

# 《体育保健学》

## 图书基本信息

书名：《体育保健学》

13位ISBN编号：9787563308248

10位ISBN编号：7563308245

出版时间：2000-7

出版社：

作者：

页数：224

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

面对21世纪现代科学技术的快速发展，社会对专业人才的要求越来越高，出版反映时代发展特征、符合高等学校教学需要的教材，与时俱进，也是当前高等学校课程改革的重要任务。教育部对高等学校教材出版选题评审后设立的国家级教材出版目录，是进一步推进高等学校教材建设并向更高层面发展的重要举措。我们按教育部对普通高等教育“十一五”国家级规划教材的出版要求，对列入规划目录的《运动生理学》、《运动保健》、《运动解剖学》、《运动训练》四种教材进行全面修订或改编。

# 《体育保健学》

## 书籍目录

第一章 运动与健康第一节 现代健康观 / 1第二节 影响健康的因素 / 9第三节 体质与健康 / 15第二章 体育卫生第一节 体育锻炼卫生 / 24第二节 运动环境卫生 / 30第三节 运动建筑设备卫生 / 38第三章 营养卫生第一节 营养素 / 45第二节 热能 / 62第三节 合理营养 / 67第四节 运动项目和比赛的营养要求 / 71第四章 儿童少年及女子的体育卫生“第一节 儿童少年的体育卫生 / 79第二节 女子体育卫生 / 88第五章 中小学体育的医务监督第一节 中小学医务监督概述 / 98第二节 体质检查 / 99第三节 自我监督 / 106第四节 体育教学和课外体育活动的医务监督 / 110第五节 业余训练和比赛的医务监督 / 115第六章 运动性疾病第一节 运动性腹痛 / 129第二节 肌肉痉挛 / 130第三节 过度紧张 / 131第四节 溺水 / 132第五节 中暑 / 134第七章 运动损伤第一节 运动损伤的概念与分类 / 138第二节 运动损伤的原因与预防 / 140第三节 运动损伤的急救 / 143第四节 运动损伤的处理 / 158第五节 常见的运动损伤 / 167第八章 运动按摩第一节 按摩的概述 / 182第二节 按摩的手法 / 185第三节 按摩的应用 / 198第九章 运动疗法第一节 运动疗法的概述 / 214第二节 运动处方的概述 / 218第三节 常见运动损伤的运动疗法 / 224第四节 儿童少年常见病的运动疗法 / 227

## 章节摘录

2. 维生素D (1) 营养功用。维生素D主要与钙和磷的代谢有关，它能促进钙在肠道的吸收，促进骨骼及牙齿的钙化及正常发育。当维生素D缺乏时，钙的吸收受到阻碍，血液中钙的浓度降低，钙、磷就不能在骨组织内蓄积，骨和牙齿的发育受到影响，甚至骨盐再溶解而发生骨质脱钙。维生素D缺乏可导致佝偻病或骨质软化症。(2) 供给量及来源。维生素D的供给量标准，目前我国尚未规定。维生素D的需要必须与钙、磷的供给量结合起来考虑。在钙、磷供给充足的条件下，成人每日获得300~400国际单位的维生素D即可使钙的储量达到最高程度，以上数量的维生素D可通过紫外线的照射而获得，紫外线使皮肤中的7-脱氢胆固醇转变为维生素D。孕妇及儿童对维生素D的需要量增加，应适当额外补充。含维生素D最丰富的食物有动物肝脏、鱼肝油和禽蛋等。儿童若长期服用维生素D超过40000国际单位可导致中毒，表现为厌食、便秘、呕吐、头痛、口渴、多尿、肌张力下降、心率快、心律失常等，甚至可引起软组织钙化。



# 《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)