

<<细说运动健康>>

图书基本信息

书名：<<细说运动健康>>

13位ISBN编号：9787509102039

10位ISBN编号：7509102030

出版时间：2006-4

出版时间：人民军医出版社

作者：武星户

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>

<<细说运动健康>>

内容概要

“生命在于运动”已深入人心，参加运动的人越来越多。

但是，人们对运动为什么能健身？

运动对健身有哪些作用？

运动中应注意什么？

如何预防运动损伤和猝死？

怎样防治运动系统疾病等却不十分了解。

为提高人们对运动与健康关系的认识，本书通过人能运动的奥秘、人人需要运动、运动促进健康、简便易行的运动、适合健康人的运动、适合病人的运动、运动注意事项、运动损伤的防治和运动系统常见病的防治等九章，介绍了有关运动与健康的科学知识，以供读者参考。

<<细说运动健康>>

书籍目录

第一章 人体运动的奥秘 运动系统的组成 骨的构造 骨骼肌的特点 大脑是各种运动的总指挥第二章 人人需要运动 从小运动受益一生 青春期要积极锻炼 老年期开始运动也有效果 孕产妇能进行运动 体力劳动者也要进行运动 课(工)间运动有益处第三章 运动促进健康 运动可以减肥 运动可使人长高 运动可增强智力 运动可使心肺年轻 运动可提高消化功能 运动可使肌肉关节灵活有力 运动可增强造血功能 运动可延缓衰老第四章 简便易行的运动 幼儿保健体操 日光浴 空气浴 冷水浴 散步是一项很好的运动 跑步能使人健康 游泳与冬泳 球类运动 登山运动 太极拳与长寿 舞蹈可健身 旅游是一项健身运动第五章 适合健康人的运动 适合幼儿的运动 适合青年的运动 适合中老年人的运动 经常坐办公室者的运动第六章 适合病人的运动 体弱多病者的运动 神经衰弱病人的运动 心血管病人的运动 老慢气病人的运动 糖尿病病人的运动 消化性溃疡病人的运动 偏瘫病人的运动第七章 运动注意事项 进行运动的原则 一定要坚持运动 每天运动不少于1小时 剧烈运动后不宜马上冲冷水澡 吃饭前后不宜剧烈运动 运动前应做准备活动 运动后需做整理活动 运动场所的选择 运动应增加营养 科学掌握运动量 运动的自我监测第八章 运动损伤的防治 冬天坚持运动不会得关节炎 运动后血尿的防治 运动性蛋白尿的防治 运动性腹痛的防治 过度疲劳的预防 过度紧张的原因 自行车病的防治第九章 运动系统常见病的防治 什么是骨折 引起骨折的原因 骨折的急救原则 骨折的愈合 颅底骨折 肱骨骨折 桡骨远端骨折 掌骨骨折 肋骨骨折 脊柱骨折 股骨颈骨折 髌骨骨折 跖骨骨折 疲劳性骨折 病理性骨折 什么是关节脱位 关节脱位的急救原则 下颌关节脱位 肩关节脱位 桡骨小头半脱位 髋关节脱位 颞下颌关节紊乱综合征 半月板损伤 腰椎间盘突出症 弹响指、弹响肩、弹响髌 网球肘 颈椎病 脊柱弯曲 扁平足 八字脚趾外翻 足跟痛 腰痛 椎管狭窄 肋软骨炎 肩周炎 风湿性与类风湿关节炎 退行性关节病 股骨头坏死 骨和关节结核 骨质增生 骨质疏松 增生性骨关节病 小儿腿痛 老年性足痛 腱鞘炎 腱鞘囊肿 滑囊炎

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>