

<<中老年健身与养生教程>>

图书基本信息

书名：<<中老年健身与养生教程>>

13位ISBN编号：9787309091427

10位ISBN编号：7309091426

出版时间：2012-10

出版时间：复旦大学出版社

作者：肖焕禹，徐本力 编著

页数：171

字数：260000

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>

## <<中老年健身与养生教程>>

### 内容概要

肖焕禹、徐本力编著的《中老年健身与养生教程》为中老年体育研究和教学的一部系统而具有创新意义的新颖教材。

《中老年健身与养生教程》共分11章，内容丰富扎实，密切结合中老年健身的需求，论述紧贴老龄化社会发展与建立现代体育生活方式的实际，既有老龄化社会的形成、发展和科学健身环境等理论论述，又有不同人群需要的可操作性科学健身运动处方和科学养生运动处方的实践应用，可供社会体育指导员对中老年体育健身科学指导和中老年群体科学健身时进行选择，具有实用价值。

本书具有科学性、知识性、针对性、可操作性和时代性等特点，可供体育院校本科学生和研究生学习之用，也可作为社会体育指导员培训、进修教材。

## <<中老年健身与养生教程>>

### 书籍目录

#### 第一篇 老龄化社会

##### 第一章 老龄化社会的形成与发展

###### 第一节 老龄化社会形成的历史背景

###### 第二节 我国老年体育发展现状

##### 第二章 老龄化的基本理论

###### 第一节 老年人的概念与类型

###### 第二节 如何延缓人体的衰老

##### 第三章 老龄化社会与现代体育生活方式

###### 第一节 生活方式、体育生活方式及现代体育生活方式的概念

###### 第二节 现代体育生活方式的社会价值

###### 第三节 体育生活化与城市体育生活化

###### 第四节 生活方式、生活质量与体育生活的关系

###### 第五节 现代生活方式与现代体育生活方式的形成与发展

###### 小结

###### 复习思考题

#### 第二篇 科学健身环境

##### 第四章 中老年人科学健身的城市人文环境——“择人健身”和“择地健身”

###### 第一节 城市环境与体育健身

###### 第二节 城市人文社会环境下的体育健身选择”

###### 第三节 城市体育健身人文环境的净化与保护

##### 第五章 中老年人科学健身的城市自然环境——“绿色健身”

###### 第一节 城市自然环境的概念及构成

###### 第二节 城市体育自然环境的选择——“绿色健身”

##### 第六章 中老年人科学健身的机体内环境

###### 第一节 健身运动的“内环境”和“择时健身”

###### 第二节 “择时健身”锻炼的基本方法

###### 第三节 “择时健身”的科学调控

###### 小结

###### 复习思考题

#### 第三篇 科学健身运动处方

##### 第七章 中老年人科学健身运动处方

###### 第一节 现代健身运动处方的提出与发展

###### 第二节 运动处方与中老年人健身运动处方概述

###### 第三节 健身运动处方的基本内容

###### 第四节 制订中老年人健身运动处方的原则与程序

###### 第五节 中老年人健身运动处方的医学诊断

###### 第六节 中老年人健身运动处方的运动诊断(体力诊断)

###### 第七节 中老年人健身运动项目、手段(I)——传统健身术

###### 第八节 老年人现代生活方式的健身运动项目与手段( )——现代健身术

###### 第九节 老年健身运动处方锻炼计划的自我制订法

###### 第十节 中老年人健身运动处方范例

##### 第八章 肥胖中老年人健身运动处方的制订

###### 第一节 肥胖中老年人减肥的原则、途径、方法及负荷安排

###### 第二节 肥胖中老年人制订减肥、健身运动处方和运动减肥的注意事项

