

<<养生健康全图解>>

图书基本信息

书名：<<养生健康全图解>>

13位ISBN编号：9787510023873

10位ISBN编号：7510023874

出版时间：2010-8

出版公司：世界图书出版公司

作者：主编 毕晓峰

页数：256

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>

<<养生健康全图解>>

内容概要

《养生健康全图解》是由家庭医学图书馆编委会编辑、推荐的一本健康医学知识读物。本书详细介绍了当代人应该了解的健康养生体系常识，包括饮食健康、运动健康、心理健康、急救、生育健康、预防医学、理疗保健、推拿保健、中华本草药膳养生等内容。本书内容丰富，运用大量彩色图片，使读者一目了然、耳目一新。相关链接知识面广，全景展示医疗保健解决方案，简练易懂。

<<养生健康全图解>>

作者简介

毕晓峰，留美医学博士

<<养生健康全图解>>

书籍目录

运动健身俱乐部
自然属性遗传

饮食保健课堂
人的性心理
妊娠与分娩保健 孩子的成长护理

本草纲目药膳养生
人的性生理
家庭护理与保健

人的自
夫妻与性爱

<<养生健康全图解>>

章节摘录

运动健身俱乐部日常健身运动健身运动处方是指针对个人身体状况而采用的一种科学的、量化的健身锻炼方法。

健身运动处方的特点是因人而异，以便针对性地达到健身和防治疾病的目的。

健康检查对实施健身锻炼的人进行的必要的健康检查，以了解其是否有不宜参加健身锻炼的，疾病。检查内容包括问诊，主要了解病史、运动史和现在的健康状况等=临床检查，如心电图、血压、血液、切之等的检查。

体力检查主要是了解被检查者的体力，以发现潜在的障碍及异常，为参加健身锻炼的人确定适宜的锻炼强度提供依据。

目前国内外普遍采用12分钟跑检查法，检测被检查者在12分钟内能够跑完的最大距离，以此来表示其全身耐力的水平。

制定运动计划在考虑安全因素的前提下，首先是选择健身锻炼内容，应以有氧运动项目如步行、慢跑，韵律操、网球、太极拳等为宜。

其次是确定适宜的运动强度(中等强度)。

运动时间一般控制在15~60分钟为宜。

中老年人或体质较差者，则强度宜较小，持续时间可相对长些。

实施健身锻炼实施健身锻炼是检验运动处方可行性的最后步骤，要在健身锻炼过程中根据具体情况，如是否有不良反应和疲劳感，来对运动处方的内容进行调整，使之更切合实际。

同时通过定期检查，掌握身体变化和健身锻炼效果，提高健身锻炼的质量。

.....

<<养生健康全图解>>

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>