

图书基本信息

书名：<<云南省少数民族传统体育养生保健研究>>

13位ISBN编号：9787561436691

10位ISBN编号：7561436696

出版时间：2007-4

出版时间：四川大学

作者：陈宇红

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>

## 内容概要

本书共五章三十五节，全书对云南省少数民族传统体育养生保健的概念、特点、价值、作用和发展历史作了一定的论述；对少数民族传统体育运动中常见的运动性疾病、运动损伤及保健常识进行了较全面和系统的分析和研究；从不同的角度和层面进行了较为系统的探索。该书内容丰富、材料翔实、涵盖面较广，是一部有价值的读物。

## 书籍目录

序言 / I第一章 云南省少数民族传统体育概述 / I第一节 概况 / I第二节 云南省少数民族传统体育的起源 / 6第三节 云南省少数民族传统体育的基本类型 / 28第四节 云南省少数民族传统体育的功能 / 58第五节 云南省少数民族传统体育的发展 / 46第二章 少数民族传统体育养生保健概述 / 55第一节 少数民族传统体育养生保健的概念和发展简史 / 55第二节 少数民族传统体育的养生保健作用 / 58第三节 少数民族传统体育的养生保健特点和价值 / 76第三章 少数民族传统体育常见运动性病症 / 80第一节 过度训练综合征 / 80第二节 过度紧张 / 84第三节 晕厥 / 86第四节 运动性贫血 / 88第五节 运动中腹痛 / 90第六节 肌肉痉挛 / 95第七节 运动性血尿 / 95第八节 运动性血红蛋白尿 / 91第七节 中暑 / 99第四章 少数民族传统体育常见运动损伤 / 104第一节 概述 / 104第二节 擦伤、裂伤、刺伤、切伤、挫伤 / 110第三节 肌肉拉伤 / 112第四节 损伤性腱鞘炎 / 114第五节 疲劳性骨膜炎 / 117第六节 骨骺损伤和骨软骨炎 / 119第七节 脑震荡 / 125第八节 肩袖损伤 / 125第九节 网球肘(肱骨外上髁炎) / 127第十节 肘关节内侧软组织损伤 / 128第十一节 掌指关节、指间关节扭伤 / 150第十二节 腰部扭伤和劳损 / 152第十三节 膝关节急性损伤 / 157第十四节 髌骨劳损 / 145第十五节 踝关节韧带损伤 / 147第五章 云南省少数民族传统体育项目特征及保健常识 / 152第一节 以竞技能力为表现形式的少数民族传统体育项目 / 152第二节 以嬉戏娱乐为主导的少数民族传统体育项目 / 181第三节 配合节庆习俗的少数民族传统体育项目 / 199后记 / 226

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>