第一图书网, tushu007.com

# <<体育保健学>>

## 图书基本信息

书名：<<体育保健学>>

13位ISBN编号：9787563308248

10位ISBN编号：7563308245

出版时间：2000-7

出版时间：广西师范大学出版社

作者：赵斌，陈上越 编

页数：236

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

面对21世纪现代科学技术的快速发展，社会对专业人才的要求越来越高，出版反映时代发展特征、符合高等学校教学需要的教材，与时俱进，也是当前高等学校课程改革的重要任务。
教育部对高等学校教材出版选题评审后设立的国家级教材出版目录，是进一步推进高等学校教材建设并向更高层面发展的重要举措。
我们按教育部对普通高等教育“十一五”国家级规划教材的出版要求，对列入规划目录的《运动生理学》、《运动保健》、《运动解剖学》、《运动训练》四种教材进行全面修订或改编。

# <<体育保健学>>

## 书籍目录

第一章 运动与健康第一节 现代健康观／1第二节 影响健康的因素／9第三节 体质与健康／15第二章 体育卫生第一节 体育锻炼卫生／24第二节 运动环境卫生／30第三节 运动建筑设备卫生／38第三章 营养卫生第一节 营养素／45第二节 热能／62第三节 合理营养／67第四节 运动项目和比赛的营养要求／71第四章 儿童少年及女子的体育卫生“ 第一节 儿童少年的体育卫生／79第二节 女子体育卫生／88第五章 中小学体育的医务监督第一节 中小学医务监督概述／98第二节 体质检查／99第三节 自我监督／106第四节 体育教学和课外体育活动的医务监督／110第五节 业余训练和比赛的医务监督／115第六章 运动性疾病第一节 运动性腹痛／129第二节 肌肉痉挛／130第三节 过度紧张／131第四节 溺水／132第五节 中暑／134第七章 运动损伤第一节 运动损伤的概念与分类／138第二节 运动损伤的原因与预防／140第三节 运动损伤的急救／143第四节 运动损伤的处理／158第五节 常见的运动损伤／167第八章 运动按摩第一节 按摩的概述／182第二节 按摩的手法／185第三节 按摩的应用／198第九章 运动疗法第一节 运动疗法的概述／214第二节 运动处方的概述／218第三节 常见运动损伤的运动疗法／224第四节 儿童少年常见病的运动疗法／227

## 章节摘录

2．维生素D（1）营养功用。
维生素D主要与钙和磷的代谢有关，它能促进钙在肠道的吸收，促进骨骼及牙齿的钙化及正常发育。
当维生素D缺乏时，钙的吸收受到阻碍，血液中钙的浓度降低，钙、磷就不能在骨组织内蓄积，骨和牙齿的发育受到影响，甚至骨盐再溶解而发生骨质脱钙。
维生素D缺乏可导致佝偻病或骨质软化症。
（2）供给量及来源。
维生素D的供给量标准，目前我国尚未规定。
维生素D的需要必须与钙、磷的供给量结合起来考虑。
在钙、磷供给充足的条件下，成人每日获得300～400国际单位的维生素D即可使钙的储量达到最高程度，以上数量的维生素D可通过紫外线的照射而获得，紫外线使皮肤中的7一脱氢胆固醇转变为维生素D。
孕妇及儿童对维生素D的需要量增加，应适当额外补充。
含维生素D最丰富的食物有动物肝脏、鱼肝油和禽蛋等。
儿童若长期服用维生素D超过40000国际单位可导致中毒，表现为厌食、便秘、呕吐、头痛、口渴、多尿、肌张力下降、心率快、心律失常等，甚至可引起软组织钙化。

## 编辑推荐

第一图书网, tushu007.com



## 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