节摘录

版权页：插图：一、你想要真正的年轻态吗 年轻真好！

年轻，实质上指的是一种优秀的生命状态。

保持年轻态，可能是每一个成年人的愿望。

所以，眼下的市面上，有关年轻态保健品和美容的广告铺天盖地。

其实，服用保健品或做美容，虽然可使人获得较好的容貌或体态，但却难以获得年轻态应该具备的许多内涵。

那么，真正的年轻态应该具备什么样的条件呢？

首先，应该健康，从整体上符合世界卫生组织关于健康的定义：“不仅仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。

”关于健康，世界卫生组织又具体提出了10个方面的指标，这10个指标可以说是年轻态的基本条件，其中既涵盖了心理健康，也涵盖了身体健康。

在此基础上，我认为，还有必要加上和突出体能的条件，即身体素质的指标，这样才能更加客观地评价是否属于真正的年轻态。

二、什么是体能和身体素质 体能泛指我们身体的运动能力，这种能力是由身体素质决定的。

身体素质包括耐力、力量、速度、爆发力、速度耐力、反应性、灵活性、柔韧性、平衡性和协调性等

。

至于这里面的名词，我们可以用通俗的话来解释一下：不管做什么事，当需要做较长时间时，能够持久做下去，这就是耐力；需要负重时，能够有足够的力气，这就是力量；需要快时，能够快如风，这就是速度；需要又快又有力时，能疾如闪电，这就是爆发力；需要又快又比较持久时，能将快速坚持较长时间，这就是速度耐力；遇到突发情况时，身体能很快做出相应的动作，这就是反应性；如果相应的动作十分合理，还能快速以身形的种种变化来应对，既不受伤。

最终又能稳稳而立，这就包含了灵活性、柔韧性、平衡性等素质的综合协调性。

可见，只有具备较好的体能条件，即身体素质指标的健康，才能真正以年轻的姿态，充满生气地更全面地融入社会，才能充分拥有和享受各种时尚生活的乐趣。

反观《红楼梦》里的林妹妹，只有弱不禁风的容颜美，并不具有真正年轻的生命状态。

<<健身经>>

编辑推荐

《健身经》内容是黄光民教授长期从事科学健身研究的一些心得，以及自己的一点实践经验。目的在于让读者朋友们通过阅读《健身经》，了解健身知识，收获优秀的生命状态。如果你认可了1分钟健身运动，那我希望这本书能成为你健身路上的指南。我希望广大读者朋友就从1分钟健身起步，直至最终收获真正的健康、年轻和长寿。

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>