

<<体育运动卫生保健知识问答>>

图书基本信息

书名：<<体育运动卫生保健知识问答>>

13位ISBN编号：9787560545271

10位ISBN编号：7560545270

出版时间：2012-8

出版时间：西安交通大学出版社

作者：周丽寰

页数：151

字数：122000

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>

## <<体育运动卫生保健知识问答>>

### 内容概要

伴随着生活水平的提高，人们越来越关注自身身体健康，运动健身已经成为许多人增进身体健康、增强体质的主要途径。

但是由于许多人缺乏体育锻炼卫生常识，不按科学规律锻炼身体，这样不仅会造成运动效果的大打折扣，甚至会严重损害身体健康，长期不科学的锻炼最终也会导致人体疾病的发生。

因此，体育必须与卫生相结合，体育锻炼时，必须了解有关的运动生理卫生知识为了使广大运动健身爱好者科学地进行体育锻炼，编者从运动卫生常识和运动损伤的防治两个方面进行了介绍。

本书在撰写的过程中，不仅兼顾了运动训练方面的卫生知识，还吸收了近几年国内外一些新的运动医学知识。

本书除了作为各类学校运动保健教材外，还可供广大的健身爱好者参考阅读。

## <<体育运动卫生保健知识问答>>

### 书籍目录

#### Part One 体育锻炼与卫生

1. 体育锻炼前如何做准备活动?
2. 运动结束后如何做整理活动?
3. 为什么运动后不应立即吃饭?
4. 为什么饭后不宜做剧烈运动?
5. 为什么运动中和运动后不能大量饮水?
6. 为什么剧烈运动后不宜大量喝冷饮?
7. 夏天锻炼后可不可以立即洗凉水澡?
8. 为什么大雾天不要在户外进行锻炼?
9. 为什么跑步时要用口鼻同时呼吸?
10. 为什么冬天锻炼时要注意保暖?
11. 为何临睡前不宜剧烈运动?晚上应该如何锻炼?
12. 一天中什么时间锻炼最好?
13. 为什么说偶尔运动等于“暴饮暴食”?
14. 有氧运动和无氧运动分别对人体有什么作用?
15. 感冒发烧了, 还要不要再进行锻炼?
16. 喜欢运动的人停止运动就会发胖?
17. 如何判定身体的肥胖?锻炼如何减肥?
18. 瘦弱的人参加体育锻炼是否会变得更瘦弱?
19. 从事体力劳动的人为何还要进行体育锻炼?
20. 怎样消除学习或工作中的疲劳?

.....

#### Part Two 运动中的常用现象

#### Part Three 常见运动损伤的原因、预防及处理

#### Part Four 几种常见病的运动防治

## <<体育运动卫生保健知识问答>>

### 章节摘录

“失血性休克”的表现是：头晕眼花、心悸、烦躁不安，皮肤极度苍白，四肢发凉，脉搏快而弱，血压明显下降。

如果出现失血性休克的症状，应及时送医院检查救治。

皮下出血是因受到碰撞，皮下血管壁受损，使血液从血管内渗出到血管外面。

症状是身体表面常会发现“乌青块”，医学上称为紫癜。

老年人血管弹性减退，脆性增加，轻轻地碰撞一下就会皮下出血。

一般情况下，皮下出血不需要治疗，几天后紫癜就会消退；如果出血量大，可及时进行冷敷，24小时后再进行热敷，几天后紫癜会慢慢消退。

TOP10 外伤出血如何进行止血？

我们在进行运动中，如踢足球时不慎摔倒，户外运动爬山时被树枝划破皮肤等，造成皮肤出血是常有的事。

如果伤口小，出血量少，对健康没有什么影响，血液外流还可以起到清洗伤口的作用。

如果较大的血管受损伤，出血量很多，就会影响人的健康，所以，遇到损伤较大、出血较多的情况时，应先止血，然后再进行其他急救处理。

常用的止血方法有：（1）加压包扎止血法：主要用于静脉、毛细血管或小动脉的出血。

方法是用无菌纱布、棉花盖住伤口，再用绷带加压包扎住，即可止血。

松紧要适度，止住血即可。

这种止血法能达到止血、避免感染、方便运送的目的。

（2）指压止血法：常用于出血量大的动脉出血。

有直接和间接两种方法。

用手指直接压迫出血部位是直接指压止血。

但这种方法手指接触伤口，容易引起感染。

间接指压法是在出血部位的上端，即出血动脉近心端，找到搏动的动脉血管，用手指把动脉血管压在相应的骨面上，切断局部的血液流动，以达到止血的目的。

这种方法操作简便、实用、效果好。

但这都是临时性的紧急措施，不适于长时间止血，也不便于搬运受伤者。

.....

## <<体育运动卫生保健知识问答>>

### 编辑推荐

《体育运动卫生保健知识问答》编者周丽寰在总结30余年体育教学经验的基础上，从运动卫生常识和运动损伤的防治两个方面进行了系统的介绍，全书共分四个部分，分别为：体育锻炼与卫曩动中的常见现象；常见运动损伤的原因、预防和处理；几种常见病的运动防治。

本书在编写的过程中，不仅兼顾了运动训练方面的卫生知识还吸收了近几年国内外一些新的运动医学知识。

在语言上尽量做到言简意赅，通俗易懂。

本书除了作为各类学校运动保健教材外，还可供广大的健身爱好者参考阅读。

<<体育运动卫生保健知识问答>>

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>