第一图书网, tushu007.com

<<现代休闲方式与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代休闲方式与健康>>

13位ISBN编号：9787307036055

10位ISBN编号：7307036053

出版时间：2002-8-1

出版时间：武汉大学出版社

作者：张永喜

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

内容概要

《现代人健康系列丛书》是一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。
本套丛书目前包括20分册，以后根需要将更新、完善和扩充，丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。
并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。
写作上统一采取问答的形式，简明扼要。
深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物机比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。
其中包括现在一些已成为社会注注的热点的现代都市人的健康问题。
特别是一些关于亚健康、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病，电脑病、现代富贵病时见报端的疾病知识的介绍。
这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

<<现代休闲方式与健康>>

书籍目录

娱乐休闲 1．什么叫休闲？
2．现代休闲方式有哪些？
3．现代休闲方式与健康有何关系？
4．音乐的妙用 5．音乐与健康的关系 6．欣赏音乐的途径 7．常见的音乐类型 8．听音乐会应该何时鼓掌？
9．儿童什么时候开始学钢琴好？
10．跳棋——老少皆宜的游戏 11．怎样下好跳棋？
12．中国象棋 13．桥牌的基本玩法 14．麻将——中国最大众化的游戏 15．书法、作画与现代休闲
16．诗歌——语言的艺术 17．钓鱼与现代人的身心健康 18．栽花能给人们带来哪些好处？
19．赏鸟 20．现代舞蹈 21．彩票 22．玩游戏为什么吸引人？
23．玩电子游戏会染上不良习性网络娱乐与健廉 24．上网女孩美容法 25．电脑操作者应如何饮食？
26．过度使用电脑会形成哪些不良卫生习惯？
27．什么是“网络信息过劳症”？
28．什么是“电脑脸”？
29．怎样预防“电脑脸”？
30．精神病与因特网 31．上网冲浪会患哪些疾病？
32．因特网痴迷症有什么表现？
33．电脑躁狂症有什么症状？
34．什么是“腕管综合症”？
35．如何防治腕管综合症？
36．怎样预防电脑的负面影响？
37．家庭使用电脑要注意什么？
……

章节摘录

书摘　一局跳棋，可以分为开局、中盘、收官(借用围棋术语)三个阶段。
开局一般指的是从双方棋子的出动到棋子的初步相互接触为止的过程，一般在10步棋以内；中盘是指双方的棋子纠缠在一起，争夺出路，同时又给对方设置障碍的阶段；收官则是双方的棋子基本分开，各自按自己的方式尽快进入对面的阵地。
当然，这三个阶段不是截然分开的，就像一场短跑比赛中起跑、中途跑、冲刺，要求起跑不能落后，中途跑要能跟上，冲刺的时候一鼓作气，才可能取得胜利，任何一项落后，就会与胜利失之交臂。
在一局跳棋中，开局的时候就要看清中盘的发展方向，为中盘做准备；而中盘快要结束的时候，又要提前为自己的收官设计最佳方案。
如果这些都能成竹在胸，那么你也就迈入跳棋高手的行列了。
11．怎样下好跳棋？
　跳棋看似简单，但有定式和取势之诀窍，也有先后手之优劣，变化多端，神鬼莫测。
最高境界是随机应变，应对准确，把握先机。
　开局秘技：　开局。
无法借对方子力，故出子快者占优，所以用定式可确保出子最快，不落后手。
定式有几种变化，视中局欲采用何种战术而定。
多看别人走棋就学会了。
先手制定自己的战术，贯彻下去，掌握先机。
后手，视对手战术随机应变，应对正确。
　中局要领：　中局切记要保持攻守平衡，不可贪利冒进，以免被对手将棋子分割成两个或两个以上的部分。
要整体前进，方能不败。
先手棋要抓住机会尽量先发起进攻，所谓先发制人也。
后手棋要在此阶段争取利用对方进攻的漏洞，获得更多的利益。
　收盘窍门：　收盘阶段就要靠自己的悟性了，因为中盘的演化基本上是没有定式的，所以一定要根据中盘形势来决定收盘战术。
当然，先修桥再进门是不变的法则，切不可因为短期利益而疏于搭桥，使棋子过分集中在某一区域，招致被动。
12．中国象棋 _　(1)象棋的棋盘有何讲究？
　象棋盘由九道直线和十道横线交叉组成。
棋盘上共有九十个交叉点，象棋子就摆放和活动在这些交叉点上。
棋盘中间没有划通直线的地方，叫做“河界”；划有交叉线的地方，叫做“九宫”。
九道直线，红棋方面从右到左用中文数字一至九来代表，黑棋方面从右到左用阿拉伯数字1～9来表示。
　(2)象棋的棋子　棋子共有三十二个，分为红、黑两组，每组十六个，各分七种，其名称和数目如下：　红棋子：帅一个，车、马、炮、相、士各两个，兵五个。
　黑棋子：将一个，车、马、炮、象、士各两个，卒五个。
　(3)怎样走棋和吃子？
　①对弈 在对局时，由执红棋的一方先走，双方轮流各走一着，直至分出胜负或走成和棋为止。
轮到走棋的一方，将某个棋子从一个交叉点到另一个空着的交叉点，或者吃掉对方的棋子而占领交叉点，都算走了一着。
双方各走了一着，称为一个回合。
　②各种棋子的走法如下：　帅(将)每一着只许走一步，前进、后退、横走都可以，但不能走出“九”。
帅和将不准在同一直线上直接对面，如一方已先占据，另一方必须回避。
士每一着只许沿“九宫”斜线走一步，可进可退。

