

<<大学生健康运动与急救>>

图书基本信息

书名：<<大学生健康运动与急救>>

13位ISBN编号：9787807344322

10位ISBN编号：7807344326

出版时间：2008-6

出版时间：黄河水利出版社

作者：袁文惠 主编

页数：189

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>

<<大学生健康运动与急救>>

前言

大学生是未来祖国现代化建设的人才。

健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、高尚的道德情操已成为21世纪对人才的基本要求。

在这四项要求中，健壮的体魄是能更好地从事其他一切活动的根本，而健壮体魄的形成，除需要良好的先天生理因素之外，更重要的是得益于后天科学的体育锻炼。

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。

<<大学生健康运动与急救>>

内容概要

全书共分11章，内容主要包括大学生健康之路、大学生营养与健康、大学生饮食与体重、大学生运动与健康、大学生身体素质的练习、大学生体育锻炼的处方、轻度运动损伤与急救、严重运动创伤与急救、运动骨骼损伤与救助、运动中受伤者的运送方法、游泳与溺水的救护等。
本书可作为大学生的体育辅助教材，也可供体育爱好者学习参考。

<<大学生健康运动与急救>>

书籍目录

前言第一章 大学生健康之路 第一节 健康的概念与评价 第二节 影响健康的因素 第三节 亚健康对生活质量的影响及防治 第四节 大学生现代生活方式与健康第二章 大学生营养与健康 第一节 饮食与营养 第二节 饮食与健康 第三节 大学生饮食状况与自我评价第三章 大学生饮食与体重 第一节 体重比例与测量 第二节 体重增长与饮食 第三节 肥胖发生的原因及危害 第四节 大学生怎样科学减肥 第五节 控制体重与厌食症第四章 大学生运动与健康 第一节 身体需要经常运动 第二节 运动对身体的好处 第三节 运动与健康的核心 第四节 怎样才算健康 第五节 有氧运动 第六节 无氧运动 第七节 肌肉运动 第八节 柔软运动 第九节 步行增进体能 第十节 健身房内的运动 第十一节 超负荷运动 第十二节 运动后心率恢复第五章 大学生身体素质的练习 第一节 柔韧素质 第二节 力量素质 第三节 速度素质 第四节 耐力素质 第五节 灵敏素质 第六节 身体素质的多维转移第六章 大学生体育锻炼的处方 第一节 体育锻炼处方的概念与兴起 第二节 健身运动处方的原则 第三节 怎样制定健身运动处方 第四节 实用健身运动处方 第五节 应用运动处方应注意的问题第七章 轻度运动损伤与急救 第一节 常见运动损伤 第二节 运动损伤后的治疗 第三节 损伤后的康复运动与恢复第八章 严重运动创伤与急救 第一节 运动创伤与急救概述 第二节 出血性运动损伤的处理方法 第三节 出血性运动损伤的包扎方法 第四节 心肺复苏的救法与措施 第五节 运动休克的急救方法第九章 运动骨骼损伤与救助 第一节 骨折 第二节 脱臼 第三节 运动劳损 第四节 运动骨折救助过程中夹板的使用方法第十章 运动中受伤者的运送方法 第一节 伤者运送的目的及事项 第二节 伤患者的运送方法第十一章 游泳与溺水的救护 第一节 游泳运动简介 第二节 水中救生时的游泳方式 第三节 救生技能与方法 第四节 岸上急救方法附录：国家学生体质健康标准参考文献

<<大学生健康运动与急救>>

章节摘录

第一章 大学生健康之路健康是人类永恒的话题和共同的愿望。

从古至今，健康一直是人类共同追求的目标，长寿是人们美好的理想。

健康是生命的象征、幸福的保证。

用健康的身心享受生活，提高生命质量，是现代人新的生活理念。

关于健康，历史上许多伟人、思想家、哲学家、教育家都有过精辟的论述。

马克思把健康称为人的第一权利，人类一切生存的第一前提；著名物理学家居里夫人指出，科学的基础是健康的身体；英国教育家洛克强调，若没有健康，就不可能有什么幸福可言；德国哲学家叔本华则形象地指出，健康的乞丐比有病的国王更幸福。

<<大学生健康运动与急救>>

编辑推荐

《大学生健康运动与急救》由黄河水利出版社出版。

<<大学生健康运动与急救>>

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>