

# 《体育保健学》

## 图书基本信息

书名：《体育保健学》

13位ISBN编号：9787303090105

10位ISBN编号：730309010X

出版时间：2008-2

出版社：北京师大

作者：王洪祥 编

页数：244

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)

# 《体育保健学》

## 内容概要

《体育保健学》主要介绍了体质与健康；运动与营养；儿童少年、女子及中老年人体育卫生；医务监督；运动性疾病；运动损伤概述；运动损伤的急救；运动损伤的病理和处理；运动损伤的治疗与康复；常见运动损伤；按摩；医疗体育等知识。

## 书籍目录

第一章 体质与健康第一节 体质与健康的概念第二节 影响体质与健康的因素第三节 体质的评价与测定第二章 运动与营养第一节 营养素第二节 运动与能量第三节 运动营养特点第四节 不同项群运动员的营养代谢特点和需要第三章 儿童少年、女子及中老年人体育卫生第一节 儿童少年体育卫生第二节 女子体育卫生第三节 中年人的体育卫生第四节 老年人的体育卫生第四章 医务监督第一节 医务监督的目的和内容第二节 体格检查第三节 自我监督第四节 体育教育的医务监督第五节 运动训练和比赛期的医务监督第六节 运动性疲劳概述第七节 比赛期的特殊医学问题第五章 运动性疾病第一节 过度紧张第二节 过度训练第三节 运动性中暑第四节 运动性低血糖症第五节 运动中腹痛第六节 肌肉痉挛第七节 运动性贫血第八节 运动性血尿第九节 晕厥第十节 运动性猝死第六章 运动损伤概述第一节 运动损伤的概念与分类第二节 运动损伤的直接原因第三节 损伤的发病规律和潜在原因第四节 运动损伤的预防第五节 主要运动项目的损伤特点及预防第七章 运动损伤的急救第一节 急救的概述第二节 休克的急救第三节 出血的急救第四节 骨折的急救第五节 关节脱位的急救第六节 心肺复苏第七节 急救包扎的方法第八节 伤员搬运的方法第八章 运动损伤的病理和处理第一节 开放性软组织损伤的处理第二节 闭合性软组织损伤的病理与处理第九章 运动损伤的治疗与康复第一节 中草药疗法第二节 针灸疗法第三节 拔罐疗法第四节 按摩疗法第五节 物理疗法第六节 固定疗法第七节 伤后康复锻炼第十章 常见运动损伤第一节 软组织挫伤第二节 肌肉拉伤第三节 关节韧带损伤第四节 急性腰扭伤第五节 滑囊炎第六节 腱鞘炎第七节 骨骺损伤第八节 髌骨劳损第九节 疲劳性骨膜炎第十节 脑震荡第十一章 按摩第一节 概述第二节 按摩的常用手法第三节 按摩的应用第十二章 医疗体育第一节 医疗体育概述第二节 医疗体育实施原则及运动处方参考文献

# 《体育保健学》

## 编辑推荐

《体育保健学》由北京师大出版社出版。

# 《体育保健学》

## 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)