相(象)不能越过“河界”，每一着斜走两步，可进可退，即俗称相(象)走“田”字。
当田字中心有别的棋子时，俗称塞相(象)眼，则不能走过去。
马每着走一直(或一横)一斜，可进可退，即俗称“马走日字”。
如果在要去方向紧靠一直(或一横)的地方，有别的棋子挡住，俗称“蹩马腿”，就不能走过去。
车每一着可以直进、直退、横走，不限步数。
炮在不吃子的时候，走法同车一样。
兵(卒)在没有过“河界”前，每着只许向前直走一步；过“河界”后，每着可以向前走一步，也可以横走一步，但不能后退。
③吃子　走一着棋时，如果己方棋子能够走到的位置有对方棋子存在，就可把对方棋子吃掉而占领那个位置。
只有炮吃子必须隔一个棋子(无论是哪一方的)跳吃，即俗称“炮打隔山子”。
除帅(将)外，其他棋子都可以听任对方吃，或主动送吃。
(4)什么叫将军、应将、将死、困毙？
一方的棋子攻击对方的帅(将)，并在下一着要把它吃掉，称为“将军”，或简称“将”。
被“将军”的一方必须立即“应将”，即用自卫的着法去化解被“将”的状态。
如果被“将军”而无法“应将”，就算被“将死”。
轮到走棋的一方，帅(将)虽没被对方“将军”，却被禁在一个位置上无路可走，同时己方其他棋子也都不能走动，就算被“困毙”。
(5)如何定胜、负？
对局时，一方出现下列情况之一，就算输棋，对方得胜：　①帅(将)被对方“将死”；　②帅(将)被“将军”，无法避免地同对方将(帅)直接对面；　③被“困毙”；　④在规定时限内未走满应走着数；　⑤超过了该次比赛规定的因迟到判负的时限(一般为十五分钟)；　⑥封棋着法有误；　⑦走棋违犯禁例，应当变着而不变；　⑧在同一局棋中，单方面出现第三次“违例”；　⑨自己宣布认输；　⑩因违犯纪律被判输棋。
(6)什么叫和棋?　对局时，出现下列情况之一，就算和棋：　①属于理论上公认的双方均无取胜可能的局势：　②提议作和，应使双方机会均等。
先提出者如被对方拒绝(口头不同意，或走出轮走的一着棋，均为拒绝)，非经对方提和一次(也被拒绝)，不得再度提出，但下列③、④两款属于提和的特殊规定，不受此限。
若双方提和次数对等，即可由任何一方再次提和。
提和的一方，在对方作出明确表示之前，不能撤回自己的提议。
只要是一方提和，另一方已宣告同意，双方都不许反悔。
此外，只能在提和后，方可按动对方的计时钟。
③双方走棋出现循环反复已达三次，符合“棋例”中“不变作和”的有关规定，可由任何一方提议作和，经审查局面属实，即使另一方不同意，裁判员也有权判为和棋。
如双方都没有提和，而循环反复局面还在延续，裁判员有权不征得双方同意就决定判和；但如所走着法已同上述循环反复局面无关时，则不能按照本款处理。
④符合“六十回合规则”(也称为自然限着)的规定时。
……

媒体关注与评论

前言高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。
我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。
但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。
失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。
从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康的知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。
可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？ 《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。
本套丛书目前包括20分册，以后根据需要将更新、完善和扩充。
丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。
并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。
写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深人浅出、通俗易懂。
　本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。
其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。
这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。
　保持健康，给生命加油!我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。
当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。
　　丛书编委会　　2002年6月

第一图书网, tushu007.com

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