

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787309080506

10位ISBN编号：7309080505

出版时间：2011-5

出版时间：复旦大学

作者：张春华 编

页数：160

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

《运动与健康》由上海体育学院运动与健康促进专家撰写。

本着为广大市民服务的宗旨，作者张春华选取与老百姓日常生活密切相关的运动健康促进内容，采用通俗易懂的语言，介绍生命在于运动、运动在于科学、运动项目与健康、运动中易发生的现象与损伤，以及常见病的运动疗法。

内容科学实用，可为广大市民体育运动与健康促进提供指导，也为关注体育运动与健康促进者提供参考。

<<运动与健康>>

书籍目录

第一章 生命在于运动

- 一、健康概念的历史演进
- 二、健康新概念的内涵
- 三、健康的评定标准
- 四、运动健身的奥秘
- 五、运动与延缓衰老
- 六、运动与防病治病

第二章 运动在于科学

- 一、了解自己的健康状况和运动能力，做到量力而行
- 二、确定健身体育的运动强度
- 三、运动持续时间
- 四、体育健身运动项目的选择
- 五、体育健身运动的密度
- 六、体育健身运动注意事项
- 七、季节与体育健身运动
- 八、运动性疲劳的消除

第三章 运动项目与健康

- 一、跑步
- 二、散步
- 三、健美操
- 四、瑜伽
- 五、游泳
- 六、跳绳
- 七、踢毽子
- 八、篮球
- 九、羽毛球
- 十、网球
- 十一、乒乓球
- 十二、太极柔力球
- 十三、柔力健身球
- 十四、交谊舞
- 十五、排舞
- 十六、街舞
- 十七、健身秧歌
- 十八、腰鼓
- 十九、武术
- 二十、旅游中的健身运动
- 二十一、日常生活中的运动
- 二十二、健身路径

第四章 运动中易发生的现象与损伤

- 一、肌肉酸痛
- 二、晕厥（重力性休克）
- 三、肌肉拉伤、扭伤与挫伤
- 四、低血糖反应
- 五、运动性腹痛

<<运动与健康>>

六、网球肘

七、脱臼

八、骨折

第五章 常见病的运动疗法

一、肩周炎

二、下腰痛

三、颈椎病

四、膝关节骨关节病

五、静脉曲张

六、慢性支气管炎

七、肥胖症

八、脂肪肝

九、高脂血症

十、冠心病

十一、糖尿病

十二、高血压病

十三、痛经

<<运动与健康>>

章节摘录

版权页：插图：而是暂时发生的新陈代谢失调，肌肉中堆积的乳酸太多。

另外，精神过度紧张、血液循环不好也容易造成疲劳。

运动人体科学和运动训练学专家指出，运动性疲劳既是运动训练量达到一定程度的标志，又是促进运动员提高训练效果的必然过程。

然而，体育健身运动与运动员的运动训练存在着本质的区别。

运动员的训练过程不仅要求最大限度地提高身体素质，而且还要求运动员的专项运动技术达到最高水平。

运动员在运动训练过程中往往需要克服常人难于想象的困难，从而创造优异的比赛成绩。

因此，运动员的训练过程要求达到更快、更高、更强的程度。

体育健身运动的根本目的是为了增强体质，促进健康，体育健身运动过程中没有必要让锻炼者最大限度地动员机能潜力，应尽可能避免由于运动强度过大而造成对人体可能的伤害。

当然，运动员在运动训练过程中和运动训练后的恢复阶段有一系列的保障机制，尽可能地消除由于高强度、高难度的运动训练所产生的对人体的损害，而目前条件下体育健身运动参加者不可能有运动员那样优越的健康保障机制和促进机体恢复的良好措施。

参加体育健身运动前如果能获得医学或运动专家的指导，并且在体育健身运动实践中能严格遵守指导，运动量掌握比较合理，一般不会发生运动性疲劳。

但是，偶然情况下也可以发生运动性疲劳，如一次长时间的运动，没有很好地掌握运动量而发生运动性疲劳。

有个别人非常喜爱某种运动，如跳交谊舞，一场交谊舞的时间一般为2.5小时，有时遇到舞技特好的舞伴，就有可能一天跳2场交谊舞，更有甚者一天跳3场交谊舞，这样做显然会导致运动性疲劳的发生，甚至疲劳的积累。

运动员在训练中的运动性疲劳经过严格、有效的恢复措施可以促进运动能力的提高，但健身锻炼者如果经常处于运动性疲劳状态，又不能及时采取有效措施消除疲劳，那绝不是一件好事情。

运动性疲劳发生时，人体的免疫功能稳态首先遭受损害，在疲劳状态下进行健身运动，不但不能增强体质，也不能促进健康，而是对健康产生很多负面影响。

因此，体育健身运动应该避免运动性疲劳。

<<运动与健康>>

媒体关注与评论

动动手，练练脑，健健康康活到老！

——手外科专家 中国工程院院士 顾玉东教授人们应该有主动获取健康的能力，有良好的健康意识，努力摒弃不良生活行为，建立健康的生活方式，使自己具有良好的生活质量和社会适应能力。这才是现代人应有的品质。

——全科专家 复旦大学附属中山医院前院长 杨秉辉教授唯有以健康为基础，才能使生命显出勃勃生机，才能努力地去一番事业，才能生活得多姿多彩。

——眼科专家 复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长孙兴怀教授健康是智慧的条件，愉快的标志；“快乐人生”从儿童健康开始。

——儿科专家 复旦大学附属儿科医院副院长 徐虹教授生命是美好的，要善待生命，注意身体健康。

——流行病学专家 复旦大学公共卫生学院前院长 俞顺章教授

<<运动与健康>>

编辑推荐

《运动与健康》为了帮助大家更好地参加运动、锻炼身体,《运动与健康》用5个章节分别介绍了生命在于运动、运动在于科学、运动项目与健康、运动损伤与意外的预防与处理和常见病的运动疗法。《运动与健康》语言通俗易懂.贴近生活,可操作性强。

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>