

<<运动干预指导分册-常见慢性病社>>

图书基本信息

书名：<<运动干预指导分册-常见慢性病社区综合防治管理手册>>

13位ISBN编号：9787117085182

10位ISBN编号：7117085185

出版时间：2007年3月1日

出版时间：人民卫生

作者：黄光民

页数：118

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>

## <<运动干预指导分册-常见慢性病社>>

### 内容概要

《常见慢性病社区综合防治管理手册：运动干预指导分册》的编写坚持预防为主、防治结合的方针，以循证医学为依据，从如何控制危险因素、早诊早治和病人的规范化管理入手，强化社区的健康教育及慢性病的非药物干预措施，力求使所编写的内容具有科学性，并对社区医生的慢性病防治工作有一定的实用性和指导性。

该书在编写过程中，充分听取了社区医生的意见并经过了专家们的多次论证，内容涉及高血压病、糖尿病、冠心病等病的运动干预以及经络保健操，可作为北京市社区慢性病综合防治工作的管理工具书，也可作为社区慢性病规范管理的重要考核依据。

## 书籍目录

第一章 总论一、运动干预的依据二、运动干预的定位和预期三、运动干预的原则（一）应该牢记“1141运动要领”（二）运动处方（三）运动中的自我保护（四）关于运动干预档案（五）制订运动处方的流程第二章 各论第一节 高血压病的运动干预一、高血压人群运动干预原理二、高血压人群运动干预时需要共同遵循的原则三、高血压患者的运动禁忌证四、各期高血压的运动干预（一）临界高血压或单纯收缩期高血压人群的运动干预（二）I期高血压人群运动干预（三）II期高血压人群运动干预（四）III期高血压人群运动干预第二节 糖尿病的运动干预一、糖尿病人群运动干预的主要目的二、糖尿病人群运动干预的原则（一）长时间低强度的有氧运动和适量的阻力运动相结合（二）适宜的运动时间和运动频率（三）持之以恒三、糖尿病患者的运动禁忌证四、糖尿病人群的运动干预（一）适宜的运动项目（二）运动强度（三）注意事项第三节 冠心病的运动干预一、冠心病人群运动干预机理（一）运动干预对冠状动脉的影响（二）运动对心脏本身的影响（三）降低冠心病的危险因素（四）运动干预减少冠心病死亡率二、冠心病人群运动干预的目的三、冠心病人群运动的安全性（一）冠心病适宜运动人群（二）冠心病患者运动禁忌证四、运动评估与运动监护（一）运动评估目的（二）运动评估内容（三）运动评估方法五、冠心病人群的运动干预原则（一）安全性原则（二）个别对待原则（三）持之以恒原则（四）循序渐进原则（五）专业指导原则（六）重视准备活动和整理运动（七）兼顾运动趣味性六、冠心病人群运动干预程序（一）冠心病的分期运动干预方案（二）确定锻炼目标、制定运动处方（三）运动处方的制定与实施（四）冠心病运动时应注意的问题第三章 运动干预中其它需要注意的问题一、晨练的时间二、健身走，健身效果更好三、慢跑，不花钱的黄金运动四、高血压、糖尿病、冠心病患者游泳先做平台试验五、爬山要有备而去六、晨喊，喜忧参半七、走鹅卵石路径，走出健康底蕴十足八、甩脂机根本甩不出健康来九、仅凭跳跃运动壮骨要当心十、球类运动悠着点十一、压腿锻炼别过度十二、瑜伽“柔软”不“温柔”十三、充分利用跑步机十四、在舞蹈中享受健身十五、运动饮料不是“营养水”十六、夏天运动的注意事项（一）日光浴要适可而止（二）锻炼时避免中暑（三）锻炼后应注意三不十七、如果每天只能运动10分钟也不错十八、做操不一定必须在早晨十九、空腹运动有利有弊二十、耐力运动可以消耗更多的脂肪二十一、不要以为练哪里就减哪里的脂肪二十二、年龄不同，选择的健身项目也应不同二十三、关于器械训练和健美操训练的适应对象二十四、在情绪不好时也能参加健身运动二十五、关于日常锻炼中遭遇“低潮期”二十六、健身别忘了尝试多种运动方式第四章 经络保健操附表附1 小运动量有氧运动靶心率量表附2 中运动量有氧运动靶心率量表附3 运动干预档案附4 运动处方（以步行或跑步为例）附5 血压水平的定义和分级表附6 代谢当量与体力活动的关系表附7 Borg氏主观运动强度评分表附8 不同运动项目能量消耗参考值附9 几种运动强度参考值对应表附10 “健身走”记录卡

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>