

<<健康的運動醫學>>

图书基本信息

书名：<<健康的運動醫學>>

13位ISBN编号：9789861775401

10位ISBN编号：9861775404

出版时间：晨星出版有限公司

作者：池上晴夫 著
溫欣潔 译

页数：224

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>

<<健康的運動醫學>>

前言

序 生活的現代化、機械化，都剝奪了我們身體不可或缺的活動機會，這不僅造成運動不足的常態，更使得體力不足所造成健康的負面影響更形顯著；因此，為了維持、增進健康，近年來宣導推廣運動的活動開始大行其道。

隨著這些推廣活動的盛行，愈來愈多的人們開始從事各種運動。

跑步的人口已經突破八百萬人，打網球的人口也已經突破五百萬人；為了增進健康而嘗試各項運動的人口數，約占了日本總人口的二十七%。

隨著我們開始養成運動習慣，也開始感受到許多嶄新的體驗，伴隨而來的，卻是各式各樣的問題與疑惑。

「為什麼不論怎麼運動都不會變瘦？

」、「為什麼飯後運動總會覺得不大舒服？

」、「在炎熱的天氣下舉行馬拉松比賽總是會發生一些意外？

」、「什麼運動比較適合胖的人？

」等等。

有運動習慣的人不僅非常關注這些疑問，對這些疑問背后的解答，也都抱著高度的好奇心；然而，卻很少真的能夠找得到書，解決這些疑惑；就算找到了，卻也都是些一些艱澀難懂的專業書籍或是缺乏科學根據的娛樂書籍。

這本書是針對大多數的人在日常運動時所經歷的各種現象、癥狀、效果等等，解說其起因、原理、及健康上所代表的意義。

各個標題，則是以我個人長年的研究、指導、及親身實踐后的體驗為基礎，所選出二十四個最讓多數人關心的議題；而解說的內容，則是基於運動生理學及運動醫學原理，深具科學依據的說明；同時又特意避開了教科書般的艱深並避免充斥著專業知識，讓這本書能夠讓所有的人都輕鬆閱讀，容易親近；進而藉由讀這本書，讓讀者們對於各種與運動相關的現象，都能正確的與自己的身體狀態相結合，讓運動成為更貼近生活的活動。

因為篇幅的關係，這本書並無法網羅所有運動相關的話題，例如多少運動量對健康有益等等，也就是所謂運動處方的領域；和適合身體有某部分異常或是病患的運動方式等等，因為光是說明就必須占用相當程度的篇幅，最終只能忍痛割愛。

關於這些話題，希望未來能有機會發表。

<<健康的運動醫學>>

內容概要

運動生理學與運動醫學科學奧秘大公開，這一些你感到好奇的疑問，運動科學專家池上博士將為你一一解說

* 為什麼無論怎麼運動都不會變瘦？

* 為什麼有運動習慣的人脈博比較慢？

* 胖的人適合什麼運動？

* 什麼是重力運動？

* 什麼是有氧與無氧運動？

* 體力好就是健康？

* 我適合做什麼運動？

運動愛好者心中總是充滿著很多「為什麼？

」，例如『飯後運動為什麼身體會不太舒服』、『胖的人被認為好像比較會游泳』、『不管怎麼運動體重好像都降不下來』……。

因此，《健康的運動醫學：24個你最需要知道的運動知識》針對平常在做運動時，很多人親身體驗的是事情、癥狀、效果等等，對其發生的原因、機制和健康上的意義，以運動生理學和運動醫學為基準，淺顯易懂地解說。

<<健康的運動醫學>>

作者簡介

池上晴夫，1930年出生，東京大學醫學系畢業並取得醫學博士的學位。
曾經參與航空醫學實驗隊、健康開發研究所、及擔任筑波大學體育科學系教授。
專長為運動生理學、體力醫學、及航空宇宙醫學，特別在運動處方的領域更是當代第一人。
本身也對網球、慢跑等運動充滿熱情。
興趣是木工，熱衷於將各式各樣的木頭排列組合。

<<健康的運動醫學>>

書籍目錄

叢書序作者序第1章 如何產生運動所需的能量？
體力好就是健康？
為什麼一運動就會感到不舒服？
人類的引擎和車子的引擎有什麼不同？
能量是如何產生的？
有氧運動和無氧運動的差異？
擅長於短跑和擅長於長跑的人有什麼差別？
第二章 運動與身體的構造為什麼有氧運動對健康較有幫助？
為什麼有運動習慣的人脈搏跳動比較緩慢？
為什麼慢跑對健康有益？
高海拔訓練真的有其效果嗎？
重力對運動的影響？
為什麼抽菸對運動不好？
第三章 對健康有益的運動為什麼酷暑下的馬拉松比較危險？
冷一點就比較安全嗎？
有沒有能夠增強對天氣冷熱抵抗能力的運動呢？
為什麼飯後運動不好？
運動就會變瘦嗎？
為什麼對較肥胖的人而言游泳是不錯的運動呢？
第四章 為了能快樂的運動所謂運動心臟是有害的嗎？
年紀大了才開始運動仍然有效嗎？
運動真的會使動脈變年輕嗎？
真的有可以消解運動疲勞的運動嗎？
什麼是適度的運動？
如何才能持續的運動？

<<健康的運動醫學>>

编辑推荐

《健康的運動醫學：24個你最需要知道的運動知識》特色 1、書中所討論的問題幾乎都是會發生在我們身邊的事情，容易引起共鳴。

2、用圖表將身體和運動的機制、關係性以生理學的觀點來說明，有助了解。

3、文字淺顯易懂，雖然有一些學理性的東西，但大部分都是基于實驗的結果或是數值分析，並不難理解，十分有說服力。

<<健康的運動醫學>>

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>