

《运动养生》

图书基本信息

书名：《运动养生》

13位ISBN编号：9787802235359

10位ISBN编号：7802235359

出版时间：2009-8-1

出版社：中国三峡出版社

作者：张铭

页数：269

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

《运动养生》

内容概要

养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。

运动养生是指用活动身体的方式维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法。

中华民族的运动养生特色是：以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以养精、练气、调神为运动的基本特点，强调意念、呼吸和躯体运动相配合的保健活动。

传统的运动养生，经过历代养生家的不断总结和补充，逐渐形成了运动肢体、自我按摩以练形，呼吸吐纳、调整鼻息以练气，宁静思想、排除杂念以练意的保健方法。

《运动养生》

作者简介

张铭，男，1969年出生。硕士，运动人体科学专业。中国民主促进会会员，中国体育科学学会会员，健身健美私人教练，田径国家级裁判。在国家体育总局体育科学研究所群体研究中心从事国民体质、大众健身等研究工作。参与编写《体质测定标准知识问答》、《第二次国民体质监测报告》、《国民体质健康科技指导手册》等专著；发表学术论文和科普文章39篇，并获得省部级科研成果奖。

书籍目录

第一章 养生理论

- 第一节 养生的概念与意义
- 第二节 养生的原则
- 第三节 养生的基本观点
- 第四节 养生的方法
- 第五节 运动养生

第二章 运动的科学和指导

- 第一节 运动与健康、体质的关系
- 第二节 运动的方法与手段
- 第三节 运动处方
- 第四节 运动损伤
- 第五节 运动营养
- 第六节 运动环境
- 第七节 运动装备

第三章 身体不同部位的运动养生

- 第一节 头部
- 第二节 躯干
- 第三节 四肢

第四节 内脏

第五节 皮肤

第四章 不同年龄的运动养生

- 第一节 婴幼儿
- 第二节 儿童青少年
- 第三节 成年人
- 第四节 老年人

第五章 不同时间的运动养生

- 第一节 一天不同时间的运动养生
- 第二节 一年不同季节 的运动养生

第六章 传统运动养生项目

- 第一节 五禽戏
- 第二节 易筋经
- 第三节 六字诀
- 第四节 导引
- 第五节 太极拳
- 第六节 踢毽子

第七章 现代运动养生项目

- 第一节 健身操
- 第二节 体育舞蹈
- 第三节 游泳
- 第四节 爬山
- 第五节 健身走
- 第六节 瑜伽
- 第七节 越野行走
- 第八节 自行车
- 第九节 健身跑
- 第十节 跳绳
- 第十一节 健身路径

第十二节 球类项目

第八章 常见疾病的运动养生

第一节 运动系统

第二节 心血管系统

第三节 呼吸系统

第四节 泌尿系统

第五节 神经精神系统

第六节 内分泌系统

第七节 消化系统

第八节 免疫系统

参考文献

《运动养生》

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