

<<健康运动与保健>>

图书基本信息

书名：<<健康运动与保健>>

13位ISBN编号：9787564401276

10位ISBN编号：7564401273

出版时间：2009-3

出版单位：北京体育大学

作者：尹军//叶超群//张莹

页数：120

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>

<<健康运动与保健>>

前言

本书共分为八章内容，从健康运动与保健所涉及的内容进行编写，其中在保健篇中对运动损伤的预防和急救，科学的饮食与营养，不同季节的常见疾病预防和紧急处理等内容进行了详尽的阐述，青少年可以依据本书了解伤病的处理方法和预防方法。

在健康运动篇中对户外运动、不同季节的锻炼内容与方法，科学的锻炼方法以及适宜的运动场地与运动量的控制等方面进行论述，同时还对一些运动技能的练习方法提供了指导性的意见。

青少年可以依据本篇内容了解健康运动的一些常识，练习的注意事项等方面的内容，为青少年进行健康运动提供一些理论与实践的指导。

《健康运动与保健》属于李鸿江教授主持的“2006年度北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目—《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，其子第六章、第七章由尹军教授主笔，第一章、第二章、第三章由叶超群副教授主笔，第四章、第五章、第八章由张莹副教授主笔。

研究生樊家军、王秀杰、荆皓、舒美王崇伟同学参加了本书的资料收集与整理工作。

《健康运动与保健》其中包含的内容很多，但在本书中我们选择了一些主要内容进行编写。

由于编写时间有限，难免存在一些值得进一步商榷和探究的内容，恳请同仁和读者批评指正。

<<健康运动与保健>>

内容概要

《健康运动与保健》共分为八章内容，从健康运动与保健所涉及的内容进行编写，其中在保健篇中对运动损伤的预防和急救，科学的饮食与营养，不同季节的常见疾病预防和紧急处理等内容进行了详尽的阐述，青少年可以依据《健康运动与保健》了解伤病的处理方法和预防方法。

<<健康运动与保健>>

书籍目录

第一章 常见运动损伤的预防和急救第一节 运动损伤概述第二节 常见骨折与脱位的急救和预防第三节 软组织损伤的应急处置和预防第二章 常见运动性疾病的防治第一节 常见运动性疾病第二节 休克第三节 心肺复苏术第三章 不同季节的常见疾病预防和紧急处理第一节 春季常见疾病预防和紧急处理第二节 夏季常见疾病预防和紧急处理第三节 秋季常见疾病预防和紧急处理第四节 冬季常见疾病预防和紧急处理第四章 户外运动第一节 户外运动的必备工具第二节 户外运动的安全与急救措施第三节 如何辨别户外可食用植物第五章 不同季节的锻炼内容与方法第一节 春季锻炼内容与方法第二节 夏季锻炼内容与方法第三节 秋季锻炼内容与方法第四节 冬季锻炼内容与方法第六章 科学的锻炼方法第一节 提高速度素质的科学锻炼方法第二节 提高力量素质的科学锻炼方法第三节 提高心肺机能的科学锻炼方法第七章 适宜的运动场地与运动量第一节 适宜运动场地的重要性第二节 如何因地制宜选择适宜的运动场地第三节 确定适宜运动量与锤炼意志品质第八章 巧练运动技能第一节 跳绳技巧第二节 踢毽子的技巧第三节 放风筝的技巧第四节 空竹技巧

<<健康运动与保健>>

章节摘录

插图：[表现]肱骨髁上骨折以小儿最多见，好发年龄为5—12岁。

主要表现为患肢疼痛，活动受限。

[急救]屈肘90°，用一宽带放在折断处，带的两端绕过胸部，在对侧腋下作结。

用吊带吊起前臂。

但不要托肘，否则易是骨折端错位加重。

[预防]提高运动技能，加强自我保护，尽量避免意外跌倒。

3. 肱骨干骨折[损伤机制]一种是暴力直接作用于肱骨干，如棍棒或锐器或对手的直接打击、机械的挤压、高处坠落等；这类骨折常发生在肱骨（上臂）上、中、下1/3处，表现为开放性骨折。

另一种是致伤暴力通过力的传导作用于肱骨干，如摔倒时肘部或手掌着地、两人之间强力掰腕，或投掷标枪、垒球时肌肉的猛烈收缩，多发生在肱骨中下1/3处。

[表现]无移位型表现为：疼痛，肿胀，淤斑，肩关节主动活动功能丧失，局部明显压痛；内收型表现为：肩关节疼痛，活动功能丧失，内侧淤斑，肩部稍下方凹陷，外展畸形，但肩部饱满；外展型表现为：肿胀，疼痛，肩关节活动功能丧失，上臂内收畸形，肩部淤斑，有时可触及骨折远端。

[急救]屈肘成直角，前臂用三角巾吊起。

用2-3块长短合适的小夹板，分别摆在伤肢的外侧、前面与后面。

用窄带在折断处上下端各绕夹板两周，在外侧作结。

[预防]肱骨干骨折主要是由于外伤性因素引起，因此运动中要注意安全，防止意外的撞击、跌倒，遵守运动规则，加强配合，防止人为撞击；投掷标枪、垒球前做好准备活动。

4. 尺骨鹰嘴骨折[损伤机制]跌倒时肘部直接着地，或肘后部的直接打击、碰撞；或跌倒时手撑地，肱三头肌强烈收缩使鹰嘴骨折。

[表现]肘后肿胀、疼痛，皮肤多有挫伤痕迹，局部压痛明显，有时可有骨擦音。

[急救]肘关节伸直，在前面从上臂到手放一直夹板（树枝、竹片）以防屈肘。

用二条绷带固定夹板，一条绑在上臂，一条绑在前臂，再用一条宽带子经前臂绕躯干在对侧作结固定。

[预防]提高运动技能，加强运动中的自我保护，避免摔倒或外伤。

5. 柯雷氏骨折[损伤机制]突然跌倒时，腕部伸直位手掌着地，造成桡骨远端骨折。

<<健康运动与保健>>

编辑推荐

《健康运动与保健》是阳光体育运动系列丛书，北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目系列之一。

<<健康运动与保健>>

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>