

<<科学健身300问>>

图书基本信息

书名：<<科学健身300问>>

13位ISBN编号：9787811004632

10位ISBN编号：7811004631

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：江月兰张怀钊焦建余

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>

## <<科学健身300问>>

### 内容概要

一个人若想达到心理健康有，有三个主要途径：一是对生活充满热爱，充满向往，觉得生活充满乐趣。这种对生活的热情不仅表现为积极工作、勤奋学习，还表现在注重体形的运动锻炼与面容的修饰；二是情绪的稳定，不管面对怎样的逆境，遭受怎样的打击，都能保持良好的心境，充沛的精力和奋发向上的朝气；三是有较强的适应能力。无论生活在喧嚣的城市，还是生活在边远的山区；无论是坐在办公室处理公务，还是在田间、工厂劳动，都能迅速按环境的变化调整生活的节奏，使身心迅速适应新环境的需要。

## <<科学健身300问>>

### 书籍目录

健身常识篇 1.什么是健康？

2.导致亚健康的因素有哪些？

3.影响健康的主要因素有哪些？

4.促进健康的五大基本要素是什么？

5.什么是自我保健康复？

6.健康有哪些评价指标？

7.世界卫生组织提出的健康标准是什么？

8.什么是亚健康？

9.什么是最佳健康状态？

它包括哪几个方面内容？

10.什么是身体健全？

11.获得最佳健康状态有哪些原则？

12.实现最佳健康状态的三大步骤是什么？

13.强化锻炼有损健康吗？

14.如何科学健身？

15.如何制订有效的健身计划？

16.怎样利用对体质的自我评价来促进健康？

17.怎样才能做到真正的健康？

18.运动锻炼中不利的环境对健康有哪些影响？

19.与健康相关的身体适应力有哪些？

20.精神健康是如何影响身体健康的？

21.怎样才能通向健康之路？

22.什么是社会健康？

有哪些评价标准？

23.如何应对应激？

24.无病就是健康吗？

25.制服应激有哪些诀窍？

26.怎样实现自我保健？

27.身心健康如何理解？

28.为什么说健康的要诀在于平衡？

29.健康生活方式有哪些？

30.重视健康的重要意义是什么？

膳食营养篇 31.平衡膳食包括哪些内容？

32.怎样做到平衡膳食？

33.老年人怎样平衡膳食？

34.脂肪的科学饮食是怎样的？

35.你的早餐科学吗？

.....科学减肥篇运动处方篇急救处理篇康复篇日常保健篇心理保健篇

## 章节摘录

103. 饥饿减肥法有哪些危害？

有些女性为追求形体美而盲目节食，这种方法弊多益少。

因在节食过程中，体内得不到维持正常生理消耗的足够营养，必然破坏生理平衡。

时间长了，造成营养不良，体弱乏力，体质下降，容易引起各种疾病。

如月经紊乱、排卵和月经中止、子宫下垂、阴道前后壁膨出。

因生殖器官正常位置的改变，使盆腔血液运动不畅，抗病能力下降，会感染上盆腔炎、附件炎症、盆腔瘀血综合症等各种妇科疾病。

节食者由于外源性营养物质供应不足，机体必须动用体内的贮存物质，时间长了会引起贮备糖源的耗竭，导致体内糖源不足。

如果体内营养物质消耗过多，血红蛋白量降低，不仅容易引起贫血，还会使摄氧量减少，使机体缺氧，出现头晕目眩，心率加快，心脏功能下降，从而出现心慌、烦躁等现象。

盲目节食还会引起虚脉、低血压、体温低、便秘、皮肤角化增加、皮肤粗糙、皱纹增多和乳房萎缩。

更甚者，还会导致神经性厌食症，引起全身弥漫性血管内凝血而死亡。

## <<科学健身300问>>

### 编辑推荐

你的身体的健康吗？

你知道什么是亚健康吗？

知道怎样才是正确减肥吗？

知道怎样制订科学的运动健身处方吗？

.....本书以问答形式，帮你科学健身。

本书包括健身常识、膳食营养、科学减肥、运动处方、急救处理、日常保健、心理保健等篇章，相信书中的内容一定能满足你科学健身的需要。

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>