

《体育锻炼与欣赏:运动.休闲.养生》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年08月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811061758

丛书名：大学生文化素质教育体育书系

内容简介

本书共分3篇：上篇为健康与生活，主要介绍健康理念、健康行为、健康心理以及生活与健康，让人们健康有一个较完整的认识，了解什么是健康，应该如何去保持健康和储蓄健康。中篇为运动与营养，主要介绍运动忠告、运动安全、运动处方以及运动营养，让人们了解并掌握运动的原则、运动损伤的预防和施治，以及运动时进水、进食和营养的方法等运动健康行为知识。下篇为养生与休闲，主要介绍养生理论、养生经典、时尚休闲、健身健美，让人们通晓传统及现代的养生、休闲、健身理论与方法。全书内容翔实，简明易懂，具有科学性、系统性、先进性和实用性，不仅可以作为大学生文化素质教育的教材，还是广大热爱健康、爱好运动者的良师益友。

目录

上篇 健康与生活

健康理念

什么是健康

完美健康五要素

健康标准知多少

影响健康四因素

正确的健康观

储蓄健康的方法

亚健康

疲劳与健康

测测你的健康余额剩多少

健康行为

行为对健康的影响

健康人生的十大要点

恢复精力八妙方

减轻生活压力的方法

有利于健康的姿势

如何多活20年

健康六大忌

生活习惯与行为革命

健康心理

健康心理的标志

影响健康心理的因素

判定心理健康的原则

健康心理基本标准

大学生的四大心理特征

不同年级大学生的心理特点
我国大学生心理健康状况
大学生如何培养健康的心理
体育运动与心理健康
大学生常见心理障碍
大学生常见性格障碍分析
怎样正确对待心理疾病
大学生心理问题的预防

中篇 运动与营养

运动忠告
生命在于运动
别用不运动的借口欺骗自己
科学运动的原则
运动前热身
运动后冷身
运动量并非越大越好
如何监测自己的运动量
最佳锻炼效果的时间
“饭后百步走，能活九十九”并不可取

运动安全

运动损伤的种类
运动损伤产生的原因
运动损伤的有效预防
运动中常见的生理现象
运动中常见伤痛的预防与处理
体育运动的安全常识

运动处方
运动处方的概念
运动处方的内容
制定运动处方遵循的原则

.....

运动营养

下篇 养生与休闲

养生理论
养生经典
健身健美

[附] 成人标准身高体重对照表
参考文献
后记

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)