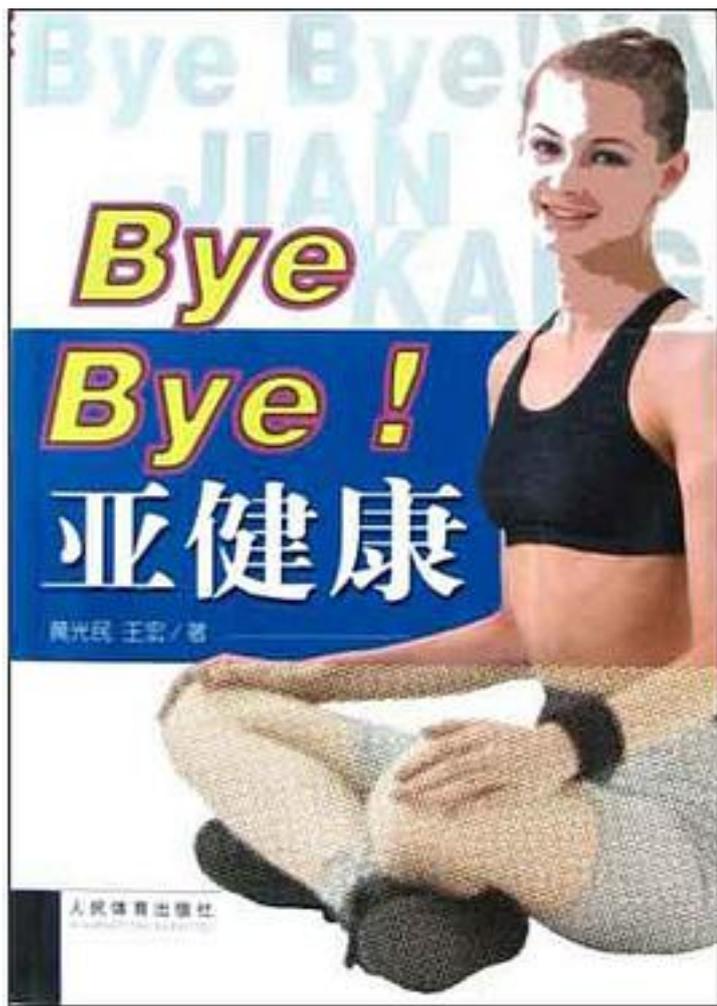


# Bye Bye亚健康



[Bye Bye亚健康\\_下载链接1](#)

著者:黄光明

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500926269

本书从亚健康状态对大众健康的威胁入手，论述了走出了亚健康的最好办法就是科学健

身。主要包括：科学运动、合理营养、特殊的调治方法和理性的生活方式等四个方面的内涵。作者根据自己从事运动医学三十余年的实践经验，总结出了通俗易懂的科学健身“四字经”，尤其是富有新意的“1411运动要领”，即“一个基础、四个适合、一个靶心及一个根本”，可以作为人们参与健身运动时应该遵循的原则。为了加强其实用性和可操作性，本书还介绍了包括健身走、慢跑和登山等十类常用的运动方法以及高血压、糖尿病和肥胖人群的运动处方。书中还介绍了大众不太熟悉的有关补充水和电解质、运动食品及运动补剂的知识。

作者介绍:

目录: 第一章 关注亚健康

- 1 什么是“亚健康状态”
- 2 亚健康牛市，人数一路飙升
- 3 搜寻亚健康的蛛丝马迹
- 4 怎样和亚健康说“拜拜”

第二章 科学健身理念

- 1 四管齐下，拥抱健康
- 2 运动构筑强身抗病的长城
- 3 科学健身好比找对象

第三章 科学健身“四字经”

.....

第四章 常用的运动方法

.....

第五章 常见慢性病的保健处方

.....

第六章 不能小瞧水和电解质的补充

.....

第七章 增添活力的运动保健品

.....

第八章 健身测评有了新方法

.....

第九章 运动性软组织损伤的对策

.....

• • • • • [\(收起\)](#)

[Bye Bye亚健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[Bye Bye亚健康 下载链接1](#)

书评

-----  
[Bye Bye亚健康 下载链接1](#)