

# 《科学健身》

## 图书基本信息

书名：《科学健身》

13位ISBN编号：9787500935636

10位ISBN编号：7500935633

出版时间：2008-12

出版社：人民体育出版社

页数：222

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)

# 《科学健身》

## 内容概要

科学健身属于体育运动科学范畴。《科学健身》以多学科的理论知识为基础，分别对科学健身与人体健康、科学健身与运动处方、科学健身的常用方法、不同身体部位的科学健身、不同年龄人群的科学健身、不同时期与阶段的科学健身、科学健身的医务监督、常见疾病的科学健身与康复等问题进行了论述，力求对健身锻炼现象作多侧面、多层面、多视角的科学透视，以便人们从整体上更好地认识和把握健身锻炼的本质，促进全民健身事业的发展。

# 《科学健身》

## 作者简介

刘琦，硕士，北京农学院副教授，正式发表科研、教学研究论文35篇，出版著作、译著与教材10部。

# 《科学健身》

## 书籍目录

第一章 科学健身与人体健康 第一节 健康概述 第二节 科学健身与人体机能发展 第三节 科学健身与心理健康 第四节 科学健身与社会适应第二章 科学健身与运动处方 第一节 运动处方概述 第二节 运动处方制订的依据 第三节 科学健身三部曲第三章 科学健身的常用方法 第一节 有氧运动的健身锻炼 第二节 力量素质的健身锻炼 第三节 柔韧素质的健身锻炼第四章 不同身体部位的科学健身 第一节 头、颈部位的科学健身 第二节 躯干部位的科学健身 第三节 四肢的科学健身 第四节 身体部位组合式科学健身第五章 不同年龄人群的科学健身 第一节 婴幼儿的科学健身 第二节 少年人的科学健身 第三节 中青年人的科学健身 第四节 老年人的科学健身第六章 不同时期与阶段的科学健身 第一节 不同季节的科学健身 第二节 全天候科学健身 第三节 女性特殊时期的科学健身 第四节 肥胖人群的科学健身第七章 科学健身的医务监督 第一节 健身场所与装备 第二节 健身锻炼中的医务监督 第三节 急救和意外事故的处理 第四节 消除疲劳与恢复身体机能 第五节 运动营养与健康膳食第八章 常见疾病的科学健身与康复 第一节 常见疾病的科学健身 第二节 特有疾病的健身与康复 第三节 常见职业病及心理健康调节参考文献

## 章节摘录

第一章 科学健身与人体健康第一节 健康概述一、健康的定义“健康”一词含有强壮、结实、完整和安宁之意。在古代，人们认为生病系神灵所赐，患病是神灵的惩罚，健康是由眼睛看不到的神来支配，因此保护健康和治疗疾病主要依赖求神问卜。早在公元前571至公元前433年，毕达哥拉斯就认为：“生命是由土、气、水、火四元素组成，这些元素平衡即健康。”被誉为“医学之父”的希腊人希波格拉底也认为：“人体存在血液、黏液、黑胆、黄胆四种体液，如果各种体液配合得当，人就健康；如果配合不当，人就生病。”这是人类社会早期对健康的认识。16世纪中叶，自然科学有了明显进步，许多生物学家和医学家分类研究了人体结构和各种生命现象，以生物机体和机体生物性为研究着眼点，以人的躯体结构和功能完好作为健康的唯一标志，将人体结构及功能完好程度作为衡量健康的标准，将“健康”单纯地理解为“无病、无伤、无残就健康”。这种“无病即健康”的狭隘健康观，在相当长时间内垄断着人们的思维领域。18~19世纪，由于发生了产业革命，人口集中于城市，流动性加大，生活环境恶化，流行病不断扩散。人们发现，由理化、生物刺激导致的疫源疾病死亡率已退居次要位置，而与心理社会因素有密切关系、特别是同环境因素有密切关系的高血压、癌症、溃疡病、精神病等疾病明显增加，死亡率升高。……

# 《科学健身》

## 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)