

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787502551377

10位ISBN编号：7502551379

出版时间：2004-3-1

出版时间：化学工业出版社

作者：李洪滋

页数：322

字数：225000

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，全面系统地论述了运动健身的作用、运动健身常用的体育项目与技术方法、运动健身的运量与运动处方以及体质检测、体育卫生与医务监督等方面的内容。

全书的核心是新发展的第五医学——自我保健学，突出地强调运动锻炼的科学性——要科学健身。书中不仅对健康人群提供了健身知识和方法，和妇女的运动健身、对亚健康人群和各种慢性病患者的养生保健与康复而且对青少年、中年人锻炼给予了科学、细致的指导。

本书可作为广大群众参加社会体育、日常健身指导手册，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、病后手术康复者、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和工作人员参考。

<<运动与健康>>

作者简介

李洪滋，1930年3月生。

首都体育学院运动医学教授、博士研究生导师、中西医结合主任医师。

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、训练竞赛工作，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、

<<运动与健康>>

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21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 第三节 运动的概念与分类 第四节 生命在生运动, 运动要讲科学第二章 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 第二节 运动能培养良好的心理素质 第三节 运动使人适应社会与自然 第四节 运动能提高思想境界与道德品格第三章 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 第二节 亚健康人运动健身与保健康复 第三节 身体脂肪超标和体重偏轻者的运动健身 第四节 慢性病人的运动康复与养生第四章 运动健身常用的体育项目与技术方法 第一节 呼吸运动 第二节 有氧运动锻炼法 第三节 身体素质与体能锻炼法 第四节 消除疲劳与恢复身体机能法 第五节 民族传统保健体育养生术 第六节 古代的医疗体操第五章 科学运动健身的运动量与运动处方 第一节 运动量的概念与影响运动量的因素 第二节 科学掌握运动量的原则与方法 第三节 运动处方的概念与制定 第四节 运动处方的内容与方法第六章 体质检测、体育卫生与医务监督 第一节 体质检测方法和评定标准 第二节 运动健身的合理营养膳食与饮水 第三节 生活制度与卫生习惯 第四节 运动健身要加强医条监督和预防伤病 第五节 运动健身的误区

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>