

健步走与徒步运动



[健步走与徒步运动_下载链接1](#)

著者:郝光安，钱俊伟 著

[健步走与徒步运动_下载链接1](#)

标签

评论

简单的指导家人运动的好书啊，内容虽然不多但很实用

一本很好的书，非常喜欢

走了几十年的路，终于上升到理论高度了

没什么用，没时间徒步

徒步！很好的运动，很有指导性的书籍

退休后的生活，未晚年的生活增加点乐趣。

价格很公道，不错的书。

科学实用的健身手册。

还不错，不过具体操作写得比较简单

好。

不错！

很一般的一本书，很普通的介绍

可以

健步走与徒步运动在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

郝光安、钱俊伟著写的的书都写得很好，[还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。健步走与徒步运动，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，健步走与徒步运动介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目一健步走和徒步运动，详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。书中列举了健步走的多种形式，既有时尚流行的北欧试健步走，又有集健身、娱乐、团队精神于一体的毅行，不仅开拓了人们的运动视野，而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法，是一本科学实用的大众健身指导手册。，内容也很丰富。，一本书多读几次，3.舒心阶段。坚持了1个月，你的健步走

速度、姿态都已经达到了一定的水准。可增加健步走过程中的乐趣，如边走边听音乐，经常改变路线等。选择好的场地和有意识地调整，是这一阶段的重要内容。

二、健步走的五项原则

- 1.加大每一步的幅度。首先要将背和腰挺直，尽量挺胸，两脚脚趾朝向行走的方向，每一步都要用脚趾头发力，让全身的肌肉尽可能地参与进来，最好有一种弹起来的感觉。大步走时，摆臂幅度要加大，尽力前后直臂摆平，以便让全身更多的肌肉参与到健步走中。因为人体50%的血管集于下半身，当更多的肌肉得到锻炼时，可以挤压人体至少50%的血管，推动下肢的血液流动。每一步都要比平时走路的步子大，简单的方法是双脚底沾些水，先以平常步子走，测量两个脚印间的距离，然后在此基础上增加15~20公分，就是进行大步走的步幅，多走几次，适应新的步幅。
- 2.用力走出每一步。我们称用力走路为劲走，劲走非常有利于减轻体重、消耗血糖、保持肌肉总量。因为人体的肝、胆、脾、胃、膀胱、肾六条经络由下肢而生，走至少可锻炼人体50%的肌肉、骨骼，可刺激人体50%的神经，按摩人体50%的经络。
- 3.行走时间宜固定。很多人日常的锻炼很随机，早晨有时间了就去走一走，晚上有时间了就去散散步。这种没有规律的不定时锻炼，身体很难对其形成记忆。事实上，健步走的最佳时间为晚上的5点至9点，当然个人可以根据自己的体质和作息时间灵活选择。上班族则可利用上下班时间锻炼，比如说家离公交车站有一段距离，可以量好距离，选择比较合适的公交车站，至少走上25分钟至30分钟，越过几个车站再上车。
- 4.行走距离宜固定。一般锻炼路程应不少于3000米（或30分钟），可根据年龄进行调节。但只要定下，就不要随意改变，等完全适应这种强度后再进行调整。
- 5.行走步频

，用独特视点水展开研究，并将姿态各异的水结晶照片结集成册：从北海道到冲绳，从英国伦敦到巴西玛瑙斯，近二十个地区的自来水向我们展露最直观、最震撼的面目；从流动的泉水河川、雨水湖泊，到静止的万年冰川，全球五十余地的自然水向我们呈现最原始、最质朴的容颜……水能听，水能看，水知道生命的答案。每个人都要以爱、感激和赞美的心情去生活。

