

<<健康体育与养生保健>>

图书基本信息

书名：<<健康体育与养生保健>>

13位ISBN编号：9787811006377

10位ISBN编号：7811006375

出版时间：2006-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘永祥

页数：207

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>

## <<健康体育与养生保健>>

### 前言

大学生都希望体魄健壮，体型健美，但有的却体弱多病，肥胖或消瘦。

这里原因很多，但是缺乏体育锻炼，不能不说是重要原因之一。

在大学生中，有的人耳聪目明，思维敏捷，反应迅速，行动果断，而有的人则反应迟缓，思维迟钝，行动犹豫。

有的人精力充沛，勇敢顽强，而有的人则萎靡不振，胆小怯懦，这也无一不与体育运动有关。

大学生们，你喜欢体育吗？

非常喜欢！

可就是没有时间锻炼呀！

如今学习负担这么重就只有牺牲体育锻炼了。

同学们，你们可知 $8-1>8$ 的道理？

这是清华大学的同学们在长期的学习与锻炼实践中领悟出的一条哲学公式。

你们现在从事体育锻炼，学习锻炼的知识，方法和运动技术，总是要占去你们一点时间的。

然而，你们所获得的将是体质的增强和学习效率的提高，并培养良好的生活习惯和独立锻炼的能力。

这不仅是保证你们在校期间健康学习的需要，而且也是你们今后就业、健康生活、工作的需要。

居里夫人的至理名言：“科学的基础是健康的身体。”

《健康体育与养生保健》是融健康体育锻炼、运动养生保健、医疗康复体育知识于一体，不仅对广大健康大学生，具有指导参加体育锻炼，增强体质健身健美的作用，同时也适合体弱伤病特别是患有慢性疾病的大学生，了解祛病养生，恢复健康的知识，不失为是一本指导自己参与体育锻炼保证健康科学指南的书籍。

## <<健康体育与养生保健>>

### 内容概要

《健康体育与养生保健》是融健康体育锻炼、运动养生保健、医疗康复体育知识于一体，不仅对广大健康大学生，具有指导参加体育锻炼，增强体质健身健美的作用，同时也适合体弱伤病特别是患有慢性疾病的大学生，了解祛病养生，恢复健康的知识，不失为是一本指导自己参与体育锻炼保证健康科学指南的书籍。

