

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787113128722

10位ISBN编号：7113128726

出版时间：2011-7

出版时间：梁芳 中国铁道出版社 (2011-07出版)

作者：梁芳 编

页数：210

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>

<<运动与健康>>

内容概要

《运动与健康》较为全面地介绍了体育运动与健康理念，叙述了多种体育运动方式与健康、良好的生活方式与健康、科学的体育锻炼与健康之间的关系，特别是针对当前人们对健康的渴望，提出运动与减脂塑身、运动与健身健美、运动与合理膳食等科学的体育运动和膳食结构方式。

在编写过程中，作者既注重健康与体育运动的基本理论和基础知识的介绍，又联系运动实际，并结合教学实践和当前最新的科研成果。

《运动与健康》内容易懂、易行。

《运动与健康》适合作为普通高等院校体育、健康教育的教材，也可供广大体育爱好者和大众人群健身运动时参考。

<<运动与健康>>

书籍目录

第一章 体育运动与健康的概述第一节 体育运动对健康的意义第二节 健康的概念第三节 大学生体育课健身和健心的新目标第二章 健康与亚健康第一节 亚健康的概念和成因第二节 不同人群健康状况的差异第三节 文艺和文化人过劳死的发生第四节 老年亚健康和慢性病第三章 多种体育运动方式与健康第一节 有氧运动第二节 竞技运动第三节 休闲运动第四节 康复运动第四章 科学的体育锻炼与健康第一节 科学的体育锻炼第二节 运动损伤与防护第三节 科学的体育评价指标与健康第五章 生活方式与健康第一节 生活方式概述第二节 倡导健康文明的生活方式第六章 体育运动与能量代谢第一节 能量来源第二节 能量消耗第三节 能量消耗测定第四节 需要量及膳食参考摄入量第五节 能量的食物来源第七章 人体构成及食物的消化吸收第一节 人体构成第二节 食物的消化吸收第三节 科学的营养与健康第八章 运动与减脂塑身第一节 肥胖的分类第二节 肥胖的原因第三节 肥胖的危害第四节 肥胖的判定方法第五节 肥胖的治疗第九章 运动与健身健美第一节 健美增肌原理第二节 健美常见误区第三节 健美增肌的科学训练第四节 健美增肌的营养补充要点第十章 运动与合理膳食第一节 运动与能量平衡第二节 蛋白质和氨基酸与运动第三节 脂肪与运动第四节 碳水化合物与运动第五节 水与运动第六节 钠与运动第七节 维生素与运动第十一章 常见食物与运动第一节 酸性食物和碱性食物第二节 常见食物的营养

<<运动与健康>>

章节摘录

版权页：插图：据美国国家卫生研究院统计，全球每年与缺乏运动有关的疾病导致200万人死亡。仅美国即占30万人，仅次于吸烟造成的死亡人数。

我国的情况也不容乐观，据统计我国城市儿童超重的已占40%，估计再过10年我国将有2亿胖子，糖尿病患者已有2000多万人。

饮食过量且缺乏运动是重要的根源。

3.公害问题严重以空气污染、水质污浊和噪声泛滥等为代表的公害，目前我国也是一个很大的社会问题。

事实表明，由于广泛应用化肥、农药，粮食、蔬菜及果品等受到严重污染，同时也有一些假冒伪劣产品在危害人类的健康。

而各种刑事案件，也严重影响社会的稳定，危害着人们的身心健康。

我们不仅要努力清除这些公害，更重要的是培养我们战胜这些公害的体力和能力。

4.营养过剩和肥胖在第二次世界大战前，日本人的体格在世界各民族中属于中等，而后来却稳居上游，其主要应归功于营养。

但近20年来，“过胖”成为幼儿以至中老年人，广大年龄阶层普遍存在的问题，今天的肥胖原因，不仅仅是因为营养摄取过多，也是因为随着城市化和自动化的发展，人们日常生活中运动量减少、运动不足的结果。

这种肥胖之所以成为问题，不仅是因为随着肥胖程度加大，运动能力越来越低，而且很容易引起心血管系统疾病。

据报道，日本现在多“肥胖儿”，这些儿童身体虽大，但体力特别是耐力却显著下降。

日本患肥胖症、高血压症、隐性糖尿病和贫血等的所谓“半健康人”成年人，竟有2000多万人。

所谓“半健康人”即“亚健康”，指的是虽不是病人，但对自己的健康无信心，体力好像只够勉强活着的衰弱人。

上述情况是现代生活的四大特征，也是妨碍健康的四种主要因素。

当然，我们人类作为生物为了生活和生存，具有天然的适应能力和代偿能力。

如果我们想过着幸福、健康的生活，那么就要尽自己最大的努力，在适应环境变化的同时，在青少年时期就培养强壮的身体和精神力量，这就是基础体力。

日本学者加贺谷（淳）等人曾调查日本家庭主妇日常生活中的心率，结果表明在一天当中心率超过100次的几乎没有。

增强全身耐力所必需的运动强度，虽然因年龄而稍有差异，但一般都需要进行使心率超过130~150次的体育锻炼。

过去认为身体只要活动活动就好，而现在随着体育科学的发展，人们已经改变了这种看法。

要求相当明确地弄清楚：某种体育锻炼进行到何种程度会引起身体发生什么变化，要弄清楚这两者的因果关系。

虽然有人靠营养品和药物来消极地保持健康，但其是不能持久的。

而且，并不是说运动一定有功效，对身体健康和心理健康就定有好处，如果只是漫不经心地随便进行运动或不讲科学地超量运动，要达到健康的目的是不可能的。

<<运动与健康>>

编辑推荐

《运动与健康》是普通高等学校“十二五”规划教材。

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>