

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-健身运动小常识>>

13位ISBN编号：9787811410716

10位ISBN编号：7811410710

出版时间：2011-5

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：郭雪霜 编

页数：122

字数：104000

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>

前言

“少年兴则国兴，少年强则国强”这是著名教育家梁启超曾经说过的话。

的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

我国农村人口众多，据2005年底开展的全国人口调查工作的数据表明：全国人口中，居住在乡村的人口74471万人，占总人口的57.01%。

在人口占中国半数以上的农村，农村青少年的成长必然在一定程度上决定了我国的发展。

由此可以看出，农村青少年的健康成长是十分重要的。

然而目前，相对于城市来说，农村发展缓慢，公共设施极为有限，要做到良好教育青少年十分困难。

城市少年的学习有各城市的图书馆和大型书店来帮助，然而在农村，这些基础设施严重缺乏，买书有资金上的限制。

这样的缺乏和限制导致农村青少年的教育只限于课堂和课本，缺少关于人生和生活知识的宏观把握，常常导致农村青少年辍学、休学，得不到应有良好的教育，有些青少年不得不过早面对社会，也在一定程度上限制了他们的发展，使他们难以在以后的生活和工作中发挥原本应有的作用。

这些因素的存在导致了农村劳动力人口总体文化素质偏低，影响了社会主义建设事业的健康发展。

2007年3月，中央八部委联合下发了《“农家书屋”工程实施意见》，提出了“十一五”期间在全国建立20万家“农家书屋”的计划。

这是党中央服务“三农”、支持“三农”的治国理念的深入，同时也是对农村青少年成长的关注，本套丛书就是在这样的环境下诞生的。

本套丛书致力于解决青少年常见的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。

希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

青少年健康成长系列丛书选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。

。这些问题是：习惯决定健康、影响青少年健康成长的要素有哪些？

怎样提高自身的学习能力？

高效学习方法十二讲、怎样培养健康的心态？

减灾防灾知识基础、生命自救自护、在自然灾害面前应该怎么办？

怎样与朋友相处？

拒绝毒品、珍爱生命运动损伤的自救与自护、健身运动小常识、预防爱滋、共享生命。

因本书编写时间仓促，编写者知识水平有限。

书中难免有不足和欠缺之处，欢迎广大读者批评指正！

内容概要

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

郭雪霜编著的《健身运动小常识》是“青少年健康成长丛书”之一。

《健身运动小常识》系统介绍健身运动的常识，引用古典书籍中关于健身运动的论述，将中西医知识与健身运动有机结合，使健身运动更具指导性和科学性，适合体育爱好者、中小学生学习阅读。

书籍目录

第一章 运动健身小常识

- 1.什么是身体素质
- 2.运动健身的基本原则
- 3.运动前的准备活动
- 4.运动前的注意事项
- 5.什么是运动负荷
- 6.如何确定运动负荷
- 7.有氧运动有好处
- 8.轻体育有益健康
- 9.给自己的运动量打分
- 10.怎样选择健身环境
- 11.盛夏锻炼的禁忌
- 12.春秋季节锻炼的禁忌
- 13.冬天怎样锻炼身体
- 14.古人健身“三字经”
- 15.常见的健身误区
- 16.家庭健身误区
- 17.运动后不宜事项

第二章 运动健美小常识

- 1.健美的标准
- 2.初练健美误区
- 3.如何制定锻炼计划
- 4.力量器械的选择
- 5.健美后的恢复
- 6.各部位的美体操
- 7.塑身的招式
- 8.健美按摩法
- 9.臀部健美二十法
- 10.女子脖子的健美法
- 11.女性健美——跳绳
- 12.女子腰部健美法
- 13.女子腹部健美法
- 14.女子双脚健美法
- 15.女性手部健美法
- 16.眼睛健美法
- 17.老年人应适量运动
- 18.老年人如何运动
- 19.老年人发展柔韧素质
- 20.老年人居家锻炼法
- 21.老人晨起健身八法
- 22.老年人健齿和明目的方法
- 23.烦躁的自控疗法

第三章 减肥小常识

- 1.肥胖的原因
- 2.目前的减肥方法

3.减肥方法的利弊

4.腿部瘦身操

5.臀部减肥操

6.超重儿童减肥法

7.过瘦如何增肥

8.为何女性减肥慢

第四章 睡眠小常识

1.作息时间的重要性

2.百灵鸟与猫头鹰式睡眠

3.怎样调整“生物钟”

