

<<青少年应该知道的生物知识>>

图书基本信息

书名：<<青少年应该知道的生物知识>>

13位ISBN编号：9787548201397

10位ISBN编号：7548201397

出版时间：2010-6

出版时间：云南大学出版社

作者：李辰哲

页数：227

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>

## <<青少年应该知道的生物知识>>

### 内容概要

《青少年应该知道的生物知识》在编写中既注重拓广大中学生的知识视野，又兼顾提高青少年开拓和观察认识世界的兴趣与能力。

全书内容广泛，知识面广，选材适当，生动活泼的文字更增加了趣味性与可读性。

在本图书编写中力图简单明了、全面、完整、准确。

即是广大青少年朋友难得的优秀课外辅导读物，也是中学教师和家长为全面提升青少年综合素质，打好人生基础。

摄取各方面知识提供又一取之不尽的知识源泉。

《青少年应该知道的生物知识》适用于广大青少年各科教师提高本学科水平和能力的重要参考用书，并具有较高的保存及馈赠价值，也是各单位资料室、学校图书馆、家庭书架必备的知识宝典。

## <<青少年应该知道的生物知识>>

### 作者简介

李辰哲，毕业于江苏省徐州师范大学。  
生物系生物教育专业（本科），1993年9月～1997年7月在江苏省徐州师范大学生物系，完成生物学教育专业本科学习内容。  
并获得学士学位。

## <<青少年应该知道的生物知识>>

### 书籍目录

第一章 生理卫生常识 第一节 体育锻炼的生理卫生常识 第二节 体育锻炼的一般常识 第三节 常见运动损伤和运动性疾病的急救及处理 第四节 青春期少女生理卫生常识 第五节 青春期少男生理卫生知识第二章 宠物 第一节 猫 第二节 狗 第三节 鸽子 第四节 兔子 第五节 饲养宠物应该注意的事项第三章 疾病第四章 生物毒素第五章 生活保健小知识第六章 生活中常见的生物

## <<青少年应该知道的生物知识>>

### 章节摘录

版权页：插图：人体从事体育锻炼的项目不同，对人体各部分骨的影响也不同。

经常从事以下肢活动为主的项目，如跑、跳等，对下肢骨的影响较大；而从事以上脚活动为主的项目，如举重、投掷等，由对上脚骨的影响较大。

体育锻炼的效果并不是永久的，当体育锻炼停止后，对骨的影响作用也会逐渐消失，因此，体育锻炼应经常化。

同时，体育锻炼的项目要多样化，以免造成骨的畸形发展。

2.体育锻炼对关节的影响科学、系统的体育锻炼，即可以提高关节的稳定性，又可以增加关节的灵活性和运动幅度。

体育锻炼可以增加关节面软骨和骨密度的厚度，并可使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，因而可使关节的稳固性加强，使关节随圈套的负荷。

在增加关节稳固性的同时，由于关节囊、韧带和关节周围肌肉的弹性和伸展性提高，关节的运动幅度和灵活性也大大增加。

3.体育锻炼对肌肉的影响体育锻炼对肌肉的良好影响表现在多个方面：（1）肌肉体积增加。

（2）肌肉力量增加。

（3）肌肉弹性增加。

有良好体育锻炼习惯的人，在运动时经常从事一些牵拉性练习，从而可使肌肉的弹性增加，这样可以避免人体在日常活动和体育锻炼过程中由于肌肉的剧烈收缩而造成各种运动损伤。

## <<青少年应该知道的生物知识>>

### 编辑推荐

《青少年应该知道的生物知识》：青少年应该知道的百科知识引领中国孩子走向未来使青少年朋友们能够在轻松与快乐中学习知识、健康成长。

<<青少年应该知道的生物知识>>

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>