岩石王国提供的背景材料将帮助收集者奠定坚实的知识基础，包括地质学概论、地壳研究、岩石组成、板块构造理论和火山知识。

矿物王国阐述矿物结构及构成，探究陆地和海洋采矿技术和宝石的切磨艺术。

收藏者的智慧包括对收藏爱好者采集标本时所需工具的实践指导、标本的分类及检测和寻找最佳岩石和矿物产地。鉴别指南将提供150余种岩石和矿物的起源、化学成分以及颜色、条痕、光泽、硬度和比重等一些鉴别特征。可以相信广大岩石和矿物爱好者会喜爱和欣赏这本书，并从中得到有益处的帮助。《岩石与矿物》会的把大千世界中一些鲜为人知的秘密呈现在您的面前。该书是由几位知名专家编著的，他们是《岩石与宝石》杂志编罗伯·琼斯、美国地质调查局退休者、采矿、冶金和探测学资深会员唐纳德·布朗特、麦克吉尔大学雷德帕斯矿物地质博物馆馆长乔·凯勒，洛杉矶和国家自然博物馆馆长兼矿物部主任安东尼·坎普夫。

你这一句“早上好”派的用场还真是多啊！”甘道夫调侃道，“这次你的意思是想叫我赶快滚蛋，如果我不挪窝，这早上就不会好，对吧？”“没这个意思，没这个意思，我亲爱的先生！让我想想，我好像不认识你，对吧？”“不，你有这个意思，你有这个意思——而且我知道你的名字，比尔博·巴金斯先生。你其实知道我的名字，只是你没办法把我和它对上！我是甘道夫，甘道夫就是我！真没想到有朝一日，贝拉多娜的儿子竟然会用这种口气对我说话，好像我是个上门卖纽扣的！”“甘道夫，甘道夫！我的老天爷啊！你该不会就是那个给了老图克一对魔法钻石耳环的游方巫师吧？那对钻石耳环会自己贴到耳朵上夹紧，主人不下命令决不会松开。你该不会就是那个在聚会上说出精彩万分的故事，有恶龙、半兽人、巨人，有公主遇救，寡妇的儿子获得意外的好运。你该不会就是那个会制造棒得不得了的烟火的人吧？那么美丽的烟火我至今还记得！老图克过去总是在夏至夜放烟火！太美妙了！那些烟火蹿上天空，绽放成美丽的百合、金鱼草和金链花，一晚上都悬挂在夜空中！”你们大概已经注意到了吧，其实巴金斯先生并不像他自己认为的那样无趣，而且他还很喜欢花朵。“我的乖乖！”他继续起劲地说道，“你难道就是那个让许多普普通通的少男少女突然失去了踪迹，投身疯狂冒险的甘道夫吗？他们什么事情都会干得出来，从爬上大树，到探访精灵，或是驾船航行，一直航行

到别的海岸！天哪！以前的生活可真是有——我是说你以前曾把这里搅得一团糟。请原谅，可我真没想到您还在干这种事情。”我不干这个还干什么？”巫师说，“不过，我还是很高兴你能记得一点我的事迹。至少，你似乎对我的烟火印象不错，这就说明你还不是无可救药。说真的，看在你外祖父的份上，还有可怜的贝拉多娜份上，我会让你得偿所愿的。”“请原谅，我可没有向你表达过任何愿望！不，你有！而且还说了两次。你要我原谅，我会原谅你的。我甚至还会送你去参加这次冒险。对我来说会很有趣，对你来说会很有利——甚至，只要你能够完成这次冒险，还很可能会有不错的收入。”

本书在介绍建设工程定额与预算编制基本概念的基础上，着重论述在工业与民用建筑中编制电气安装和给水排水工程施工图预算的基本原理和基本方法。同时，对采暖、通风、空调、煤气、机械设备等安装工程的预算编制方法也作了阐述。此外，附有安装工程预算有关常识、安装工程图识图方法、计算实例和作业等内容，以及对2000年版《全国统一安装工程预算定额》的十二个专业分册的专业界限、定额内容、执行规定、应用方法，《建设工程工程量清单计价规范》（GB50500-2003）及其新的计价体系等作了简要归纳和引导。

