

<<健康源于生活>>

图书基本信息

书名：<<健康源于生活>>

13位ISBN编号：9787562118114

10位ISBN编号：7562118116

出版时间：2009-10

出版时间：西南师范大学出版社

作者：董文梅 等著

页数：94

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>

<<健康源于生活>>

内容概要

“健康重庆”关系到这座充满活力城市的每一个人，是对每一个人健康生活的指引和期盼。让我们关注健康，践行健康，珍爱生命，创造幸福生活，构建和谐社会。

作者简介

董文梅，副教授。
1971年生于河北省唐山市。
2007年获北京师范大学教育学博士学位；2007年10月进入北京体育大学博士后流动站工作；2008年12月任重庆市北碚区体育局副局长（挂职）。

<<健康源于生活>>

书籍目录

第一篇 运动健康新理念一、健康是什么?二、健康是人全面发展的基础三、个人是管理自身健康的第一责任人四、学习健康,实践健康,收获健康五、运动是健康的源泉第二篇 营养与运动健康一、营养理念(一)中国人需要一场膳食革命(二)中国居民平衡膳食宝塔(三)日常膳食十个网球原则二、营养常识(一)什么是卡和热量?(二)常见食物的种类有哪些?(三)什么是血糖指数?(四)维生素和矿物质(五)蛋白质和碳水化合物三、日常饮食平衡(一)早餐通常包括哪些?(二)午餐怎样选择最佳?(三)晚餐该吃些什么?吃多少?(四)睡前可以补充什么?(五)如何养成良好的饮食习惯?四、运动能量补充(一)通常在运动前应该吃什么?(二)运动结束后,应该怎样做?(三)运动过程中如何补充体力?(四)运动饮食小贴士五、水和饮料(一)水的作用(二)你每天应该喝多少水?(三)补水小贴士(四)关于饮料,我们如何选择?(五)教你一种自制饮料的方法第三篇 运动健身实践篇一、运动从计划开始——不要着急!

做好计划!

(一)计划(二)热身(三)放松运动二、如何将运动健身进行到底?(一)你想达到的目标是什么?(二)真诚面对(三)改变你的态度(四)将运动视为一个约定(五)奖励自己三、心血管运动(一)为什么要选择心血管运动?(二)心血管运动主要有哪几种方式?(三)心血管运动问答(四)心血管运动锻炼计划示例四、抗阻力运动(一)为什么要做抗阻力运动?(二)抗阻力运动的主要方式有哪些?(三)我应该选择哪几种器械练习?(四)我要用多大重量进行练习?(五)女性是否应该进行力量练习(六)我必须到体育馆进行力量练习吗?(七)设计一个合理的抗阻力练习计划五、柔韧性锻炼(一)为什么进行柔韧性锻炼?(二)不同部位的柔韧性练习六、120天打造健康锻炼计划案例(一)基本情况(二)生活方式建议(三)抗阻力(力量)锻炼(四)心血管(有氧)锻炼七、运动健身效果评估(一)心率测量(二)主观感受(三)耗氧量(四)代谢当量(五)规律性运动后的运动效果评估八、运动健身常见的误区(一)运动量越大越好吗?(二)运动时间越长越好吗?(三)女性做力量练习会使肌肉增粗吗?(四)闻鸡起舞,早晨登山身体好吗?(五)运动能治百病吗?附录(一)人体主要肌肉分布示意图(二)食物热量含量表(三)运动热量消耗表主要参考文献后记

章节摘录

我国居民营养与健康状况调查结果显示，与日常膳食和缺乏运动密切相关的慢性非传染性疾病患病率上升迅速，我国成人估计超重和肥胖人数分别为2亿和6000多万，肥胖等导致慢性病的重要因素的发生率还会大幅增加。

高血压估计现患人数为2亿左右，糖尿病估计现患人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖不正常。以上健康问题的形成，行为方式和日常饮食结构起着至关重要的负作用。

这是我国居民对健康重视程度不够，健康意识相对淡漠，健康知识相对匮乏的突出表现之一。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命，大大加重医疗干预机构和医疗保障机构的负担，也是造成医患矛盾日益明显的重要原因，会影响经济社会的发展和全面建设小康社会目标的实现。

我国慢性疾病患病率上升程度如此之高，由此引发了一系列社会矛盾，很重要的一个原因是：在社会发生巨大转型的背景下，在经济的快速发展中，我国居民生活观念的转变、健康意识的增强没有跟上时代变化的节奏，对自己的日常生活没有管理好，这一点值得我们每一个人深思。

面对这样的健康局面，从个人角度来看，我们既要意识到健康问题的严重性，更要对健康生活充满信心，从现在开始做起，从改变开始，一切皆有可能。

唯有树立起足够的健康意识，有意识地学习健康常识，如营养、生理以及涉及生活方方面面等常识性知识，学习掌握健康技能（如一两项适合自己的运动技能）。

然后把学到的健康知识、技能有意识地应用到自己的生活实践中去，用学到的健康知识指导自己的生活、改进自己的生活，长期不断地坚持，在生活实践中、运动实践中不断发现问题，然后再学习，逐步摸索出一套适合自己的健康方法，我们才有可能真正拥有健康、收获健康。

.....

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>