## &lt;&lt; 健康体育与养生保健 &gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 高校健康体育概述第一节 高校健康体育的概念一、健康体育的概念二、健康体育的形成三、健康教育与健康体育教育第二节 健康体育与高校健康体育教育一、高校健康体育教育理论提出的依据二、健康体育教育与高校体育的关系三、高校健康体育教育是一种发展趋势第三节 高校健康体育的目标一、高校健康体育的目标二、高校健康体育的基本原则三、高校健康体育的作用第四节 高校健康体育的指导一、高校健康体育指导作用二、高校健康体育指导原则三、高校健康体育指导内容第二章 健康体育的科学基础第一节 健康体育的运动学基础一、运动过程的新陈代谢二、运动时能量供应方式三、有机体的超量恢复四、运动负荷的价值阈五、运动过程中人体机能状态的变化规律第二节 健康体育的生理学基础一、运动对神经系统的影响二、运动对运动系统的影响三、运动对呼吸系统的影响四、运动对心血管系统的影响六、运动对消化系统的影响第三节 健康体育的健康学基础一、影响人体健康的因素二、人体健康发展的规律三、人体适应环境能力的动态平衡四、健康体育对身体健康的作用五、健康体育与健康的生活方式第四节 健康体育的美学基础一、健康体育与美的本质二、健康体育与美育三、健康体育与美的创造第五节 健康体育的心理学基础一、健康体育与心理健康二、健康体育锻炼的动机三、健康体育锻炼促进心理健康的作用第三章 大学生与健康体育锻炼第一节 大学生健康体育锻炼概述一、大学生的健康标准二、大学生健康体育的意义与作用三、大学健康体育锻炼指导要点四、大学生健康体育的养护措施五、大学生健康体育锻炼效果的评价第二节 大学生生理、心理特点与健康体育特点一、大学生生理特点二、大学生的心理特点三、大学生健康体育锻炼中的几种表现四、大学生健康体育的特点五、增强大学生心肺功能和促进体格健壮第三节 大学生健康体育锻炼的原则、内容与要求一、大学生健康体育锻炼的原则与内容二、大学生健康体育的自觉性、科学性和持久性三、大学生健康体育锻炼内容选择的要求四、大学生健康体育锻炼时间选择的要求五、复习考试期间健康体育锻炼的要求第四节 大学生自我健康体育锻炼一、大学生自我健康体育锻炼目标的确定二、大学生自我健康体育锻炼的内容与形式三、大学生自我健康体育锻炼应注意的问题第五节 大学生健康的自我检查一、心血管系统机能的简易检查法二、体力状况的测试与评价三、柔韧性与平衡能力的测试与评价四、体重的测量与评价方法第六节 大学生身心健康的自我评价一、饮食情况的自我评价二、精神紧张状况的自我评价三、心理健康简易测量第四章 民族传统体育与养生保健第一节 民族传统体育养生保健概述一、民族传统体育的养生保健的基础理论二、民族传统体育养生保健功效及原理第二节 太极拳与养生保健一、太极拳养生保健作用二、太极拳运动特点三、太极拳运动练习的基本要求四、太极拳初学初练须知第三节 气功与养生保健一、气功养生保健作用二、养生保健气功的运动特点四、养生保健气功的内容与方法第四节 按摩与养生保健一、按摩养生保健作用二、养生保健按摩的基本手法三、养生保健按摩的内容与方法第五节 民族传统保健的养生之道一、运动养生之道二、四季养生之道三、情绪养生之道四、十戒养生之道五、休闲养生之道第六节 传统养生保健格言选第五章 人体系统功能健康与运动保健第一节 神经、心血管系统功能健康与运动保健一、为什么说神经系统是人体一切活动的司令部二、健康体育锻炼对神经系统有什么好处三、为什么初学动作时往往显得很紧张四、为什么有时改正错误动作比学习新动作更难五、为什么经常锻炼能提高心血管系统的机能六、在进行同样运动时，为什么经常锻炼的人比一般人血压、脉搏变化小七、在进行激烈的运动时，为什么经常锻炼的人比一般人脉搏、血压变化大且恢复八、为什么蹲久了站起来会头晕眼花九、人体的“血库”在哪，运动时“血库”起什么作用十、你知道自己的脉搏和血压正常吗十一、什么叫做“运动员的心脏”第二节 呼吸系统功能健康与运动保健一、什么是呼吸、肺活量和肺通气量二、什么是需氧量、耗氧量？在运动时有什么变化三、什么运动可使肺活量显著增大四、常运动对呼吸功能有什么好处五、为什么运动时应有意识地使呼吸变得深长和缓慢六、运动时用嘴呼吸好吗七、深呼吸练习对身体有什么好处八、为什么到空气新鲜的地方去锻炼效果更好九、在运动中为什么要憋气十、呼吸与运动应怎样配合十一、脑力劳动并不气喘，为什么还要锻炼呼吸器官第三节 骨骼系统功能健康与运动保健一、健康体育锻炼对骨骼有什么作用二、健康体育锻炼对关节有什么作用三、为什么要“站如松，坐如钟”四、有关节炎的人可参加剧烈运动吗五、关节劳损与关节炎怎样区别六、膝关节半月板撕裂治愈后还能参加健康体育锻炼吗七、为什么运动时关节会咯吱咯吱地响第四节 肌肉系统功能健康与运动保健一、全

