

# 《型男靓女动起来》

## 图书基本信息

书名：《型男靓女动起来》

13位ISBN编号：9787541649066

10位ISBN编号：7541649066

出版时间：2011-10

出版社：云南科学技术出版社

页数：104

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《型男靓女动起来》

## 内容概要

《型男靓女动起来》分为基本知识、常见疑问和常见误区三部分，内容包括：“什么是健康？”、“最佳的运动时间是早晨吗？”、“空腹运动是最好的吗？”等问题。

# 《型男靓女动起来》

## 书籍目录

基本知识什么是健康？什么是亚健康？亚健康有哪些表现？健康的标准是什么？全球亚健康情况常见吗？什么是有氧运动？生命在于运动的八大理由是那些？运动有哪十大作用？有氧运动的形式有哪些？力量锻炼有哪些？伸展运动有哪些？怎样科学地选择运动量？怎么判断运动，的强度？什么是最大耗氧量？步行的优势是什么？健美操有什么健身作用？太极拳有什么保健作用？弹跳运动有什么好处？打乒乓球有什么好处？对中青年运动的建议。对青少年运动的建议。对中年人运动的建议。男性的健康要点是什么？女性健康要点是什么？青年人健康要点是什么？老年人健康要点是什么？影响健康的因素？健康的条件是什么？现代生活四大特征是什么？什么叫做文明病？文明病是怎么产生的？文明病与运动不足的关系是什么？运动不足会导致什么疾病？什么叫能量代谢？体内能量的最终去处是哪里？乳酸是什么？什么是肥胖？肥胖对儿童的危害是什么？肥胖对成人的危害是什么？什么是体质指数？什么是体脂百分法？什么是身高标准指数法？什么是围度法？什么是有氧柔水操？常见疑问常见误区

# 《型男靓女动起来》

## 章节摘录

**基本知识** 什么是健康？健康不仅仅指没有疾病或不衰弱，而是包括身体、心理和社会适应等方面的良好状态。什么是亚健康？亚健康（生活方式病）：由生活方式不良所引起的一种介于健康和亚健康之间的状态。亚健康有哪些表现？精神：乏力、疲倦、思想涣散、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易受惊吓；五官：头痛、眩晕、耳鸣、面痛、眼睛视物不清；四肢：四肢发凉、手足麻木、腰酸腿疼；其他：便秘、睡眠障碍、心慌、气短、出汗、晕车、起立时眼前发黑、食欲不振、疲劳、身体活动能力下降。健康的标准是什么？精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张；处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应各种环境变化；能够抵抗一般性感冒或传染病；体重适当，身材均匀，站立时头肩臂协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；牙齿清洁，无痛感，无空洞，牙龈颜色正常；头发有光泽，无头屑；肌肉皮肤富弹性，走路轻松有力。 .....

# 《型男靓女动起来》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)