

<<现代体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<现代体育与健康>>

13位ISBN编号：9787563924431

10位ISBN编号：7563924434

出版时间：2010-8

出版时间：北京工业大学出版社

作者：胡亮，周兴富 主编

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>

<<现代体育与健康>>

内容概要

《现代体育与健康》内容简介：大学生正处于身体发育的旺盛阶段，因此，树立健康第一的思想，培养良好的体育锻炼习惯，掌握科学的体育锻炼方法，对于提高大学生个人身体素质，进而提高全民族体质，具有特别重要的意义。

<<现代体育与健康>>

书籍目录

基础知识篇

- 第一章 体育概述
 - 第一节 体育运动的定义、分类与功能
 - 第二节 高职体育的目的和任务
 - 第三节 高职体育教育的基本途径
 - 第四节 科学锻炼身体的原则和方法
- 第二章 体育锻炼与身心健康
 - 第一节 科学的健康观
 - 第二节 心理健康
 - 第三节 体育锻炼与常见病防治
 - 第四节 运动病症和损伤的预防与处理
 - 第五节 中国传统养生
 - 第六节 营养保健
- 第三章 体育运动与校园文化
 - 第一节 体育社团在高职校园健身文化中的作用
 - 第二节 高职院校健身文化的走向和未来
- 第四章 体育运动与职业精神
 - 第一节 体育运动的精神文化
 - 第二节 职业能力对身体素质的要求
 - 第三节 身体素质的锻炼方法
- 第五章 奥林匹克运动
 - 第一节 奥林匹克运动的渊源
 - 第二节 现代奥林匹克运动的发展
 - 第三节 奥林匹克运动在中国的发展
- 第六章 体育卫生保健
 - 第一节 体育与卫生保健
 - 第二节 运动处方

休闲保健篇

传统运动篇

国家学生体质健康标准

参考文献

<<现代体育与健康>>

章节摘录

版权页：插图：3.太极拳太极拳起源于中国，“太极”词源出《周易·系辞》，含有至高、至极、绝对、唯一的意思。

太极拳，早期曾称为“长拳”、“绵拳”、“十三势”、“软手”，是以中国武术运动中的“拳术”为基本表现形式，并根据传统的经络医学理论，通过轻松柔和、缓慢稳健、连贯圆活、连绵不断、协调自如的肢体运动，达到疏经活络、调和气血、营养腑脏、强筋壮骨的功效和健身目的。

因为它源于中国拳术，在套路、推手、气功功力等方面既可技击防身，又能增强体质、防治疾病，适合各种不同类别的人群，深受人们的喜爱。

4.保健按摩保健按摩是指在中医理论的指导下，用手和其他肢体部位在人体的特定部位或穴位，以不同的手法直接对人体进行机械性刺激，所产生的刺激信息，通过反射方式对人体的神经系统调整体内功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。

祖国传统医学认为，按摩价值在于疏通经络、平衡阴阳、行气活血、松弛肌肉、灵活关节、推动精气、濡养脏腑。

传统医学发展到今天，医学界依然认为按摩能够调节神经系统的生理功能、促进血液和淋巴循环、活血散淤、生新、疏通关节、提高代谢、消除疲劳、增强机体的运动能力，还有镇痛、消肿、消痛、降压、增强抗病能力、改善脏器生理功能等方面的作用。

保健按摩手法很多，如擦法、摩法（常用于按摩皮肤的表面）、揉捏法（常用于四肢的按摩）、按法（常用于腰背部的按摩）、滚动法（常用于小肌肉群和后背部的按摩）、拍打法（常用于后背及大腿外侧，在做头部拍打时一定要注意力度）、抽抖法（常用于四肢的按摩）、分筋法（常用于后背及受伤软组织的按摩）、点穴（主要用于肌肉酸痛或软组织损伤后的处理）。

这些手法动作轻柔，运用灵活，便于操作，使用范围甚广，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的施术手法，进行保健按摩。

养生有着悠久的历史和丰富的文化内涵，它对我们保障健康、延缓衰老有着重要的作用。

但同时我们亦应看到中国养生术由于民族文化的多样性和复杂性决定了其本身存在着一些缺陷，有些理论尚不够精确，比较模糊。

在实践中，如果不能科学地加以学习和领悟，会使我们误入歧途，如有的学派提倡“清心寡欲、淡漠尘世”专注内修，但内修不当很容易诱使人的性格趋于内向走向极端，这与社会的进步与发展很不协调。

因此同学们在学习传统养生与保健的时候，要学会汲取精华，摈弃糟粕，以科学的态度、严谨的学风继承和完善我们的传统医学保健的理论，并结合现代医学的进步理论，根据自身的实际情况、条件及我们各个时期身心成长的规律，采用科学有效的养生方法，提高生活学习的质量，达到健康的目的。

第六节营养保健俗话说，“民以食为天”。

摄食是人类生活的第一需要，是生命存在的本能行为。

人们每天都在消耗大量的能量，需要不断地从膳食中获取补充。

人类社会发展到今天，摄食已经不再仅仅是出于生存的需要。

人们更多地从生命和健康的角度开始研究我们的食谱。

经过长时间的生活实践，人们懂得了在自然界可以摄取的食物中，有很多能够影响我们寿命和健康的东西，人们称之为“营养”。

<<现代体育与健康>>

编辑推荐

《现代体育与健康》是高职高专教育"十二五"规划教材之一。

<<现代体育与健康>>

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>