4.怎样午睡有益健康

5.“六平衡”消除疲劳

6.助眠的几种方法

7.多高的枕头才合适

8.怎样改善睡眠质量

第五章 美体保健小常识

1.常见的保健误区

2.人体的报警信号

3.怎样预防耳聋

4.适当运动降低血压

5.小动作防中风

6.怎样保护你的腰背

7.怎样防止发生驼背

8.健脑的方法

9.强身健脑练张嘴

10.保健逆体操

11.健康小动作

12.怎样做眼球操

13.糖尿病人怎样运动

14.心脏病病人怎样运动

15.颈椎保健操

16.怎样矫正平足

17.怎样矫正八字脚

18.长期站立应如何锻炼

19.夜班族的自我保健

第六章 运动疗法小常识

1.周末远足运动小常识

2.周末划桨运动小常识

3.周末骑车运动小常识

4.周末长跑运动小常识

5.沙跑健身美容

6.雨跑健脑强体

7.手跑有益身心

8.水跑可以减肥

9.想像养生法

10.科学养生“偏食”法

11.运动疗法治疗脉管炎

第七章 健身方法小常识

1. 自行车健身方法
2. 晨起健身五法
3. 鹅卵石健身法
4. 坐椅健身法
5. 健身怪动作
6. 步行健身法
7. 简单易学的白领健身法
8. 调息健身法
9. 反序健身运动

章节摘录

版权页： 拉伸大腿内侧肌肉。

方法一：坐姿，双脚脚底相互贴近，膝盖向外撑并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，数10下，放松，然后重复3次。

方法二：坐姿，双脚在体前伸直并分开，保持背部和膝盖部挺直，从胯部向前屈体，双手从腿内侧去抓住双腿的脚踝，保持这个姿势，感觉大腿内侧被拉紧，放松，然后重复。

俯身。

用双臂和一条腿（伸直，脚尖着地）支撑身体，另一条腿屈于体前放松，身体重心集中于支撑脚的脚尖处，脚跟向后、向下用力，感觉到小腿后部肌肉被拉紧，保持紧张状态，放松，重复3次，然后换另一条腿做3次。

拉伸肩部肌肉。

方法一：用一只手从外、后侧抓住对侧手臂肘部，拉向被抓手臂的对侧，保持姿势数10下，重复3次，然后拉伸另一侧肩部。

方法二：双手手指在头顶交叉互握，掌心朝上，双臂向上、向后伸展，保持15秒钟。

方法三：一只手臂向上伸直，然后前臂向脑后弯曲，放松，用对侧手从脑后抓住其肘部，向其对侧缓慢拉动，保持15秒钟。

4.运动前的注意事项 绝大多数运动需要你的双脚，在运动的时候，双脚承受的力量是你站立时的好几倍，如果穿的鞋子不合适，就很容易使你的双脚受伤。

在美国，已经有4300万人由于穿着的鞋不合适，而在运动中受伤，造成的损失高达35亿美元。

如果你每周的运动时间大于2个小时，那么你就要为你所穿的鞋子多费点心，做什么运动穿什么鞋。

跑步时穿慢跑鞋，打篮球时穿篮球鞋，踢足球时穿足球鞋。

这一点在你进行激烈运动的时候尤为重要，因为激烈的运动会对关节造成很大的冲击，如你跑步时膝关节受到的力是你站立时的4~5倍，跑步下楼梯时则会高达7~8倍，所以如果你的鞋子减震性不好，关节就很容易受到伤害。

另外，有一些人行走的时候，用力不均匀，时间一长，鞋跟就偏向内侧或偏向外侧，穿着这样的鞋子运动，会使你的脚受到一个向外或向内的力，一不留神，就会受伤。

你可以将你的鞋子放在桌子上观察一段时间，看是否矫正，发现没有什么问题的时候再穿。

空腹锻炼时，人体内血糖会降低，会引起头痛、四肢乏力乃至出现昏厥现象，同时还会产生饥饿感，出现腹痛，抑制消化液分泌，降低消化功能等。

心脏病特别是糖尿病的患者更要避免空腹锻炼，严重时很容易引起病发和晕厥，这一条相信很多人都有这样的经历和感受。

很多人认为空腹锻炼会消耗脂肪，其实这是错误的理解。

运动时脂肪分解需要糖类等做为能量辅助（就像煤球需要用火先把它点着一样），不然会产生有害副作用，而且分解也不充分。

编辑推荐

《健身运动小常识》引用了著名教育家梁启超曾经说过的话“少年兴则国兴，少年强则国强”，的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

《健身运动小常识》是“青少年健康成长丛书”之一。

致力于解决青少年健身运动的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中。

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>