

<<运动医学>>

图书基本信息

书名：<<运动医学>>

13位ISBN编号：9787303109241

10位ISBN编号：7303109242

出版时间：2010-6

出版时间：邹克扬、贾敏 北京师范大学出版集团，北京师范大学出版社 (2010-06出版)

作者：邹克扬，贾敏 编

页数：291

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>

## &lt;&lt;运动医学&gt;&gt;

## 前言

运动医学是医学与体育运动相结合的综合应用学科，属于医学学科的范畴。

本书根据国际运动医学联合会关于运动医学的定义而编写，主要内容包括运动医务监督、运动营养学、运动性损伤和运动性疾病治疗和预防等。

本书共七章。

第一章主要介绍体育运动的医务监督。

包括体育教学、运动训练、比赛期间的医务监督和自我监督等。

第二章主要介绍营养卫生。

主要介绍糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水等营养素。

第三章主要介绍儿童少年、老年人、女子体育卫生。

包括儿童少年、女子生长发育规律及其特点、老年人的生理特点、体育运动对抗衰老的作用，以及女子体育运动中的卫生问题和女运动员月经周期的医学问题。

第四章比较详细地介绍了运动性损伤和运动性疾病的急救（包扎、软组织损伤、关节脱位、骨折、出血、休克、心跳呼吸骤停的急救等）。

第五章比较详细地论述了运动性损伤和运动性疾病的常用十大治法。

包括祖国医学的中药治疗、推拿按摩、针灸疗法、拔罐疗法和小夹板固定法，以及现代医学的封闭疗法、物理疗法、石膏绷带固定法、牵引疗法和手术疗法。

第六章比较详细地介绍了临床常见的29种运动性损伤的治疗。

分为软组织损伤、关节脱位和骨折三大类。

包括肩部、肘部与前臂、手部、骨盆与股部、膝部、小腿、足踝部、头颈、胸腹部和腰背部运动性损伤。

第七章比较详细地介绍了临床常见的20种运动性疾病的治疗。

包括过度紧张、运动性疲劳、运动性贫血、运动性高血压、运动性心律失常、运动性晕厥、运动性猝死、运动性哮喘、血管运动性鼻炎、运动性头痛、运动性腹痛、肌肉痉挛、运动性低血糖、运动性血尿、运动性蛋白尿、运动性月经失调、运动性中暑、游泳性中耳炎、溺水和运动性冻伤等。

本书具有两大特色。

一是强调学以致用，具有较强的实用性和操作性。

重点介绍运动性损伤和运动性疾病的急救、常用治法和诊疗技术。

二是突出中医元素，具有中国特色。

## <<运动医学>>

### 内容概要

通过学习本书，力求实现以下目标： 一、熟悉掌握运动医学的基本知识和基本理论。

二、运用运动医学的知识和技术，对体育运动参加者在体育教学、运动训练、比赛和体育健身运动等方面，进行有效的医学监督和科学的指导，达到防治伤病、保障运动者的健康、增强体质的目的。

