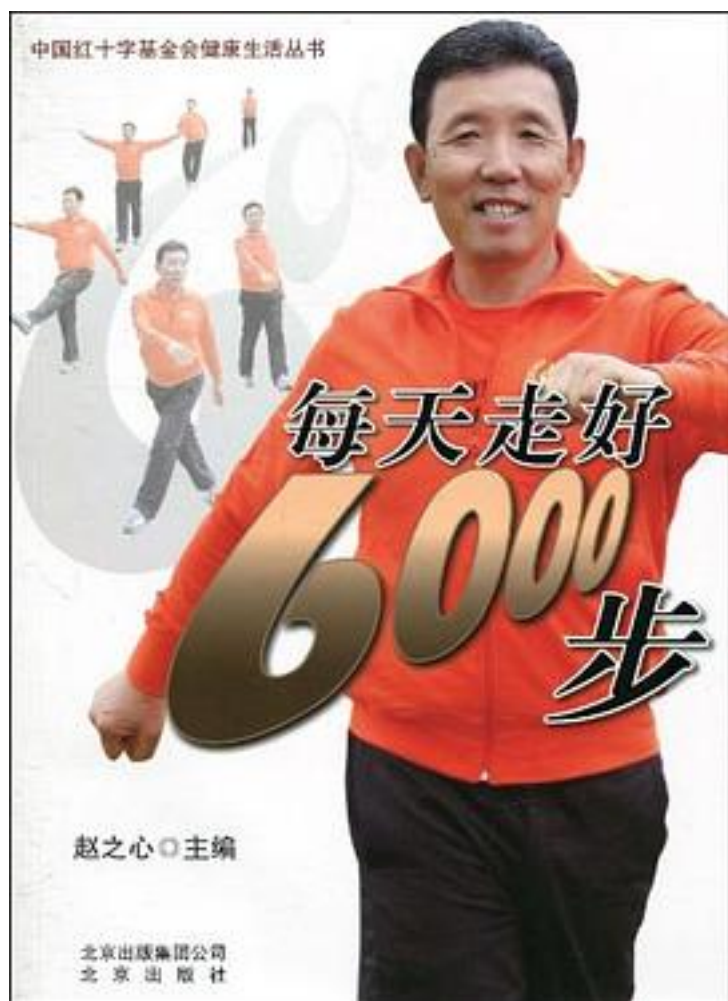


每天走好6000步



[每天走好6000步_下载链接1](#)

著者:赵之心 编

出版者:北京

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787200081473

《每天走好6000步》内容简介：直立行走曾经是人类进化过程中的重要一步，然而，随着现代科技的发展，各种交通、通讯工具的出现，人们却越来越忽视行走的价值。或

许正因如此，有研究报告指出，当代人类与我们的祖先相比，体质正呈现出逐渐下降的趋势。这也正是中国红十字基金会发起设立“行者基金”的重要缘起。

按照世界卫生组织（WHO）的定义：健康不仅仅是没有疾病，而是身体、精神和社会适应的完好状态；亚健康是指机体虽无明确的疾病，却呈现出活力降低、适应能力呈不同程度减退的一种非健康非患病的中间状态。据介绍，我国符合WHO健康定义的人群只占总人口数的15%，同时，有15%的人处在疾病状态中，剩下70%的人处在“亚健康”状态，通俗地说，就是这70%的人通常没有明显的疾病，但是经常疲劳乏力，活力降低、适应力下降，自觉很累。这已经成为现代城市“上班族”的“通病”之一。

作者介绍:

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原为北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北市政府143号折子工程专家组成员（负责大众健身专题）、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、北京市亚健康学会理事等。

近年来多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台作专题科学健身类节目。

从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《参加运动，创造生命精彩》、《中老年人体质与健康》、《女性正确的健康观与科学健身》、《骨关节病与运动保健》、《健康走、跑运动》、《大学生体质与健康》、《青少年体质与健康》、《全民健身》、《体质与健康》等报告题材在北京及外地作了近2000场报告，并在报纸及杂志上发表了近600篇文章。

他先后录制了《全民健身、抗击非典》、《强身健骨操》光盘；撰写了《想对健身者说》、《强身健骨操》、《健走》、《动者无“僵”》、《女性体质与健康》等健身保健类图书。

他多年来潜心研究，努力创新，在医疗保健与体育健身相结合方面作出了突出的贡献。1985年获得国家科学进步二等奖和体育科学进步一等奖，2007年由他撰写的《有氧健身走》一书荣获“第三届北京市优秀科普作品奖”优秀奖。

目录: 第一章 朋友们，一起来行走 一、我们为什么要走？
二、我们生命中的两个重要过程：平衡调节和衰退 三、走，什么时候都不晚！
四、正确的走路姿势很重要 五、脚的结构的生活适应性及意义
六、不正常的行走对健康的损伤 七、用力走好每一步 第二章
行走，健康的一道有效防线 一、神经系统也要通过走来锻炼
二、预防心脏病的最简单方法是从走做起 三、走路，血管的自然按摩师
四、高血压及动脉硬化的行走效应 五、饭后百步走，远离糖尿病 六、走出好骨质
七、把头痛走掉 八、失眠了？走步吧！ 第三章 让我们走好每一步
一、正确的行走姿势是行走锻炼的关键 二、从春天走到冬天 三、走的距离也很重要
四、掌握行走的速度 第四章 行走方法不同，效果各异 一、最休闲的走——散步
二、有氧健身走 三、功能性行走 四、特殊的走 五、持杆行走 第五章
如何选择适合自己的行走方式 一、年龄不同，行走方式不同 二、进行一次体质测试
三、了解自己的生活习惯 第六章 走出健康，告别疾病 一、代谢性疾病的行走锻炼
二、心血管疾病的行走锻炼 三、呼吸系统疾病的走路方式 四、骨关节病的行走锻炼
五、神经系统疾病的行走锻炼 六、亚健康状态的走路锻炼 附录
• • • • • [\(收起\)](#)

[每天走好6000步_下载链接1](#)

标签

健身

运动

健康

评论

可以一个小时看完的书，其实几句话的东西，编成本书来卖，有点不厚道。

家中应常备的一本手册书，适合每个人都看看，改变观念很重要。

[每天走好6000步_下载链接1](#)

书评

[每天走好6000步_下载链接1](#)