

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787122015594

10位ISBN编号：7122015599

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业

作者：李洪滋 编

页数：249

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>

## <<运动与健康>>

### 内容概要

本书结合世界卫生组织的健康含义与21世纪的健康新理念，阐明了“生命在于运动、运动要讲科学”的道理。

介绍了科学健身要综合多种运动形式的原则及运动金字塔，20余种古今运动健身常用的体育项目与技术方法，运动健身的运动量与运动处方，体质检测、体育卫生及医务监督等方面的内容。

本书第一版强调的是运动的科学性（遵守运动锻炼的原则，遵守体育卫生规定，根据个人情况量力而行，循序渐进，坚持终身体育的理念、持之以恒）。

第二版则突出了运动的专业科学性，强调科学健身的核心是“自我保健第一”，关键环节是恰如其分的适当运动量，并从运动医学和康复医学角度阐明了科学健身、科学休闲、科学的生活方式的科学道理。

本书还增加了诸如奥运会与奥运精神、标准体型问题、数字化运动处方等知识。

本书不仅为健康人群提供了健身知识和方法，而且对青少年、中老年人、妇女以及亚健康人群（包括体重超标、肥胖者）和各种慢性病患者的养生保健与康复锻炼给予了科学、细致、人性化的指导。

本书可作为广大群众参加社会体育、日常健身的指导手册，也是各类学校体育教师、相关医护人员、社会体育锻炼指导员和教练员、慢性病人、病后术后康复者、体质衰弱者的科普读物，还可供从事体育保健和康复医学专业教学及工作的人员参考。

<<运动与健康>>

作者简介

李洪滋，78岁，教授、博导、主任医师。

毕生从事运动医学、临床与康复医学、中医养生学的医疗、教学、科研和专业运动队训练竞赛医务监督工作，是本学科学术带头人。

曾任白求恩医科大学运动医学教研室和临床康复科主任，吉林省体育科学研究所所长，首都体育学院保健康复系

## &lt;&lt;运动与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动与健康的新观念 第一节 世界卫生组织的健康含义与世纪的健康新理念 一、世界卫生组织的健康含义 二、生理健康的标准 三、心理健康的标准 四、适应社会与适应自然 五、道德健康 六、新世纪的健康新理念 第二节 健康的关键是树立自我保健的新理念 一、自我保健学与自我保健新理念 二、自我保健的主要内容 三、自我保健是中国古代养生的核心 四、自我保健是人类文明的新进步 第三节 运动的概念与分类 一、运动的概念 二、体育运动的分类 三、运动的意义和价值 第四节 生命在于运动,运动要讲科学 一、生命在于运动,但过度运动有损生命 二、生命在于静养,但过度静止有损健康 三、生命在于动静结合,科学地运动和静养 第二章 运动健身能促进人体身心健康与全面发展 第一节 运动能增强人体全身与各系统的生理功能 一、体育锻炼对神经系统的生理功能影响 二、体育锻炼对心血管系统的生理功能影响 三、体育锻炼对呼吸系统的生理功能影响 四、体育锻炼对消化系统的生理功能影响 五、体育锻炼对泌尿系统的生理功能影响 六、体育锻炼对肌肉系统的生理功能影响 七、体育锻炼对骨骼系统的生理功能影响 第二节 运动能培养良好的心理素质 一、自幼参加运动可以促进智力发育,集中注意力,克服多动症 二、运动使人振奋精神、心情愉悦,提高自信心 三、运动可以治疗情感疾病 四、运动可以锻炼人的意志力 五、运动是生活中的高级需要,是实现自我价值的基础 第三节 运动使人适应社会与自然 一、运动使人顺应自然、回归自然 二、运动使人融入社会、适应社会 三、运动使人自我协调、自我完美 第四节 运动能提高思想境界与道德品格 一、运动可以培养人们热爱生活 二、运动可以丰富人们的情感 三、运动可以培养团队精神和正确处理人际关系 四、运动可以养成遵纪守法的良好品行 第三章 运动健身对人体的保健康复养生作用 第一节 青少年、中老年及妇女的运动健身 一、少年儿童怎样运动健身 二、青年人怎样运动健身 三、中老年人运动健身与延缓衰老 四、妇女的运动健身 第二节 亚健康人运动健身与保健康复 一、亚健康人的概念 二、亚健康状态的症状及原因 三、亚健康状态的综合防治 四、亚健康状态的预后转归 第三节 身体脂肪超标和体重偏轻者的运动健身 ..... 第四章 运动健身常用的体育项目与技术方法 第五章 科学运动健身的运动量与运动处方 第六章 体质检测、体育卫生与医务监督

## &lt;&lt;运动与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 运动与健康的新观念当您翻开此书，看到这开篇的题目时，您可能会产生一个疑问：“我主要想知道怎样运动才能健康，我又不是学者搞研究，没必要知道什么观念问题。”

请您慢点往后翻书，要知道：“健康最根本、最重要的问题，就是观念问题。”

没有正确的观念，不转变旧观念，健康就是空话。

世界卫生组织（World Health organization，简称WHO）指出：许多人不是死于疾病，而是死于无知。因为很多病是可以预防、不至于发生死亡的，是可以避免的。

2000年全世界死于心血管疾病者达1700万人，占总死亡人数的1/3，是死亡的第一位。

WHO认为：“只要采取预防措施，可以减少一半的死亡。”

许多国家发生心血管疾病流行的三大趋势是：上升、下降、稳定。

当物质生活改善后，人们的健康观念没有转变，缺乏科学的保健知识，自我保健的意识没有确立，这时期统统都是上升型，患心脑血管病的人不断增加。

目前，我国和东欧就是如此。

当这个国家重视了健康教育，人们的健康观念转变后，一系列促进健康的措施（WHO维多利亚宣言提出的四大措施是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）实行后，这个国家的心脑血管病发生率会逐渐下降。

美国从1946~1968年、日本从1951~1970年都是上升型；美国从1972年后的20年间，脑卒中死亡下降59%、冠心病死亡率下降52%，日本从1971~1989年，19年间下降了44%；加拿大、澳大利亚也是下降型，西欧多数国家为稳定型。

可见，观念的转变是获得健康的开始，为此我们共同探讨一下健康的新观念。

## <<运动与健康>>

### 编辑推荐

《运动与健康(第2版)》还增加了诸如奥运会与奥运精神、标准体型问题、数字化运动处方等知识。

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>