###### 第三节 肥胖中老年人健身运动处方范例

## <<中老年健身与养生教程>>

### 第九章 瘦弱多病中老年人健身运动处方的制订

#### 第一节 体弱和瘦弱中老年人健身运动处方的制订

#### 第二节 瘦弱中老年人在制订健身运动处方和健身锻炼时的 注意事项

#### 第三节 中老年人的健身运动处方

#### 小结

#### 复习思考题

#### 第四篇科学养生处方

### 第十章 中老年人生活方式、心理、医学养生处方

#### 第一节 概述

#### 第二节 中老年人生活方式养生处方

#### 第三节 中老年人的心理养生处方

#### 第四节 中老年人的医学养生处方

### 第十一章 中老年人身体运动养生处方

#### 第一节 概述

#### 第二节 中老年人身体运动养生的主要手段

#### 第三节 人体主要器官系统的运动养生处方

#### 第四节 中老年人春季运动养生处方的特点

#### 小结

#### 复习思考题

#### 结束语

## 章节摘录

版权页：插图：第一节健身运动的“内环境”和“择时健身”体育活动是一个人的身体活动过程，在此过程中，人们离不开体内各器官、系统的支持，没有这些器官、系统的正常工作，没有由此而形成的良好的机体内环境，就不可能正常的进行各种健身运动，也谈不上取得更好的健身锻炼效果。如何根据人体内环境的各种规律性，特别是生物节奏的规律性和各器官、系统的工作特点，合理的安排健身锻炼的内容、手段、负荷和制订科学的健身运动处方，这是摆在每个健身锻炼者面前的一个十分重要的任务。

一、人体“内环境”变化对健身运动的影响 人的内环境是指人体体内各种器官、系统在锻炼时所产生的各种规律性的变化。

人体的内脏器官、系统，如心血管器官、呼吸器官等，每时每刻都在进行工作，通过这些器官系统的工作，维系着人的生命，支持着人体参加各种各样的活动，尤其是参加体育活动。

我们在参加各种体育活动时，首先就会感觉到心跳加快，呼吸急促，肌肉酸痛等。

如果人体器官系统的各种内在变化是按规律进行，那么我们的各种身体活动就会产生有益的效果。

相反当我们在生病或运动负荷过大时，人体各种内脏器官的工作节奏就会被打乱，在这种情况下进行锻炼，就会对人体产生不良的影响。

二、人体运动时内环境与外环境的联系 中医学十分强调“天人合一”，在这里强调的是人的内环境必须与人体运动时所处的外环境相适应，在健身锻炼中人自身机体的内环境因素主要包括每个个体内在的心理、生理、生化等状态，会直接影响到人体健身锻炼的效果。

而在健身锻炼过程中，外环境条件是相对于人的机体的外因，人体的内环境则是决定健身锻炼效果的内因。

很显然，人体的内环境在健身锻炼中是起到决定性作用，但是人与外环境应该是统一的，人在运动过程中，各种各样的外环境对人体健身锻炼会产生很多正面和负面的影响。

因此，科学健身的一项重要任务，就是尽可能使人体的内环境与外环境协调起来，也就是只有在影响人体运动的外环境与内环境都处于最佳状态时，人们的健身运动才能达到最好的效果。

三、健身运动中实现内外环境统一的最佳选择——“择时健身”（一）何谓“择时健身” “择时健身”是指健身锻炼者根据自身机体的生物节奏规律合理安排健身锻炼的过程。

一个人的身体活动过程，离不开体内各器官、系统的支持，由此而形成良好的机体内环境。

如何根据人体内环境的各种时间性规律，特别是生物节奏的规律性，也即如何根据各器官、系统工作的时间特点和变化规律，合理的安排健身锻炼的内容、手段、负荷和制订科学的健身运动处方，是每个健身锻炼者的一项重要任务。

## <<中老年健身与养生教程>>

### 编辑推荐

《竞攀系列教材:中老年健身与养生教程》具有科学性、知识性、针对性、可操作性和时代性等特点,可供体育院校本科学生和研究生学习之用,也可作为社会体育指导员培训、进修教材。

<<中老年健身与养生教程>>

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>