

<<运动塑造健康>>

图书基本信息

书名：<<运动塑造健康>>

13位ISBN编号：9787564124069

10位ISBN编号：7564124067

出版时间：2010-9

出版时间：东南大学出版社

作者：谢斌 主编

页数：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>

## <<运动塑造健康>>

### 前言

群众体育是体育事业的基础，是衡量一个城市文明和发展水平的重要标志。

2009年，国务院《全民健身条例》的颁布实施，为群众体育事业发展提供了法律保障。

大力开展全民健身活动，是政府的职责，各级政府应保障公民享受全民健身的权利；是体育的要义，“发展体育运动，增强人民体质”是体育事业发展的根本目标；是和谐的需要，群众体育在丰富人们的精神文化生活、促进文明新风的形成等方面发挥着不可替代的作用。

常州市委、市政府高度重视群众体育工作，连续三年将“体育惠民工程”列入全市重点工作。

全市已初步健全了全民健身服务体系，市民健身意识和健康素质显著提高，城乡体育基础设施实现了“全覆盖”，连续13年获得全国“全民健身优秀组织奖”，参与健身、追求健康正在成为广大市民的共识。

2010年10月，江苏省第十七届运动会将在我市举行，全市体育健身的氛围越来越浓厚。

“生活奔小康，身体要健康”，“人人关注健康，人人参与健身”等理念深入人心，逐步转变成为一种生活方式。

## <<运动塑造健康>>

### 内容概要

体育健身不仅能强健身体、增强体质，而且还能完善心灵、健全人格、提高社会适应能力等。该书用通俗的语言、基础的常识、实用的方法，在人体健康、运动常识、身边体育、运动保健、运动处方、损伤防治、营养与健康等方面，对大众关心并急需了解的一些健身知识和方法进行了全方位、多层次的阐述，是一本对日常工作、生活大有裨益的实用型体育科普图书。

<<运动塑造健康>>

书籍目录

第一章 认识健康、参与锻炼第二章 体育运动的一般常识第三章 随时随地做运动第四章 运动保健好处多第五章 常见的运动项目与锻炼方法第六章 时尚的减肥运动第七章 运动小提醒第八章 不可忽视的营养健康第九章 常见疾病的运动处方第十章 正确处理运动的伤病第十一章 不同人群的体育锻炼第十二章 国民体质测定的基本知识

章节摘录

插图：2.亚健康的分类亚健康主要有以下三种：躯体亚健康：主要表现为不明原因或排除疾病原因的体力疲劳、虚弱、周身不适及部分生理功能下降等。

心理亚健康：主要表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率，甚至产生自杀念头等。

社会适应性亚健康：突出表现为对工作、生活、学习等环境难以适应，对人际关系难以协调。不适应和角色错位是社会适应性亚健康的集中表现。

3.亚健康的运动干预专家指出，现代都市中人们的体力劳动越来越少，脑力劳动和工作压力越来越大，按照现行的生活和工作模式，人的身体机能是逐步减退的，易出现亚健康状态。

因此要通过运动来提高整个身体的防御能力，包括肌肉、骨骼，以及各器官系统的工作能力。

科学而适宜的运动可以使我们拥有更强壮的身体、更年轻的大脑和更饱满的情绪，从而远离亚健康、远离疾病，使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。

<<运动塑造健康>>

编辑推荐

《运动塑造健康》由东南大学出版社出版。

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>