

<<职业女性健康加油站>>

图书基本信息

书名：<<职业女性健康加油站>>

13位ISBN编号：9787502241315

10位ISBN编号：7502241310

出版时间：2008-6

出版时间：胡茵 原子能出版社 (2008-06出版)

作者：胡茵 著

页数：219

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>

## <<职业女性健康加油站>>

### 前言

21世纪是个大健康时代，是以人为本、人以健康为本的世纪，人类将追求心理、生理、社会、环境的完美健康，健康是人生的最大财富！

世界卫生组织在“维多利亚宣言”中提出的健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，已为世人所共识。

有人说：“权力是暂时的，财富是后人的，健康是自己的。

”确实如此，健康是家庭幸福的保证，是事业成功的基础。

我们生活在一个变革的时代，随着我国经济和国际化进程的飞速发展，人们不可避免地面临激烈的竞争压力。

作为职业女性，更需要适应压力状态下的生存环境，需要保持强健的体魄和充沛的精力。

本书注意知识性和操作性的结合，既有实用性的健康妙方，又注重理论上的科学解析，促进职业女性在形成良好的健康意识的同时，学习和掌握强身健体的科学知识与方法，养成有益于健康的生活方式，以改善、维护、促进自己的健康状况，积累健康这一人生最大的“资本”。

本书旨在为职业女性提供健康手段，希望本书能真正成为职业女性健康的“加油站”，帮助职业女性实现自己的梦想：健康、聪明、美丽！

魅力无限、生活美满、幸福常在！

在本书的写作过程中，我的学生给予了我极大的帮助，书中所采用的照片就是她们配合拍摄的，在此我向她们表示衷心的感谢！

谨将此书献给即将踏上和已经奋斗在职业岗位上的女性朋友们。

## <<职业女性健康加油站>>

### 内容概要

《职业女性健康加油站》注意知识性和操作性的结合，既有实用性的健康妙方，又注重理论上的科学解析，促进职业女性在形成良好的健康意识的同时，学习和掌握强身健体的科学知识与方法，养成有益于健康的生活方式，以改善、维护、促进自己的健康状况，积累健康这一人生最大的“资本”。

《职业女性健康加油站》旨在为职业女性提供健康手段，希望《职业女性健康加油站》能真正成为职业女性健康的“加油站”，帮助职业女性实现自己的梦想：健康、聪明、美丽！

魅力无限、生活美满、幸福常在！

21世纪是个大健康时代，是以人为本、人以健康为本的世纪，人类将追求心理、生理、社会、环境的完美健康，健康是人生的最大财富！

世界卫生组织在“维多利亚宣言”中提出的健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，已为世人所共识。

有人说：“权力是暂时的，财富是后人的，健康是自己的。

”确实如此，健康是家庭幸福的保证，是事业成功的基础。

我们生活在一个变革的时代，随着我国经济和国际化进程的飞速发展，人们不可避免地面临激烈的竞争压力。

作为职业女性，更需要适应压力状态下的生存环境，需要保持强健的体魄和充沛的精力。

#### 作者简介

胡茵，女，1964年6月出生，副教授，毕业于杭州师范学院体育系，国家一级健美操指导员，国家一级社会体育指导员。

现任浙江建设职业技术学院体育教研室主任，任教“形体与健美操”、“瑜伽”等课程，主持省厅级课题两个、学院课题三个，参与省厅级课题一个；2006年主持的“高等职业院校安全教育与安全管理”的研究，获院级教学成果三等奖；2007年主持的“高等职业院校体育与健康整合教育的实践研究——对我院体育与健康课程的设计”的研究，获院级教学成果三等奖；在省级及省级以上刊物发表学术论文10余篇。

<<职业女性健康加油站>>

书籍目录

第一篇 健康必修课第一章 职业女性健康综述第一节 职业女性健康的本质第二节 职业女性的健康危机第三节 良好的生活方式是职业女性健康的基础第四节 健康管理,从职业女性开始第二章 职业女性健康的营养观第一节 科学的营养观是职业女性健康的保障第二节 食品、营养与职业女性健康第三节 健康与营养——职业女性不可忽视的问题第四节 职业女性的健康小贴士第二篇 运动健康实践课(健康休闲运动篇)第三章 适合职业女性简单易行的锻炼方法——健步走、跑步第一节 健步走——最便捷的运动第二节 慢跑——办公一族最好的锻炼第四章 职业女性保持身体自尊的方法之一——形体塑造第一节 职业女性形体塑造概述第二节 职业女性形体塑造的注意事项第三节 职业女性形体塑造的基本方法第五章 职业女性强身健体的最佳运动方式——健身健美操第一节 职业女性健身健美操概述第二节 健身健美操对职业女性健康的影响第三节 适合职业女性的健身健美操第六章 职业女性走向健康的代名词——瑜伽第一节 了解和认识瑜伽第二节 职业女性在家练习和感受瑜伽第三节 增进职业女性身心健康的瑜伽运动处方参考文献

