

<<大学生养生与保健>>

图书基本信息

书名：<<大学生养生与保健>>

13位ISBN编号：9787226039847

10位ISBN编号：7226039842

出版时间：2010-6

出版时间：甘肃人民

作者：姚剑文//李小唐

页数：295

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>

## <<大学生养生与保健>>

### 内容概要

《大学生养生与保健》以《全民健身条例》为出发点，以大学生为主要对象，特别是针对大学生中伤、弱、病、残者，现代健康理念与传统养生理念结合，现代科学健身方法与传统养生保健方法结合，从不同视角介绍卫生保健知识，传统养生方法，帮助指导大学生进行科学锻炼，进行体育医疗，学会养生保健，改善他们的健康状况。

目前，高校由于没有比较规范的、有针对性的保健课教材，保健体育课教材多采用统编教材中一些体育保健、传统体育的章节内容为主。

因此，《大学生养生与保健》的编写具有较高实用性、时代性、科学性和针对性。

《大学生养生与保健》也是普通大学生进行自我保健养生、改善健康水平，提高生活质量、高校体育教师进行体育健康教育的良师。

## <<大学生养生与保健>>

### 作者简介

姚剑文，男，甘肃定西人，1975年12月出生。

1999年毕业于西安体育学院体育教育专业。现为兰州理工大学体育教学研究部讲师。

主要从事大学体育武术、散手、养生保健教学，发表相关专业论文20余篇，参编教材两部，主持课题一项。

多次参加省内武术比赛裁判工作，并获甘肃省首届大学生运动会武术比赛优秀裁判员称号。

李小唐，男，甘肃庆阳人，1971年3月出生，副教授、硕士生导师。

1995年毕业于西北师范体育教育专业。2008年获北京体育大学硕士学位，现任兰州理工大学体育教学研究部副书记、主任；，主编《传统保健体育与养生》、参编《体育理论教程》等教材多部；发表论文20余篇；获省科技进步二等奖1项，甘肃省高等学校科技进步奖暨社科成果二等奖1项，省教育厅级教学成果奖2项；主持教育厅硕导项目1项，参与国家体育总局、校级课题4项。

2002年获得校“三育人”称号；2007获校“优秀共产党员”称号；2008年获甘肃省第一届学生运动会“优秀教练员”称号。

## <<大学生养生与保健>>

### 书籍目录

自序第一章 基础知识第一节 健康与亚健康一、健康概述二、亚健康第二节 大学生健康状况一、大学生生理健康现状二、大学生心理健康现状三、大学生心理健康的标准第三节 养生与保健一、养生与保健的渊源及概念二、大学体育与养生保健三、哪些大学生最需要养生与保健四、大学养生与保健课的现状第二章 自我保健第一节 自我保健概述一、自我保健概念与意义二、自我保健的原则和内容第二节 健康状况自我测试一、健康应有的状态二、亚健康测试第三节 自我保健方法一、头部保健二、足疗保健三、按腹保健四、按摩保健五、精简十法六、“三字”18法第三章 预防保健第一节 大学生常见疾病预防与保健康复一、感冒二、胃肠炎三、细菌性食物中毒四、肝炎五、心肌炎六、慢性肾炎七、病毒性肺炎八、过敏性紫癜九、近视限十、精索静脉曲张十一、紧张性头痛十二、气胸十三、心动过速十四、小儿麻痹后遗症十五、痛经第二节 大学生常见损伤预防与保健康复一、踝扭伤二、肌肉痉挛三、关节扭伤四、关节脱位五、肌肉拉伤.....第四章 运动康复第五章 养生理论第六章 养生功法

## <<大学生养生与保健>>

### 章节摘录

#### 2.穴位按摩。

用双手的拇指、食指、中指指端（任用一指）按摩鼻道、迎香、鼻流等穴后，再用鱼际穴周围的肌肉发达区，揉搓鼻腔两侧由迎香穴至印堂穴的感冒敏感区。

按摩涌泉穴和足心，直至发热，使这两个区域的经络通畅，气血运行正常。

这样可预防风寒侵入，拒敌于大门之外。

#### 3.针灸治法。

我国的针灸对感冒颇有疗效。

当患感冒时，尽早去针灸，可以使鼻塞、头痛立竿见影地减轻，并能使增高的体温经过一昼夜渐渐恢复正常。

由于针灸通过经络的调节作用，使体内免疫功能增强，故疗效可靠。

治疗感冒的有效穴位有：上星、印堂、风池、迎香、合谷、外关。

留针15分钟，每日针一次，一般2至3次可痊愈。

#### 4.多睡觉。

美国哈佛大学医学院的研究人员发现，人在睡眠时，体内细菌可制造出一种叫“胞壁酸”的物质，有增强人体免疫力的作用，能加速感冒及其他病毒疾病的康复。

因此提出睡眠也是一种治疗方式，特别是对感冒尤为适用。

#### 5.呼吸蒸气。

在大口茶杯中，装入开水一杯，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，做深呼吸运动，直到杯中水凉为止，每日数次。

此法治疗感冒，特别是初发感冒效果较好。

#### 6.冷水洗面。

此法一般从夏季开始，秋冬不辍，以增强适当性。

每日早晚坚持用冷水洗脸，可增加面部的血液循环，提高抗病、耐寒能力，从而预防感冒的发生。

#### 7.食醋滴鼻、熏蒸。

将食醋以冷开水稀释，配制成5%~10%溶液滴鼻，每日4至6次，每侧鼻孔滴入2至3滴，对治疗感冒及流行性感带有很好的疗效。

尤其是感冒初期，疗效更佳。

食醋可杀灭潜伏在鼻咽部的感冒病毒。

在感冒流行期间，用食醋滴鼻有可靠的预防作用。

另外，食醋熏蒸也可治疗感冒，即将100克食醋放在火炉上熏蒸，室内不仅顿时生香，而且醋分子飘散在空气中杀灭室内的感冒病毒，能有效地防治感冒。

感冒流行期间，每日最好熏蒸食醋1至2次。

.....

<<大学生养生与保健>>

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>