

<<大学生体质与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体质与健康>>

13位ISBN编号：9787307056923

10位ISBN编号：7307056925

出版时间：2007-9

出版单位：武汉大学

作者：朱卫雄

页数：128

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>

<<大学生体质与健康>>

内容概要

随着人类文明的进步、科学技术的飞速发展，人类对健康的认识和评价从医学和生物学的范畴逐渐延伸到心理和社会的领域，并逐渐认识到：健康和生命实际上掌握在每个人自己的手中。

<<大学生体质与健康>>

书籍目录

第一章 体质与健康概述第一节 健康的定义第二节 体质与健康的关系第三节 当代大学生的体质健康状况第二章 国家学生体质健康标准第一节 《国家学生体质健康标准》概述第二节 《国家学生体质健康标准》的目的意义第三节 《国家学生体质健康标准》的新特点第四节 《国家学生体质健康标准》的项目、指标及运用第五节 《国家学生体质健康标准》项目的测试方法第三章 大学生体质与健康的测定与评价第一节 心肺耐力素质的测定与评价第二节 肌肉力量耐力素质的测定与评价第三节 柔韧性素质的测定与评价第四节 身体成分的测定与评价第五节 身体指数在体质健康评价中的应用第四章 大学生心理健康第一节 大学生的心理健康特征第二节 大学生的心理健康现状第三节 影响大学生心理健康的因素第四节 大学生心理健康的标准第五节 大学生心理健康的维护第六节 大学生常见心理障碍和心理疾病的防治第五章 大学生饮食、营养与体质健康第一节 大学生的营养需要第二节 大学生的合理膳食第三节 大学生的饮食与卫生第六章 大学生的行为与体质健康第一节 行为概述第二节 常见危害大学生健康的行为第三节 走出亚健康第四节 合理的生活习惯第七章 体育运动与体质健康第一节 体育运动对体质健康的作用第二节 科学安排运动锻炼的基本原则第三节 体育锻炼中常见的生理反应及处理第四节 常见的运动损伤与预防第八章 发展身体素质及运动能力的锻炼方法第一节 耐力锻炼常用的手段方法第二节 肌肉力量锻炼的手段方法第三节 柔韧性练习的方法第九章 运动处方第一节 运动处方的基本理论第二节 运动处方的主要内容第三节 运动处方的分类及实施原则第四节 运动处方案例参考文献

<<大学生体质与健康>>

章节摘录

第一章体质与健康概述 “科学的基础是健康的身体”，居里夫人的这句名言道出：有了健康就有了希望，失去健康就失去一切。

随着人类文明的进步、科学技术的飞速发展，人类对健康的认识和评价从医学和生物学的范畴逐渐延伸到心理和社会的领域，并逐渐认识到：健康和生命实际上是掌握在每个人自己手中的。

第一节健康的定义 世界卫生组织原总干事马勒博士曾指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。

”健康的重要性不言而喻。

那么“健康”究竟意味着什么？

是不是“没病就等于健康”？

一、对健康的误解许多人认为“健康就是没有疾病”，这实际上是健康的一种消极定义。

健康与没有感染疾病不是同义语，因为尽管宿主的外表看起来很健康，但可能常常有病原体的潜在感染或有其他潜在的有害健康的因素。

例如，癌细胞可以在某些人的身上处于沉静状态好几个月甚至好几年，而没有任何感觉和症状。

又比如一个人的身体非常强壮，对各种传染病有较强的抵抗力，但他却终日忧心忡忡，抑郁不安，甚至有自杀的企图，这恐怕很难说他是“健康”的。

有些人认为经过全面的健康体检，结果都正常就说明自己非常健康，这种看法显然也是不全面的。

一个人在主观上感觉良好或暂时未被医生检查出有什么疾病，并不能表明他就处于健康的状态，有资料表明，在非致命性的原发性心衰患者中，有1/4是自己未觉察到或是未被医生检查出来的，有的甚至完全没有痛苦的感觉或未引起任何注意，但在5年内有1/3可复发，其中有一半是致命性的。

同时，一般体检都难以检测心理和社会因素对健康的影响。

.....

<<大学生体质与健康>>

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>