本书既可供从事水电安装工程造价编审人员、管理人员学习参考，也可作为水电专业和工民建专业教材或职业培训教材。第八节施工图预算与竣工结算的审核

施工图预算与竣工结算都是表示建设工程施工造价（工程费）的经济文书，是施工单位向建设单位索取工程款的重要依据和标准。因此，加强对施工图预算与竣工结算的审核，不仅是工程预算编制业务的需要，也是建设工程投资控制程序的需要。工程造价审核工作，在严格执行国家和地方经济政策，提高造价编制准确性，合理核定和控制工程建设费用，贯彻执行招投标及施工合同的协议条款，强化建设资金和价款结算的管理，积累和分析技术经济指标，以及不断提高工程设计水平等方面，都具有十分重要的现实意义。

在工程预、结算的具体编制业务中，已经建立的“编制、校核、审定”的流水程序及其责任制度，为造价编制的准确性和合法性提供了一定的保证。在竣工结算的编审过程中，通过最终的审计制度，为建设资金的合理支付进行了有效控制。

施工图预算与竣工结算编制完成后，如何抓住重点对其进行审核认定，准确地发现和纠正出现的重大偏差，而不是简单的重复再编，历来是广大造价编审人员不断探索和经验总结的课题。本节作为基本知识，重点介绍一些施工图预算与竣工结算（简称：施工造价）的主要审核内容、基本审核方法和审核工作要点。一、施工造价的审核依据

对施工图预算的审核依据，主要是：

（1）施工图设计图纸及资料、设计变更文件。主要用于核定项目划分、工程量计算、质量标准及用料等，并可判断施工措施及方案的合理性，以及独立费的必要性。

（2）现行预算定额或单位估价表、计价表。这是套价计算直接费的标准，也是分析资源定额耗量的依据；而人工、材料及机械台班的定额耗量，是资源价差调整的数量基础。

（3）当地的材料指导价和市场价，现行的机械台班单价和预算工资标准。用于调整资源差价，即调整资源的“现行价与定额价”的差额。

（4）当地“预算费用定额”、“费用计算规则”及现行国家、地方相关文件规定。作为核定其他直接费、措施费、现场经费、其他项目费、间接费、独立费、利润、税金等的计费依据和标准。（5）施工现场条件及其他相关预算资料等。

审核竣工结算时，除上述资料外，尚需补充招标文件、投标文件及报价、施工承建合同、计量支付证书、签证支付资料、竣工验收资料等有效文件及原始资料，以便核定竣工工程量、中标价目及签证增减费用等合法性。二、施工造价的主要审核内容

施工造价文书（施工图预算、竣工结算）的审核，必须突出重点，不一定要按编制程序全面进行。“抓西瓜、不抓芝麻”是审核工作的基本原则，即查大数、不查小数，以实现造价审核的意义。因此，要求审核中“一丝不差”是不现实的，也是不可能的。但是，通过审核的造价文书中还有重大问题未发现纠正，就会以“合法”形式造成不利影响，这是审核工作的失误。所以，造价审核不能成为形式，必须实实在在地做好审核工作。审核者的经验、水平和责任心是十分重要的。由此可见，学会和掌握造价文件编制，

有一定的

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。[ZZ]的这本[SM]真挺不错的，诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。[BJTJ]

网购已成习惯!正版，便宜，快捷，非常满意

闲暇之余，有人乐于下棋、玩麻将；有人喜欢打牌、酗酒、游山逛水；余独爱书。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。[NRJJ]

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。[QY]首先这句我的评价是这本书还可以，后面凑字数。。。

非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。“玉不琢不成器，人不学不知道。”读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。“读万卷书，行万里路”说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。“悬梁刺股”、“凿窗映雪”，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。

读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住：书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。

读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。

书是灯，读书照亮了前面的路；书是桥，读书接通了彼此的岸；书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

读书是一种享受生活的艺术。五柳先生“好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食”

。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦；当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路；当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”[SZ]