## 章节摘录

二、职业女性形体塑造的特点、功能和作用1. 职业女性形体塑造的特点首先, 健康是人的形体美的基础, 只有健康的、充满活力的、朝气蓬勃的身体, 才能获得形体美、姿态美、动作美和气质美。形体塑造的特点是: (1)以自然动作为基础, 自然动作是指按照人体自然状态下的运动规律和人体运动的自然法则所进行的运动。

形体塑造是以人体活动为主要形式的练习。

在完成动作时, 无论是上肢、下肢和躯干动作都是根据人体运动的自然法则, 从胸、腹的中线开始发力, 传递到各部位来完成动作的; 而且每个动作都有它的起点和终点, 以及节奏和用力的分配规律。

(2)全面性和针对性形体塑造内容丰富, 动作变化多样, 各类动作的编排都是严格地按照人体解剖部位, 有目的地为达到身体匀称、均衡、协调、健美的发展而进行的。

形体塑造的针对性强, 选择某一单独动作有重点地锻炼身体的某一部分或专门发展某项身体素质进行练习, 能进一步提高身体的全面发展水平。

(3)优美性和艺术性形体塑造是在人体解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、体育美学、人体艺术造型学等学科的理论指导下进行的。

其动作内容符合人体的生理和心理特点, 各类动作不仅体现出优美和艺术性, 而且充分展现协调、韵律、优美等健美气质。

2. 职业女性形体塑造的功能和作用(1)增进健康形体塑造通过它特有的内容, 不仅能全面地锻炼身体, 增进健康, 促进骨骼、肌肉、内脏器官及神经系统等方面的正常发育和机能的发展, 有助于形成正确的身体姿态, 而且能提高柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质, 对培养职业女性良好的风度、优美的姿态有重要作用。

(2)塑造健美的形体健美是指人体形体美, 即人体外形的匀称、和谐。

通过形体塑造, 可以培养练习者健美的体态和风度, 使练习者身体匀称、和谐、健美发展, 使动作姿态优美, 身体轮廓线条清晰, 从而塑造出美的形体。

(3)提高对美的鉴赏能力通过形体塑造训练, 不仅有意识地美化人体, 养成姿态美、动作美、形体美的正确审美观念, 而且通过对音乐的理解和运用, 可陶冶情操, 激发对美的追求, 从而进一步提高对美的鉴赏能力。

三、职业女性形体塑造的基本内容和要求职业女性形体塑造的内容丰富, 形式多样, 归纳起来有徒手练习、持轻器械练习和专门器械上练习三部分。

1. 徒手练习徒手练习对身体形态进行系统的专门训练, 是形体动作的主要练习形式, 它包括基本姿态练习、基本动作练习、基本步伐练习、身体素质练习和把杆练习, 以及这些动作的组合练习。

(1)基本姿态练习。

基本姿态是人体最基本的姿势, 能反映一个人的精神面貌和体态美的特征。

基本姿态有站、坐、行、卧等动作。

人在生活中的各种动作姿态主要通过头部、躯干、上肢、下肢四个部位表现出来, 优美的姿态给人以赏心悦目的美感。

(2)基本动作练习。

基本动作是形体塑造训练的核心部分, 包括手臂基本动作、躯干基本动作、腿部基本动作等。

通过基本动作的练习, 培养身体的协调性、节奏感和表现力, 增强控制身体平衡的能力, 促进体态美的形成。

(3)把杆练习。

是对身体形态进行专门系统训练的一种方法, 能增强腰、腿部的力量和柔韧性, 逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿等, 提高身体的灵活性。

2. 持轻器械练习持轻器械练习是指手持一定的器械进行有针对性的练习。

是在徒手动作的基础上, 根据形体塑造所要达到的目的和手持器械的性能特点, 有选择地进行的一项练习。

它能增强身体各关节的柔韧性、灵活性和完成动作时对肌肉的控制能力, 能培养正确的身体姿势, 提

高协调性和练习的兴趣。

3. 专门器械上练习专门器械上练习是在综合器械上进行全面的身体素质及机能的训练，是通过器械的重量、形状和性能增加对肌肉的阻力和身体动作的限制，从而使肌肉受到刺激而增长其耐受力，达到消耗脂肪，增强关节的柔韧性、灵活性和控制力的目的，有利于塑造健美的体型。这些练习必须要在专业教练的指导下，按照周密的训练方案和训练进度有针对性地进行，方能达到练习目的。

<<职业女性健康加油站>>

编辑推荐

《职业女性健康加油站》是由原子能出版社出版发行的。



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>