

<<型男靓女动起来>>

图书基本信息

书名：<<型男靓女动起来>>

13位ISBN编号：9787541649066

10位ISBN编号：7541649066

出版时间：2011-10

出版时间：云南科学技术出版社

作者：《云南科普大讲坛·健康丛书》编委会 编

页数：104

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>

<<型男靓女动起来>>

内容概要

《型男靓女动起来》分为基本知识、常见疑问和常见误区三部分，内容包括：“什么是健康？”、“最佳的运动时间是早晨吗？”、“空腹运动是最好的吗？”等问题。

<<型男靓女动起来>>

书籍目录

基本知识什么是健康？
什么是亚健康？
亚健康有哪些表现？
健康的标准是什么？
全球亚健康情况常见吗？
什么是有氧运动？
生命在于运动的八大理由是那些？
运动有哪十大作用？
有氧运动的形式有哪些？
力量锻炼有哪些？
伸展运动有哪些？
怎样科学地选择运动量？
怎么判断运动，的强度？
什么是最大耗氧量？
步行的优势是什么？
健美操有什么健身作用？
太极拳有什么保健作用？
弹跳运动有什么好处？
打乒乓球有什么好处？
对中青年运动的建议。
对青少年运动的建议。
对中年人运动的建议。
男性的健康要点是什么？
女性健康要点是什么？
青年人健康要点是什么？
老年人健康要点是什么？
影响健康的因素？
健康的条件是什么？
现代生活四大特征是什么？
什么叫做文明病？
文明病是怎么产生的？
文明病与运动不足的关系是什么？
运动不足会导致什么疾病？
什么叫能量代谢？
体内能量的最终去处是哪里？
乳酸是什么？
什么是肥胖？
肥胖对儿童的危害是什么？
肥胖对成人的危害是什么？
什么是体质指数？
什么是体脂百分法？
什么是身高标准指数法？
什么是围度法？
什么是有氧柔水操？
常见疑问常见误区

<<型男靓女动起来>>

<<型男靓女动起来>>

章节摘录

基本知识 什么是健康？

健康不仅仅指没有疾病或不衰弱，而是包括身体、心理和社会适应等方面的良好状态。

什么是亚健康？

亚健康（生活方式病）：由生活方式不良所引起的一种介于健康和亚健康之间的状态。

亚健康有哪些表现？

精神：乏力、疲倦、思想涣散、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易受惊吓；五官：头痛、眩晕、耳鸣、面痛、眼睛视物不清；四肢：四肢发凉、手足麻木、腰酸腿疼；其他：便秘、睡眠障碍、心慌、气短、出汗、晕车、起立时眼前发黑、食欲不振、疲劳、身体活动能力下降。

健康的标准是什么？

精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应各种环境变化；能够抵抗一般性感冒或传染病；体重适当，身材均匀，站立时头肩臂协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；牙齿清洁，无痛感，无空洞，牙龈颜色正常；头发有光泽，无头屑；肌肉皮肤富弹性，走路轻松有力。

。

.....

<<型男靓女动起来>>

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>