## <<健康体育与养生保健>>

身有多少肌肉？

运动时肌肉起到什么作用二、肩、臂、腿有些什么主要的肌肉群？

应该怎样锻炼三、体育运动对肌肉有什么作用四、为什么肌肉越运动越发达五、运动时为什么会出现抽筋现象六、运动后为什么有时手颤肉跳七、怎样预防肌肉僵硬八、肌肉放松同运动成绩的提高有什么关系第五节 消化系统功能健康与运动保健一、为什么健康体育锻炼能提高胃肠的消化功能二、为什么健康体育锻炼能增强肝脏的功能三、为什么经常参加健康体育锻炼能使胖人“消瘦”，又能使瘦弱的人变得壮实四、运动应注意哪些饮食卫生五、剧烈运动后不宜饮冰水和吃过冷的食物六、为什么在激烈运动后不宜大量饮水七、运动后为什么嘴发苦、嗓子发干？

是病吗八、饭后运动会得阑尾炎吗九、运动后为什么不想立即吃饭第六节 体温、泌尿系统功能健康与运动保健一、健康体育锻炼可以增强皮肤的功能吗二、皮肤破损能下海游泳吗三、运动时大量出汗有害吗四、运动时体温升高对身体有害吗五、健康体育锻炼能增强人体耐寒耐热的能力吗？

六、运动时出汗要注意些什么七、为什么运动时有人出汗多，有人出汗少八、健康体育锻炼对泌尿系统有害吗九、什么健康体育锻炼后尿的颜色有时加深第六章 大学生与医疗康复体育锻炼第一节 医疗康复体育概述一、医疗康复体育的保健作用二、医疗康复体育的特点三、医疗康复体育的实施原则第二节 特殊体质大学生的医疗康复体育处方一、肥胖症的体育处方二、瘦弱症的体育处方三、神经衰弱症的体育处方四、冠心病的体育处方五、高血压痛的体育处方六、慢性支气管炎、肺气肿的体育处方第三节 大学生常见疾病的体育疗法一、慢性肝炎的体育疗法二、鼻窦炎的体育疗法三、糖尿病的体育疗法四、胃下垂的体育疗法五、哮喘病的体育疗法六、健目清睛的体育疗法七、痛经的体育疗法八、颈椎病的体育疗法九、肾炎的体育疗法.....

## <<健康体育与养生保健>>

### 章节摘录

插图：一、健康体育的概念健康体育，是指一个人以健康为目的进行身体锻炼和接受体育指导及教育。

健康体育是依据人体发展变化的规律，身体锻炼的作用，以及现代社会的发展不断对人提出的要求。伴随着健康体育的发展而发展起来的。

人体的活动规律要求身体锻炼必须坚持经常，身体锻炼如不能持之以恒，就不能产生持续的锻炼效果。

现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分。

同时身体锻炼需要科学的指导和不断接受新的体育教育，根据人体生长发育与发展的各个不同时期的身心特点，所从事的工作、职业特点及所处的环境，都要求对健康体育加以科学的指导，并采取积极的体育手段，有效地发展身体，这一过程，就构成了健康体育的系统。

同时，根据一个人的不同发展时期，如幼儿园、小学、中学甚至到大学、在参加工作后一直到中老年，和不同人群的特殊阶段都需要建立与完善健康体育的组织体系。

能否科学地指导人们健康从事身体锻炼，是我国发展社会主义体育事业的一项重要工作，涉及如何提高中华民族素质的大问题。

健康体育所研究的对象是一个人的不同时期（一生中的不同年龄阶段），不同生活领域中个人的职业、性别、生活环境及不同健康状态的体育内容、特点、形式和条件。

其特点是，不仅要具有广泛的指导性，体现在其内容、方法的完整性和体系化；而且还必须具有较强的实用性，即对不同的个人具有明确的针对性。

<<健康体育与养生保健>>

编辑推荐

《健康体育与养生保健》：高等教育公共体育理论教材

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>