第一图书网, tushu007.com

<<体育保健>>

图书基本信息

书名：<<体育保健>>

13位ISBN编号：9787500931997

10位ISBN编号：7500931999

出版时间：2007-8

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：李捷 编

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

第一图书网, tushu007.com

<<体育保健>>

内容概要

《体育保健》是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的一门综合性应用学科。
它既属于医学保健科学范畴，也属于体育科学范畴。
它的本质是研究体育运动对人体的影响以及人体对体育运动进行积极性适应的理论和实践。
学习它的目的是运用现代医学保健知识和技能，对体育运动参加者进行医学指导和保健，以达到促进其生长发育、增进身心健康、增强体质、防治运动性伤病等目的。
它是体育职业技术学院社会体育专业、体育教育专业、体育服务与管理专业的必修课教材，是竞技体育专业与运动训练专业等其他专业的选修课教材。

第一图书网, tushu007.com

<<体育保健>>

书籍目录

第一章 体质与健康第一节 体质一、什么是体质二、几个与体质相关的概念第二节 健康与保健的观念一、健康观二、保健观第三节 人体主要系统的健康评价一、形态发育的健康评价二、功能发育的健康评价第二章 运动对人体的影响和保健方法第一节 人体主要系统的解剖生理特点一、心血管系统的解剖生理特点二、呼吸系统的解剖生理特点三、运动系统的解剖生理特点第二节 不同强度的运动对人体的影响一、适宜运动对人体的影响二、缺乏运动对人体的危害三、过量运动对人体的危害第三节 运动对不同人群的影响和不同人群的体育保健方法一、运动对儿童少年的影响和儿童少年体育保健方法二、运动对女子的影响和女子的体育保健方法三、运动对青年人的影响和青年人的体育保健方法四、运动对中年人的影响和中年人的体育保健方法五、运动对老年人的影响和老年人的体育保健方法第三章 常见疾病和运动损伤的保健第一节 常见疾病的保健一、中暑二、运动性胃肠道综合征三、肌肉痉挛四、游泳性中耳炎五、溺水六、急性酒精中毒七、一氧化碳中毒八、颈椎病第二节 一般运动损伤的原因及预防原则一、一般运动损伤的原因二、一般运动损伤的预防原则第三节 一般运动损伤的处理方法与急救一、一般运动损伤的处理方法二、一般运动损伤的急救第四节 身体各部位常见运动损伤的保健一、肩袖损伤二、肘关节内侧软组织损伤三、腕舟骨骨折四、腕软骨盘损伤五、掌指(间)关节扭伤六、大腿后部屈肌群损伤七、膝关节内侧副韧带损伤八、膝关节半月板损伤九、髌骨劳损十、胫腓骨疲劳性骨膜炎十一、踝关节外侧副韧带损伤十二、骨骺损伤第四章 营养对人体的影响和保健方法第一节 能量消耗一、热能的单位二、热源物质及生理有效热能三、基础代谢四、体力活动五、食物热效应六、生长发育第二节 人体必需的营养素一、能量需要量、膳食参考摄人量和能量的食物来源二、人体必需的营养素第三节 不同人群的营养保健一、婴幼儿的营养保健二、青少年的营养保健三、成年人的营养保健四、孕产妇的营养保健五、老年人的营养保健第四节 运动员的营养保健一、运动员的合理营养二、比赛期的营养三、各类运动项目运动员的营养特点第五章 常用保健方法与恢复手段第一节 中医养生疗法一、中医养生学的特点二、中医传统养生的方法第二节 体育疗法一、体育疗法的特点二、常用的体育疗法三、体育疗法的禁忌症与注意事项第三节 拔罐疗法一、拔罐的作用二、拔罐的方法三、拔罐的注意事项四、拔罐在日常生活中的应用第四节 针灸疗法一、针灸疗法的起源及作用二、针刺前的准备三、针感的性质四、经络和腧穴的命名……第六章 按摩疗法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：③红外线疗法红外线由热光源产生，治疗时把红外线灯移到治疗部位的上方，灯距一般为30～50厘米。
剂量的大小可用改变灯与皮肤的距离来调节，一般以舒适温热，皮肤出现桃红色的均匀红斑为合适。
每次治疗时间为15～30分钟，二天1～2次。
15～20次为一疗程。
（3）适应症主要用于急性闭合性软组织损伤的中、后期，慢性损伤。
（4）禁忌症急性闭合性软组织损伤的早期，高热、有出血倾向者、活动性肺结核、恶性肿瘤等禁用。
（5）注意事项①防止烫伤。
皮肤出现红紫或灼痛，应停止治疗，涂上凡士林或硼酸软膏，防止水疱的产生。
对于瘫痪和感觉障碍的患者应密切注意观察，以防烫伤。
②凡有皮肤过敏，或在红外线治疗过程中有头晕、心慌、疲倦等反应时，应停止治疗。
③红外线治疗时要避免直接辐射眼部。
3.按摩疗法按摩是治疗软组织损伤的重要方法，不仅疗效显著，而且经济、简便、易学、易于推广，只要使用方法得当，不会产生任何副作用。
具体方法，在第六章中详细描述。

第一图书网, tushu007.com

<<体育保健>>

编辑推荐

《体育保健》：体育高等职业教育教材。

第一图书网, tushu007.com

<<体育保健>>

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