经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈

子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书笔记，是指人们在阅读书籍或文章时，遇到值得记录的东西和自己的心得、体会，随时随地把它写下来的一种文体。读书笔记不仅能提高阅读书、文的效率，而且能提高科学研究和写作能力。通过学习和实践使学生充分认识到图书馆的作用，不但学到了知识，锻炼了能力，更激发了学生的探索欲。古人有条著名的读书治学经验，叫做读书要做到：眼到、口到、心到、手到。这“手到”就是读书笔记。读完一篇文章或一本书后，应根据不同情况，写好读书笔记。常用的形式有：1、摘要式读书笔记摘要式读书笔记，是在读书时把与自己学习、工作、研究的问题有关的语句、段落等按原文准确无误地抄录下来。摘录原文后要注明出处，包括题目、作者、出版单位、出版日期，页码等，便于引用和核实。摘录要有选择，以是否有用作为摘录的标准。摘录式笔记可分为：（1）索引读书笔记索引读书笔记是只记录文章的题目、出处的笔记。如书刊篇目名、编著者、出版年月日、藏书处。如果是书，要记册、章、节，如果是期刊，要记期号，报纸要记年月日和版面，以备日后查找方便。（2）抄录原文读书笔记抄录原文读书笔记就是照抄书刊文献中与自己学习、研究有关的精彩语句、段落等作为日后应用的原始材料。摘抄原文要写上分类题目，在引文后面注明出处。2、评注式读书笔记评注式读书笔记不单是摘录，而且要把自己对读物内容的主要观点、材料的看法写出来，其中自然也包括表达出笔记作者的感情。评注式笔记有时对摘录的要点做概括的说明。评注式笔记有下列几种：（1）书头批注书头批注，是一种最简易的读书笔记作法。就是在读书的时候，把书中重要的地方和自己体会最深的地方，用笔在字句旁边的空白处打上个符号，或者在空白处加批注，或者是折页、夹纸条作记号等等。这种笔记方法不但对书中的内容可以加深理解，也为日后查找提供了方便。（2）提纲和提要提纲是用纲要的形式把一本书或一篇文章的论点、论据提纲挚领地叙述出来。提纲可按原文的章节、段落层次，把主要的内容扼要地写出来。提纲读书笔记可以采用原文的语句和自己的语言相结合的方式来写。提要和提纲不同。提纲是逐段写出来的要点，提要是综合全文写出要点。提要可以完全用自己的语言扼要地写出读物的内容。提要除客观叙述读物内容外，带有一些评述的性质。（4）评注读书笔记评注读书笔记，是读完读物后对它的得失加以评论，或对疑难之点加以注释，这样的读书笔记叫作评注笔记。3、心得式读书笔记心得式读书笔记，是在读书之后写出自己的认识、感想、体会和得到的启发与收获的一种笔记。它有如下几种：（1）札记札记也叫札记，是读书时把摘记的要点和心得结合起来写成的。这种札记的形式是灵活多样的。可长可短。（2）心得心得笔记也叫读后感。读书后把自己的体会、感想、收获写出来。这些读书笔记，可以写读书时的心得体会，也可以写对原文的某些论点的发挥或提出批评、商榷的意见。写这种笔记，一般是以自己的语言为主，也可适当地引用原文。%D%A %D%A%D%A%D%A《健步走与徒步运动》介绍了风靡当今世界的大众体育健身项目—健步走和徒步运动，详细讲解了这两项运动的科学基础及它们的特点、功能、有效运动处方、健康自我测试等运动常识和锻炼方法。书中列举了健步走的多种形式，既有时尚流行的北欧试健步走，又有集健身、娱乐、团队精神于一体的“毅行”，不仅开拓了人们的运动视野，而且提供了丰富多样的活动内容、方式和方法，是一本科学实用的大众健身指导手册。%D%A%D%A出版时间2010-01-01共137出版社是金盾出版社作者郝光安读后推荐\\N\\N

[健步走与徒步运动_下载链接1](#)

书评

[健步走与徒步运动_下载链接1](#)