

<<健康与住宅>>

图书基本信息

书名：<<健康与住宅>>

13位ISBN编号：9787811001730

10位ISBN编号：781100173X

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陆一帆 编

页数：232

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>

<<健康与住宅>>

内容概要

本书则是从健康促进原则出发，介绍了健康社区所应具备的基本要求。

书中系统地介绍了健康概念的国际标准，提出了健康社区所应具备的条件；从生理学方面讲述了运动促进健康的原理及方式；并建立了社区体育规划的理论，确定了规划的基石——体康运动。

书中不仅讲述了很多理论知识，更在最后详细地讲述了体康运动的具体实践方案，为住宅建设者、社区管理者以及健身活动的实际参与者做出了一定的指导，相信对促进当前的工作忙、节奏快、压力大的现代人的健康有一些帮助。

本书中，作者努力体现一种观念：健康是生活中的点滴积累。

在建设住宅、构建住宅小区的过程中，要考虑建筑的因素，同样要考虑健康促进的细节，包括社区的健身设计的要素，因此，健康是建出来的，这本书是写给住宅的建设者的；在管理住宅的过程中，同样要注意健身和健康的管理，这种管理流满了人性化，也体现了管理者的素质，因而，健康是管出来的，这本书是写给物业管理者的；健康健身的良好生活行为，不是教出来的，而是经过环境的影响，时间的教育，逐渐形成的，所以，健康是养育出来的。

这本书是写给广大小区居民的。

<<健康与住宅>>

书籍目录

第一章 健康与住宅 第一节 现代社会对人类健康的影响 第二节 健康新概念 第三节 健康住宅与体育规划
第二章 体育与健康 第一节 体育对人体健康的保障 第二节 体质的科学评价 第三节 健身要注重科学
第四节 身心疲劳的恢复 第五节 营养科学 第六节 营造健康的生活方式第三章 健康社区中的体育规划
理论 第一节 体育规划的必然 第二节 体育规划影响因素 第三节 体育规划设施 第四节 体育规划的基
石——体康运动第四章 体育规划实践 第一节 体育设施 第二节 设施规划原则 第三节 软件规划手册第
五章 体康运动的实践手册 第一节 整体流程简介 第二节 居民体康评价系统 第三节 运动处方的制定
第四节 有特性的社区运动 第五节 合理膳食计划

<<健康与住宅>>

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>