

<<中老年健身>>

图书基本信息

书名：<<中老年健身>>

13位ISBN编号：9787811001341

10位ISBN编号：7811001349

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王安利王正珍

页数：221

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>

## <<中老年健身>>

### 内容概要

这本教材编写是运用唯物主义的观点，在参考了大量体育和医学专业文献的基础上完成的，综合了国内外在中老年健身方面的研究现状和进展，采用了一些新的观点和新的研究成果，将体育和医学理论密切的联系在一起，既应用了医学的基本理论阐明中老年人的生理解剖特点，以及中老年常见疾病的发生和发展，又用体育理论讲述了中老年人如何科学的保持良好的机能状态、防病抗衰老、延年益寿，及患有不同疾病时如何进行体育锻炼和体育治疗。

在确定教材内容时力求既符合社会的实际需要，又与体育院系学生的知识层次一致；既能够反映当前的新知识、新观点、新成果，又有较强的可读性。

在编写风格上力求做到一书两用，既能作为教材，又能作为参考读物。

本教材主要读者是体育院校本科学生及研究生、社会体育指导员、中老年医疗保健工作者及对健身有兴趣的中老年人。

对从事中老年健身的科研工作者乃至管理人员也有一定的参考价值。

## &lt;&lt;中老年健身&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 老年人与老龄社会 一 中老年人年龄的划分标准 二 人口老化与老年人口 第二节 人口老化与社会发展 一 我国老年人口的现状 二 我国未来人口老化的趋势 三 我国人口老化需要特别重视的问题 第二章 衰老机理 第一节 整体水平的理论 一 自由基学说 二 免疫学说 三 神经—内分泌调节障碍学说 第二节 细胞水平的理论 一 体细胞突变说 二 交联学说 三 代谢产物聚积说 第三节 分子生物学理论 第三章 老年的生理学特征 第一节 人体老化概述 一 结构及功能的变化 二 代谢的改变 第二节 各系统生理功能的特点 一 循环系统 二 神经系统 三 呼吸系统 四 泌尿系统 五 消化系统 六 内分泌系统 七 血液系统 八 肌肉及骨关节 九 免疫功能 十 皮肤与毛发 十一 身体成分变化特点 第三节 运动对中老年人健康的影响 一 对运动系统的影响 二 对心血管系统的影响 三 对呼吸系统的影响 四 对神经系统的影响 五 对消化系统的作用 六 提高中老年人的免疫力 第四章 中老年人常见疾病与体育锻炼 第五章 常见肿瘤 第六章 中老年养生 第七章 中老年人健康评价方法及运动处方 附录1 健康老人的标准

<<中老年健身>>

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>