

<<运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动与健康>>

13位ISBN编号：9787508718743

10位ISBN编号：7508718747

出版时间：2008-10

出版时间：中国社会出版社

作者：韩腾 等编著

页数：124

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>

<<运动与健康>>

内容概要

本书分为四篇讲述运动与健康，包括：运动与健康篇、运动与康复篇、中老年运动篇、运动与伤害篇。

<<运动与健康>>

书籍目录

运动与健康篇 1.运动可改善心肺功能 2.运动可增加肌肉和骨骼的机能 3.运动能改善血压 4.运动提高机体的免疫力 5.运动使体态更健美 6.运动能健脑 7.运动能消除疲劳 8.运动能促进心理健康 9.六大最佳运动方法 10.最佳运动时间的选择 11.逃避运动的理由 12.春困是病么 13.夏季锻炼四忌 14.冬季运动注意事项 15.冬季运动应该穿纯棉衣服吗 16.冬练三九需因人而异 17.运动解除视疲劳 18.午饭后适合做哪些运动 19.运动后可以立即洗澡么 20.运动过后莫忘“冷却” 21.各种运动所消耗的热量(表) 22.运动与营养 23.如何快速消除运动后的疲劳 24.白领瑜伽推荐 25.修习瑜伽应注意什么 26.运动疗法解决遗精的烦恼 27.边看电视边运动 28.运动过量后尿血莫惊慌 29.剧烈运动后为何会拉“黑便” 30.运动锻炼治晕车晕船 31.怎样选对健走配备 32.自我抗力:最实用的有氧运动 33.跑步与健康 34.跑步中哪些疼痛应注意 35.骑自行车与健康 36.游泳与健康 37.爬楼梯与健康 38.气功与健康 39.太极拳与健康 40.孕妇运动注意事项 41.运动时体温上升会影响胎儿吗 42.孕妇不宜做出汗运动 43.怀孕后游泳有什么好处 44.孕妇如何进行放松运动 45.带孩子运动需要注意什么 46.怎样带孩子散步 47.学步车对婴儿的运动能力有帮助么 48.适合幼儿的运动项目 49.适合四岁以下儿童的游戏和运动 50.幼儿怎样学骑儿童车 51.儿童不宜的健体运动 52.怎样做小儿健美操 53.怎样做儿童皮球操 54.消瘦的少年儿童怎样进行体育锻炼 55.肥胖的少年儿童怎样进行体育锻炼 56.促进青少年长高的几项运动 57.运动后不能立即给孩子大量饮水运动与康复篇 58.哪些病人不宜长跑 59.为什么运动可在一定程度上预防肿瘤 60.肿瘤病人如何运动 61.肿瘤病人如何掌握运动量 62.哮喘患者应如何进行运动性锻炼 63.心脏病患者健身七注意 64.心脏病患者适合做什么运动 65.什么是运动处方 66.生病时的特殊运动 67.“老慢支”患者运动康复三步法 68.运动对糖尿病的治疗作用 69.糖尿病运动疗法的适应症 70.糖尿病运动疗法的禁忌症 71.对糖尿病患者运动治疗的正确指导 72.什么是颈椎病? 骨质增生,长骨刺就是颈椎病吗 73.手法推拿按摩可以治疗颈椎病吗 74.运动和颈椎稳定性的关系 75.颈部自我放松推拿 76.如何锻炼颈肩部肌肉 77.如何锻炼腰背部的肌肉 78.平时生活和运动中防止颈椎损伤的注意事项 79.“甩脖子”可以治疗颈椎病么中老年运动篇 80.科学选择运动强度与运动量 81.更年期的锻炼原则 82.老年人健身运动的禁忌 83.运动养生五注意 84.运动养生之五禽戏 85.运动养生之易筋经 86.运动养生之八段锦 87.传统运动养生法 88.倒退走弊大于利 89.老人不能到户外运动该如何锻炼 90.手跑:新型健身运动运动与伤害篇 91.如何预防运动损伤 92.健美训练受伤的原因和预防 93.运动中受伤了怎么办 94.运动中出现小腿抽筋怎么处理 95.受伤后如何正确止血与包扎 96.运动过量可引发猝死 97.猝死患者的急救 98.摩托车运动的损伤与预防 99.球类运动的损伤与预防 100.摔跤运动的损伤与预防 101.水上运动的损伤与预防 102.田径运动的损伤与预防 103.雪上运动的损伤与预防 104.自行车运动的损伤与预防 105.得了网球肘怎么办

章节摘录

(5) 冷水洗浴每天洗冷水浴1次, 或每晚临睡前用冷水冲洗阴囊2-3分钟, 这样可降低性神经的兴奋度。

27. 边看电视边运动我们都知道, 看电视对健身或减肥目标不但没有任何帮助, 而且对健康还有不良影响。

有调查显示, 经常看电视者比不常看电视者的心血管状况明显下降。

但即便如此, 仍有很多人抵挡不了电视的诱惑。

那么, 试试下面几个简单的力量练习动作吧, 它们能让你在看电视的同时锻炼身体。

每个动作做3组, 每组12-15次, 如果你觉得不过瘾, 那就离开舒适的沙发, 到室外快走30-60分钟。最后做抻拉放松。

(1) 沙发仰卧团身仰卧在沙发上, 脚搁在沙发一端扶手上, 膝盖弯曲成90度, 与脚踝成一直线。

两手放在头后, 两肘分开。

收缩腹肌, 抬起上身至最高点。

保持一会儿, 然后放下身体, 重复。

此动作加强腹部。

(2) 沙发俯卧撑面对沙发站立, 用两手撑住沙发边缘, 两手间距略宽于肩, 成俯卧撑姿势, 收腹, 背、肩成一直线, 慢慢下放身体, 直到肘部弯曲成90度, 与肩成一直线, 身体从头至脚保持直线。还原成开始姿势, 注意肘关节不要锁定。

此动作加强胸部、肩部、肱三头肌、脊椎、腹部。

<<运动与健康>>

编辑推荐

《运动与健康》由中国社会出版社出版。

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>