

<<健康体适能>>

图书基本信息

书名：<<健康体适能>>

13位ISBN编号：9787040300369

10位ISBN编号：7040300362

出版时间：2010-7

出版范围：高等教育

作者：王健//何玉秀

页数：196

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康体适能>>

### 前言

随着科技的进步、社会的发展和人类生活方式的转变，缺乏体力活动以及由此而带来的人类身心健康改变已成为举世公认的公共健康和社会问题。

科学研究证明，缺乏体力活动是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、2型糖尿病、骨质疏松、恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因子，同时也是影响个人健康满意度、生活满意度等主观健康和心理感受的重要因素。

世界卫生组织前总干事布伦特兰博士早在2002年世界卫生日的报告中就曾告诫人们“体力活动不足或久坐已成为全世界引起死亡、疾病和残疾的前10项原因之一”。

而有效解决缺乏体力活动所引发的上述个人和公共健康问题无不涉及一门重要的学科——健康体适能。

## <<健康体适能>>

### 内容概要

健康体适能致力于研究体力活动与健康的关系，阐述体力活动促进身心健康的理论和方法，分析缺乏体力活动行为心理原因并提出有效干预措施等。

本教材力争在结构体系上简洁明了和兼容并蓄，在内容上突出理论和实践并重，在编写风格上力争作到言简意赅，通俗易懂，可作为高等学校体育专业教材和教学参考书。

## &lt;&lt;健康体适能&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康体适能概述第一节 体力活动第二节 体适能第三节 健康第二章 心血管适能第一节 心血管适能生理学第二节 心血管适能的评价第三节 改善心血管适能的运动第三章 肌肉适能第一节 肌肉适能生理学第二节 肌肉适能的评价第三节 改善肌肉适能的方法第四章 柔韧适能第一节 柔韧适能生理学第二节 柔韧适能的测量第三节 改善柔韧适能的方法第五章 身体成分第一节 身体成分生理学第二节 身体成分的评价第三节 能量平衡与体重控制第四节 运动对人体脂肪代谢的影响第六章 体力活动与慢性疾病第一节 体力活动对心脑血管疾病的影响第二节 体力活动对骨质疏松症的影响第三节 慢性腰痛第四节 糖尿病第七章 体力活动与老年健康第一节 衰老的生理学改变第二节 体力活动的抗衰老效应第三节 老年人的体力活动第八章 体力活动与女性健康第一节 青春期体力活动与健康第二节 孕期体力活动第三节 产后体力活动第四节 更年期体力活动第五节 老年期体力活动第九章 体力活动与压力管理第一节 压力的生理学和心理学基础第二节 压力管理第十章 运动行为第一节 健康行为与运动干预第二节 健康行为理论

章节摘录

插图：1977年，美国罗彻斯特大学医学院精神病学和内科学教授恩格尔在“科学”杂志上发表了题为“需要新的医学模式：对生物医学的挑战”的文章。

文章明确地指出并尖锐地批评了生物医学模式的局限性，认为：“今天占统治地位的疾病模式是生物医学模式，分子生物学是它的基本学科。

这种模式认为疾病完全可以用偏离正常的、可测量的生物学（躯体）变量来说明。

在它的框架内没有给病患的社会、心理和行为方面留下余地”。

由此他提出了著名的“生物-心理-社会医学模式”（bio-psycho-socialmedicalmodel），作为当代人类对健康与疾病内在机制和相互联系的基本认识，指导健康科学研究与医学实践。

<<健康体适能>>

编辑推荐

《健康体适能》是高等学校教材。

<<健康体适能>>

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:<http://www.tushu007.com>