

<<抚慰现代文明之殇>>

图书基本信息

书名：<<抚慰现代文明之殇>>

13位ISBN编号：9787215076129

10位ISBN编号：7215076121

出版时间：2011-9

出版时间：河南人民出版社

作者：林克明，吴世丽 主编

页数：194

字数：380000

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>

<<抚慰现代文明之殇>>

内容概要

《抚慰现代文明之殇--现代人身心健康与运动健心健身之研究》编著者林克明等。

本书针对不同年龄层次的受众，运用通俗简练的语言，结合受访者真人实例，从心理、生理、社会等方面解析现代文明综合征，提出了“科学运动、休闲健身、陶冶情操、保持健康”的理念，有针对性地提供了预防措施、治疗策略、调节方式、运动处方等。

希望你翻开的是书本，主宰的是人生；希望你按摩心灵、完善心智、强身健体、成就理想；希望你解析情绪密码，把握心理朝向，冲出灵魂樊篱，运动智慧人生，用健康的身心享受现代文明带来的现代生活。

<<抚慰现代文明之殇>>

书籍目录

上篇 现代文明综合征

现代文明综合征
快节奏综合征
城市拥挤综合征
病态大楼综合征
慢性疲劳综合征
电脑不适综合征
电脑自闭综合征
网络成瘾综合征
手机不适综合征
视频终端综合征
信息焦虑综合征
信息过剩综合征
科技压力综合征
密码综合征
股民综合征
白领压力综合征
女强人综合征
留守儿童综合征
老年空巢综合征
无聊综合征
狂购综合征
现代自恋综合征

下篇 健身健心运动处方

运动处方

第一部分 体育运动处方概述

- 一、运动处方的概念
- 二、运动处方的种类
- 三、制定运动处方的原则
- 四、制定运动处方的环节
- 五、运动处方的实施

第二部分 针对不同性格人群所制定的运动处方

- 一、现代文明综合征性格特征分类运动处方
- 二、现代文明综合征心理成因分类运动处方

第三部分 心理健康的快乐和运动处方

- 一、心理健康的快乐处方
- 二、心理亚健康的运动处方
- 三、社会适应的健康处方
- 四、道德健康的心理处方

参考文献

<<抚慰现代文明之殇>>

章节摘录

(4) 注重整理活动：运动后的整理活动以放松肢体、消除肌肉紧张、调整呼吸、降低神经系统的兴奋性为主要内容。

通常整理活动时间为5~10分钟。

(5) 合理安排锻炼时间：每周应安排3-5次运动，每次应在20~45分钟。

注意事项：(1) 注意锻炼时参与活动的肌肉越多，对心肺功能的锻炼效果越大。所以应以下肢锻炼为主，再兼上肢和躯干运动，尤其不可忽视腹部和颈部的运动。

(2) 锻炼要循序渐进，切忌突然剧烈运动。

突然加大运动强度，对于患有潜在心肺疾病的脑力劳动者来说，是非常危险有害的，且对增进身体健康也是十分不利的。

(3) 要想方设法使锻炼能够长期坚持下去。

对于从来不运动或很少运动的脑力劳动者来说，坚持锻炼是一件十分艰难的事，而只有长期锻炼，才能有效地提高身体机能，增强体质。

针对这种情况，美国健身研究员詹姆斯·里普博士认为可采取以下措施：使运动简单易行；不要一开始期望值太高；最好找同伴或参加集体运动，防止松懈和厌倦心理；定下每周目标，起激励作用；排除各种干扰、事由，更不要以疲倦或没有时间为借口，要持之以恒。

7. 成年人减肥综合运动处方。

(1) 运动锻炼目的：一是减轻体重，防止肥胖；二是保持和增强体质，预防肥胖合并症。

(2) 耐力运动项目：如长距离步行或远足、自行车、游泳等。

(3) 运动强度：最大心率的60%~70%，相当于最大摄氧量的50%~60%或心率掌握在120-130次/分。

(4) 运动时间和频度：每次30-45分钟，每周3~4次。

.....

<<抚慰现代文明之殇>>

编辑推荐

《抚慰现代文明之殇：现代人身心健康与运动健心健身之研究》为2008年河南省哲学社会科学规划项目。

<<抚慰现代文明之殇>>

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>