三、运用运动医学的基本知识和基本理论，研究运动性损伤和运动性疾病，有利于科学的锻炼；有利于改善运动条件，改进体育教学和训练方法，提高运动成绩。

## &lt;&lt;运动医学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体育运动的医务监督第一节 体育教学的医务监督一、健康分组二、运动场地设备的医务监督三、体育教学课中的医务监督四、体育教学组织的医务监督第二节 运动训练的医务监督一、脉搏二、血压三、血红蛋白四、心电图五、最大摄氧量六、血糖七、心脏第三节 比赛期间的医务监督一、赛前医务监督二、赛中医务监督三、赛后医务监督第四节 自我监督一、主观感觉二、客观感觉第二章 营养卫生第一节 糖一、营养功用二、来源和供给量三、过量摄入糖对人体的危害第二节 脂肪一、营养功用二、来源和供给量三、过量摄入脂肪对人体的危害第三节 蛋白质一、营养功用二、来源和供给量三、过量摄入蛋白质对人体的危害第四节 维生素一、维生素A二、维生素B三、维生素C四、维生素D五、维生素E第五节 矿物质一、铁二、锌三、钙四、碘五、硒六、磷七、镁八、锰第六节 水一、营养功用二、来源和供给量三、过量或者过少摄入水对人体的危害第三章 儿童少年、老年人、女子体育卫生第一节 儿童少年体育卫生一、儿童少年生长发育规律及其特点二、儿童少年体育卫生要求第二节 老年人体育卫生一、老年人的生理特点二、体育锻炼的抗衰老作用三、老年人体育卫生第三节 女子体育卫生一、女子生长发育规律及其特点二、女子体育运动的卫生问题三、月经周期的医学问题第四章 运动性损伤和运动性疾病的急救第一节 包扎一、包扎要点和注意事项二、包扎方法第二节 软组织损伤的急救一、闭合性软组织损伤的急救二、开放性软组织损伤的急救第三节 关节脱位的急救一、关节脱位的原因二、关节脱位的临床表现三、关节脱位的并发症四、关节脱位的急救原则和注意事项五、练功活动第四节 骨折的急救一、骨折的原因二、骨折的诊断三、骨折的征象五、骨折急救原则和注意事项六、骨折急救的临时固定第五节 出血的急救一、常用的止血方法第六节 休克的急救一、休克的常见原因及分类二、休克的临床表现三、创伤性休克的治疗第七节 心跳呼吸骤停的急救(心肺复苏术)一、心脏复苏术二、呼吸复苏术第八节 伤员的搬运一、徒手搬运法二、器械及车辆搬运法第五章 运动性损伤和运动性疾病的常用治法第一节 中药治疗一、内治法二、外治法第二节 推拿按摩手法一、推拿按摩的基本要求二、推拿按摩的禁忌症三、推拿按摩基本手法第三节 针灸疗法一、针刺法二、艾灸法三、常用俞穴四、督脉、任脉与常用奇穴第四节 拔罐疗法一、拔罐的基本方法二、拔罐的临床应用三、注意事项第五节 小夹板固定法一、小夹板固定法二、注意事项第六节 封闭疗法一、适应症二、剂量和疗程三、注意事项第七节 物理疗法一、冷冻疗法二、温热疗法第八节 石膏绷带固定法一、主要作用二、注意事项第九节 牵引疗法一、常用的牵引疗法二、适应症三、注意事项第十节 手术疗法一、手术适应症二、常见运动性损伤的手术要求三、注意事项第六章 运动性损伤的治疗第一节 肘关节脱位一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第二节 肩关节脱位一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第三节 冈上肌腱炎一、病因病理二、临床表现三、治疗四、固定和功能锻炼五、预防第四节 肩峰下滑囊炎一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第五节 肩袖损伤一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第六节 肱骨干骨折一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第七节 颈部软组织损伤一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第八节 肱骨外上髁炎一、病因病理二、临床表现三、治疗四、预防第九节 肘关节尺侧副韧带损伤一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第十节 桡尺骨干双骨折一、病因病理二、临床表现三、治疗四、练功活动五、预防第十一节 腕舟骨骨折一、病因病理二、临床表现三、治疗四、功能锻炼五、预防第十二节 桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎一、病因病理二、临床表现三、治疗四、预防第十三节 手指关节扭挫伤一、病因病理二、临床表现三、治疗.....第七章 运动性疾病的治疗参考文献

## &lt;&lt;运动医学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（一）课前检查（1）体育教师要以人为本，因人施教。

在上体育课前和课间休息时，要认真做好场地器材设备的卫生监督和安全保障工作。

充分了解学生健康状况，要根据健康分组进行体育教学，特别是要了解体弱多病学生的身体情况。

建立学生健康档案，建立女生经期登记卡等。

（2）检查有无必要的防护用具（如护腕、护踝、护膝、护腰等），运动时的服装和鞋袜是否符合运动卫生要求等。

教育学生不要穿易滑的塑料底鞋上体育课。

运动服装不要过于肥大或过紧，以宽松合适为宜。

禁止将胸花、别针、小刀、铅笔等尖锐锋利的物品放在衣服口袋里，以免刺伤身体。

（二）课中检查要密切注意学生的神色形态变化。

在剧烈运动或教学比赛时，要注意观察学生的动态表情，如出现异常现象，应及时采取急救措施。

要善于从学生语言、笑声、叹息或呻吟中，了解学生情绪和疲劳程度。

通过询问，了解学生的主观感觉。

测定学生脉搏，可及时评估运动量和运动负荷的大小，进而观察学生身体变化情况。

（三）课外体育活动的医务监督1.早锻炼的医务监督早锻炼的运动量和运动强度不宜过大，以身体发热、微有汗出，脉搏150次/分以内，锻炼时间以20~30分钟为宜。

运动项目以广播体操、慢跑、气功、太极拳等为主。

冬季锻炼务必注意防冻保暖。

雾天尘埃多，要注意呼吸卫生，讲究呼吸方法。

2.课间操的医务监督课间操的运动量要适当控制。

可选择轻松愉快的运动项目，如广播体操、韵律操、眼保健操、素质操、武术操、游戏或跳集体舞等。

做眼保健操，手法要规范，穴位要准确。

四、体育教学组织的医务监督学校应该建立医务监督组织，由学校附属医院或卫生院（所）负责。

明确健康教育老师或专职医生负责学生体育教学、运动训练或比赛的医务监督工作。

设有体育院系的学校，可以开设运动医学专业，培养运动医学人才，开展运动医学的教学和科学研究。

<<运动医学>>

编辑推荐

《运动医学》：西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订。

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>