

<<公民常识读本 社区体育锻炼常>>

图书基本信息

书名：<<公民常识读本 社区体育锻炼常识>>

13位ISBN编号：9787551300735

10位ISBN编号：7551300732

出版时间：2011-9

出版时间：叁壹 陕西出版集团,太白文艺出版社 (2011-09出版)

作者：叁壹

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>

## <<公民常识读本 社区体育锻炼常>>

### 内容概要

在社区中，每天都会发生很多喜怒哀乐的事情，也需要大家保护自己、关爱他人、和睦相处，因此，就需要秩序。

这个秩序包括遵守国家的法律、法规，尊重他人的人格、尊严，保护自己的合法权益等等。

面对社区中出现的种种需求与问题，每个人都应该具备一定的知识和理念，大家才能和睦相处，共建美好社区。

也正是基于这种考虑，我们编辑出版了这套《公民常识读本》，意在帮助大家树立正确的观念，养成良好的习惯，用合理的方法解决矛盾，用正确的办法躲避危险。

《公民法律常识实用指南》是一本法律常识读本，介绍了婚姻家庭、人身权利、财产继承及财产纠纷、消费者维权、劳动人事、物权房产、医疗交通事故、合同纠纷等十几个方面的内容，这些都是跟我们的生活最密切相关的法律知识，尤其是近些年婚姻、房产、劳动合同等热门话题，均有事例讲解，让读者能从中受到启发，并找到解决问题的办法。

书籍目录

第一章 认识运动

第一节 生命在于运动

- 一、运动可以促进新陈代谢
- 二、运动可以燃烧脂肪
- 三、运动可增强心血管系统的功能
- 四、运动可促进呼吸功能改善
- 五、运动能提高消化系统功能
- 六、运动可提高神经系统功能
- 七、运动可增强肌肉、骨骼系统的作用
- 八、体育锻炼能增强自制力
- 九、锻炼能促进戒烟
- 十、体育运动能使性生活更美满
- 十一、运动可预防糖尿病
- 十二、运动可降血脂
- 十三、运动可降低结肠癌发病率
- 十四、运动可消除紧张
- 十五、运动能帮助睡眠

第二节 运动的原则

- 一、协调统一形神兼炼
- 二、做好准备运动
- 三、因人而异量力而行
- 四、常劳恒炼贵在坚持
- 五、有张有弛劳逸适度
- 六、顺应时日莫误良机
- 七、讲究运动卫生

第三节 寻找运动的时间

- 一、晨间运动
- 二、晚间运动
- 三、无须每天运动
- 四、运动时间不应化零为整

第四节 生活中的运动

- 一、这些是运动
- 二、这些不是运动

第五节 关于运动量

- 一、每周至少运动三次
- 二、运动量配合体能状况
- 三、运动量多寡视目标而定
- 四、循序渐进运动不过量
- 五、判断合适的运动量

第六节 运动与饮食

- 一、运动前是否可以吃东西
- 二、运动后不禁饮食
- 三、运动时注意水分补充

第七节 身体不适时的运动

- 一、病体初愈也要适量运动

<<公民常识读本 社区体育锻炼常>>

二、没有体力更要运动

第八节 运动与肌肉

一、胖子也要练肌肉

二、锻炼肌肉取代脂肪

三、运动酸痛不碍事

四、肌肉酸痛时的运动须知

第九节 有氧运动才能燃烧脂肪

一、燃烧脂肪要靠有氧运动

二、运动必须“有氧”

三、流汗与燃烧脂肪无关

四、高尔夫球不算有氧运动

.....

第二章 简单易行的运动健身法

第三章 小区健身器材使用方法及方法注意事项

第四章 我国传统健身运动

第五章 按摩健身操

章节摘录

版权页：九、锻炼能促进戒烟国外的调查资料表明，经常参加锻炼的吸烟者比不常参加锻炼的吸烟者要少得多。

不仅经常参加体育锻炼的人吸烟少，而且吸烟者在参加锻炼后人数也大大减少。

上世纪80年代初，美国一位流行病专家调查了5000名经常参加跑步锻炼的人，发现85%的人不吸烟。

更有意思的是，吸烟者参加跑步锻炼后，约有81%的男性和75%的女性戒了烟。

锻炼年限越长，放弃吸烟的人越多。

为什么经常参加锻炼的人不爱吸烟？

大致有以下几方面原因。

第一，良好的锻炼习惯打破了不良的吸烟习惯，如许多吸烟者都有早晨起床后吸支烟的习惯，早晨参加锻炼就使他们顾不上吸烟了。

第二，据调查，经常锻炼的人对尼古丁的欲望和依赖性明显降低。

第三，经常锻炼的人自我控制能力较强，心情愉快，不需要或很少需要借助尼古丁消闷解忧。

此外，研究还发现，体育锻炼能保护人体免受被动吸烟的危害。

十、体育运动能使性生活更美满研究表明，体育运动不仅能使人更健美，而且能使人的性生活更美满。

为什么体育运动能使性生活更美满呢？

美国哈佛大学某研究小组认为，这与心理因素有关。

因为体育运动增强了体力与耐力，并把剩余的脂肪消耗掉，这样就使人觉得更健康，更英俊潇洒，自我感觉更良好，与其他同龄人相比，十分之八的游泳爱好者说自己“生气勃勃”或“精力充沛”，没有一个人认为自己低于平均水平。

研究人员发现，每周练习游泳三次，每次45分钟便足以获得充分效果，不仅使性生活和谐，而且使心脏、肌肉和内分泌功能也大大增强。

需注意的是活动不要过量，特别是中老年人。

如每周游泳6次，每次超过2小时，那么性欲反而会减退，且身体疲劳。

十一、运动可预防糖尿病经常参加体育运动可以预防糖尿病。

这是美国斯坦福大学的拉尔夫·帕芬伯格博士等及伯克利加州大学的研究人员，在对6000名39岁至68岁的男子进行了长达14年的调查研究后得出的结论。

调查结果表明，经常参加体育锻炼的男人很少患糖尿病。

调查还发现，男子每周消耗500千卡热量，得糖尿病的可能性就减少6%。

这些热量大致相当于一个人游泳1小时或步行8公里所消耗的热量。

编辑推荐

《社区体育锻炼常识》：亚里士多德说：“运动太多和太少，同样的损伤体力；饮食过多与过少，同样的损伤健康；唯有适度可以产生、增进、保持体力和健康。”

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>