

<<中小学生安全与防护系列>>

图书基本信息

书名：<<中小学生安全与防护系列>>

13位ISBN编号：9787117156707

10位ISBN编号：7117156708

出版时间：2012-6

出版时间：郝言言、等 人民卫生出版社 (2012-06出版)

作者：郝言言，陶红亮 编

页数：244

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>

<<中小学生安全与防护系列>>

内容概要

体育运动是中小学生学习生活中必不可少的一部分。除了在学校参加运动外，丰富的校外运动也在逐渐普及。可与此同时，运动伤害也随之增多。不管大家多么小心，运动伤害都不可避免。而且，重度损伤也呈增加的趋势。

《中小学生经典科普丛书·中小学生安全与防护系列：运动伤害》主要讲述科学运动的道理；介绍了常见运动技巧、运动伤害的自我处置方法等。

健康、安全的进行运动，才能更加享受运动带来的乐趣。

<<中小学生安全与防护系列>>

书籍目录

第一章 伤害概述，往事不堪回首 当心五花八门的运动损伤 眼睛意外伤害的防治 国人挥之不去的遗憾：刘翔退赛 避免“桑兰悲剧”重演 运动中最常见的扭伤 惨遭厄运的美国体操名将 第二章 安全常识，中小学生运动和娱乐安全须知 跑步时的安全注意事项 登山要有安全意识 打篮球时的注意事项 踢足球时的安全注意事项 跳绳运动的技巧及安全备忘 自行车运动要注意安全 乒乓球运动的安全注意事项 漂流安全注意事项 极限运动滑翔伞的安全须知 运动鞋的选购与穿法 运动时如何穿着 运动袜的选购注意事项 怎样处理运动受伤后的止血 搬运伤者注意方法 运动后如何消除疲劳 第三章 伤害急救，伤害发生后的急救措施 脱臼了，怎么办 怎样处理崴脚最好 运动时脚磨出水疱如何处理 避免运动后肌肉酸痛 跟腱断裂的处理方法 膝盖滑膜炎的处理方法 肌肉拉伤的处理方法 肋骨骨折的处理方法 注意保护好自己的脖子 下巴脱位了，怎么办 呼吸困难是怎么回事 中暑的预防与应对 运动时鼻子出血了怎么办 第四章 掌握技巧，体育运动安全防护技巧 篮球运动的安全防护知识及其他运动的选择 打网球的技巧及安全防护知识 羽毛球的运动技巧及安全防护 跆拳道运动的安全防护技巧 户外攀岩的安全防护知识 滑雪的安全防护知识 游泳的安全防护知识 第五章 科学运动，生命更在于科学运动 科学运动有原则 最佳运动时间如何选择 运动前穿好运动鞋 运动前注意热身 运动后不要忘了“冷身”运动，选好了再进行 出汗越多运动效果越好吗 跑步时“岔气”是怎么回事 室内原地跑步健身方法 第六章 远离伤害的快乐运动，适宜中小学生的运动 健脑又健身的踢毽子运动 春季放风筝好处多多 跳皮筋，好处多多 时尚运动：飞镖 轮滑前后需留意 有益健康的慢跑 滑冰健身好处多 排球运动的健身作用

章节摘录

版权页：插图：跑步时的安全注意事项 跑步运动是人们生活中最常见的一种锻炼身体方式，这主要是因为跑步运动对于技术的要求非常简单，而且不需要特殊的运动场地、运动服装或运动器械。

无论在运动场上还是在马路上，甚至在田野间、树林中均可进行跑步运动。

每个人可以根据自己的身体状况，控制跑步的速度、距离和路线。

跑步运动的好处很多。

中小學生经常参加跑步运动，对心血管功能及呼吸功能的发育都有很大的帮助。

跑步也有许多类型，有短跑、中长跑、超长距离跑等。

跑速不同，跑距不同，对人体产生的影响也就不同。

通常所说的跑步运动指的是长跑，一般是在清晨或夜晚，沿着公路或在野外环境下进行，还可以在新鲜的空气中享受空气浴，使大脑得到充分的休息。

对于中小學生而言，一个好的运动环境，可以使他们的精神得以调节，直接接触到大自然，从而使他们在学习及社会活动中更加精力充沛、朝气蓬勃。

进行长跑锻炼，一般要保持匀速跑，运动时间保持在20分钟以上，心率控制在120~150次/分，这是较为合理的跑步方法。

通常在这种方法的练习下，可以消耗体内多余脂肪，避免单纯性肥胖。

同时还可以有效地提高身体耐力，使肌肉及心肺的耐力性工作能力得以提高。

此外，这种方式的长跑运动也是一种毅力锻炼，如果中小學生能坚持下去，可以培养其坚韧的耐力和毅力。

总之，中小學生只要能长期坚持跑步锻炼，对其生理及心理发育都会产生良好的影响。

但是盲目的、不科学的锻炼又容易造成运动伤害，那么跑步时要注意些什么？

跑步健身的原则 中小學生参加跑步运动时，要注意长期坚持和循序渐进的原则，特别要注意控制运动量。

此外，还要学会“自我控制”，这点尤为重要。

因为在跑步感到很累时跑步愿望就会突然消失，这就需要将“不能跑”还是“不想跑”加以区分。

当然，生病时绝对不要跑步，而在其他情况下则应克服这种“惰性”，坚持锻炼下去。

在锻炼初期，跑步的速度以不感觉不适为宜，跑步的距离以没有吃力的感觉为宜。

跑步后可能出现下肢肌肉疼痛，这是正常反应，坚持锻炼几天后，这种现象就会逐渐消失。

为确定自己锻炼水平的等级，参加跑步锻炼3~4个月后可进行一些测验，测验时以12分钟跑完的距离为计算等级的起点。

如果距离达不到1.2公里至1.5公里，说明锻炼水平较差；如能达到1.2公里到1.8公里，说明锻炼水平为良好。

不要幻想在短期内能取得理想结果，只有经常运动才能提高运动能力和锻炼水平。

如果一周只跑一次，跑的距离再长也没有多少益处。

因为在中断跑步的6天里，身体组织已将跑步带来的好处消耗得一干二净。

因此，一周内跑步不得少于3次。

对于平常缺乏运动的中小學生来说，刚开始运动时，要由少到多，由易到难，慢慢地、循序渐进地锻炼身体，以免因运动过量或过猛，而引起运动受伤。

<<中小学生安全与防护系列>>

编辑推荐

《中小学生安全与防护系列:运动伤害》编辑推荐：体育运动是中小学生生活中必不可少的一部分。除了在学校参加运动外,丰富的校外运动也在逐渐普及。

可与此同时，运动伤害也随之增多。

不管大家多么小心，运动伤害都不可避免。

而且，重度损伤也呈增加的趋势。

《中小学生安全与防护系列:运动伤害》主要讲述科学运动的道理；介绍了常见运动技巧、运动伤害的自我处置方法等。

健康、安全的进行运动，才能更加享受运动带来的乐趣。

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>