

# 《健身运动损伤的预防与康复》

## 图书基本信息

书名：《健身运动损伤的预防与康复》

13位ISBN编号：9787117193476

出版时间：2014-11

作者：宋振华

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)

# 《健身运动损伤的预防与康复》

## 内容概要

大多数运动损伤不但可以预防，而且发生后通过积极的康复治疗也能起到较好的恢复效果。宋振华、王俊华编著的《健身运动损伤的预防与康复/家庭预防保健和康复系列》的内容主要针对普通老百姓日常健身过程中经常出现的肌肉、韧带运动损伤及关节运动损伤，详细介绍了其发生原因及预防措施，并讲解了这些损伤自我康复的方法。希望该书能有助于大家在健身运动的同时，了解运动损伤和预防运动损伤的发生，并能进行自我诊治和康复运动损伤，\*终达到健康身心和远离运动损伤的目的。

# 《健身运动损伤的预防与康复》

## 作者简介

宋振华，副主任医师，医学硕士。中南大学湘雅医学院附属海口人民医院康复医学科主任，中国医院协会康复管理专业委员会常务委员，中国康复医学会脑血管病专业委员会委员，中华医学会物理医学与康复医学分会海南省分会副主任委员，海南省运动医学会副会长，海南省康复医师协会副会长。目前主持省市重点科研项目4项，参编卫生部高等院校康复专业教材1部，发表论文10余篇。长期从事运动损伤和颈肩腰腿痛康复技术的研究，擅长运动损伤和颈肩腰腿痛的康复治疗。

宋振华副主任医师还热衷于康复知识的科普推广，本书即是他及其专家团队，将先进的健身运动损伤康复专业知识通俗化、科普化、为大众提供具有实用性和可操作性的家庭康复书籍。

王俊华，教授、主任医师、硕士生导师，中国康复医学会脑血管病专业委员会常委。

## 书籍目录

### 第一篇 应掌握健身运动损伤哪些基本知识

#### 第一部分 我们为什么要健身运动

1. 健身运动重要吗
2. 健身是件让人气喘吁吁却很快乐的事
  - (1)健身可以缓解人们的消沉情绪和压力
  - (2)健身可以缓解许多流行的疾病
  - (3)健身可以提高人们安乐康宁的幸福感
  - (4)健身可以预防潜在的疾病

专家提示：按摩不可当健身

知识链接：周末突击运动对吗

#### 第二部分 如何选择适合自己的健身活动

1. 如何“根据需要”选择健身运动
  - (1)较好的健脑运动有哪些
  - (2)较好的改善视力运动有哪些
  - (3)较好的抗衰老运动有哪些
  - (4)较好的减肥运动有哪些
  - (5)较好的抗高血压运动有哪些
2. 如何“根据年龄”选择适合的运动
3. 如何“根据自己的瘦身需求”选择健身运动
4. 身体有疾病的人群如何选择健身运动
5. 你所忽视了的“轻运动”

(1)“轻运动”是什么意思

(2)“轻运动”时间要求宽松

(3)从事“轻运动”不必拘泥于一种方式

#### 第三部分 健身运动损伤是怎么回事

1. 运动损伤产生的原因是什么
2. 青少年健身者运动损伤有何特点
3. 中老年健身者运动损伤有何特点

专家提示：运动时保持良好的心理状态很重要

知识链接：为什么运动时要保持良好的竞技状态

#### 第四部分 运动损伤分哪几类

##### 1. 软骨损伤

(1)人体软骨有什么作用

(2)运动与关节软骨有联系吗

(3)引起关节软骨损伤的常见原因

##### 2. 肌肉损伤

(1)正常情况下人体肌肉有哪几种收缩形式

(2)长时间伏案工作的人为什么易引起颈肩部

肌肉酸痛

(3)有哪几种运动方式会引起人体肌肉损伤

(4)最常见的肌肉损伤部位在哪里

##### 3. 肌腱损伤

(1)为什么说肌腱是运动的“桥梁”

(2)哪一种肌腱损伤最多见

(3)引起肌腱损伤的常见原因是什么

.....

### 第二篇 在常见“运动项目”中如何预防运动损伤的发生

# 《健身运动损伤的预防与康复》

## 第三篇 运动中“关节损伤”如何康复

# 《健身运动损伤的预防与康复》

## 精彩短评

- 1、容易读进去的书，废话很少，而且实用，关节损伤是大多数人都会遇见的问题，基本的预防和治疗方法都提到了，很涨姿势！
- 2、干货少，撑不起整本书，部分理论犯了比较明显的错误（例如推荐仰卧起坐这个现在已经没人敢采用的低效率、高损伤动作）。但大浪淘沙，有用的内容还算是有。其中关于拉伸的部分写的不错。后面关节损伤的部分虽然废话连篇，但中间杂夹了一些有用的技巧（例如跟腱炎恢复里面提到脚趾夹石子的方法）。

# 《健身运动损伤的预防与康复》

## 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)