第一图书网, tushu007.com

<<科学健身防流感>>

图书基本信息

书名：<<科学健身防流感>>

13位ISBN编号：9787111292739

10位ISBN编号：7111292731

出版时间：2010-1

出版时间：张冰、 邸慧君 机械工业出版社 (2010-01出版)

作者：张冰，等 编

页数：231

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

前言

流行性感冒作为一种常见的流行性疾病，其社会危害已经从临床领域扩展到公共卫生领域，甚至对经济社会的发展构成严重威胁，例如发生在世界范围内的由SARS和HlNl型病毒引起的传染性疾病，对我们人类和社会都造成了极大的恐慌。
在当前形势下，如何经济而有效地防控流感已经成为众多领域学者广泛关注的课题。
其中，在各类防控流感手段中，科学健身可以有效提高人体自身免疫能力以达到抑制病毒的作用已经得到广泛共识，但如何科学健身防控流感目前还缺乏系统的总结与阐述。
本书正是在这一背景下，由清华大学体育与健康科学研究中心主持，召集临床医学、公共卫生、体育保健、运动训练、体育康复、中医养生等领域的专家学者共同编撰而成。
该书紧紧围绕提高人体抗流感病毒能力来制订健身锻炼计划，不仅对健身防流感的原则与要领加以系统介绍，还对各种常见健身项目逐个进行评述和推荐，同时针对不同人群、不同场合健身计划的制订与实施提出系统的解决方案。
该书理论底蕴深厚，实用性强，易学、易懂、易用，适用于各种年龄的人群，读者群非常广泛，是当前防控甲型H1N1流感工作中难得的一部实用手册。
本书采用大量漫画和动作插图，附有多个实用的锻炼方法和制订锻炼计划用的表格，图文并茂，形式活泼，科普性强。

<<科学健身防流感>>

内容概要

流行性感冒作为一种常见的流行性疾病，其社会危害已经从临床领域扩展到公共卫生领域，甚至对经济社会的发展构成严重威胁。
《科学健身防流感》正是在这一背景下，紧紧围绕提高人体的抗流感病毒能力来制订健身锻炼计划，不仅对健身防流感的原则与要领加以系统介绍，还对常见各种健身项目逐个进行评述和推荐。
同时针对不同人群、不同场合健身计划的制订与管理提出系统的解决方案。
《科学健身防流感》图文并茂，形式活泼，科普性强，实用性强，易学易懂易用，适用于各种年龄的人群。

作者简介

张冰，1960年2月生，大连人。
清华大学体育与健康科学研究中心主任，运动人体科学博士、教授、博导，留美学者。
体质健康科学领域研究专家。
《运动处方专家系统软件》专利所有人。
研究方向：人体健康综合评价体系与大众科学健身，运动营养与康复保健。
邸慧,1978年2月生，山西省岚县人。
北京体育大学博士。
中奥硕博体育与健康研究中心秘书长。
研究与开发方向：体育文史与运动员培养、传统体育与科学健身、体育健身与教学软件开发。

<<科学健身防流感>>

书籍目录

前言 第一章 科学健身——抵抗流感病毒的根本武器 第一节 感染与反感染——我们身边的战争 第二节 抗病毒感染的七种武器 第三节 科学健身——提高自身免疫能力的有效手段 第二章 找到病毒弱点科学安排健身 第一节 流感病毒的生存特点 第二节 认识我们体内病毒的克星——免疫系统 第三节 提高免疫能力的健身方式与途径 第三章 科学健身防流感的原则 第一节 针对性：寻找适合自己的方式 第二节 适度性：按照自己的能力去锻炼 第三节 渐进性：逐渐递增负荷保安全 第四节 恢复性：不欠自己身体的账 第五节 持久性：体质的大变化是积累出来的 第六节 全面性：不让自己的每个器官掉队 第七节 局部与整体相结合：充分调动每个器官的活力 第四章 科学健身防流感的计划制订 第一节 练什么：运动项目的选择 第二节 何时锻炼：运动时间的选择 第三节 练到什么程度：运动强度和运动频率的选择 第四节 在哪里练：运动环境的选择 第五章 抗流感、强体质的运动项目 第一节 球类运动：怡情益志身体好 第二节 游泳运动：活血健体强免疫 第三节 健美操、跳绳：简单易学健肠胃 第四节 徒步走、蹬楼梯：延缓衰老天天练 第五节 爬山运动：清肺强体心情好 第六节 中国武术：强筋健骨气质好 第七节 传统太极：调心养性抗衰老 第八节 八段锦：舒筋活血固肾腰 第九节 体育气功：意气合一定神安 第十节 健身舞，健身秧歌：舞动身心强体脑 第十一节 滑冰、滑雪：强心健体毅志坚 第六章 提高身体素质的各部位锻炼方法 第一节 头、颈部位的锻炼方法 第二节 躯干部位的锻炼方法 第三节 全身组合式的锻炼方法 第七章 抗流感不同年龄人群的健身方法 第一节 婴幼儿的科学锻炼方法 第二节 幼儿期的科学锻炼方法 第三节 学龄前期的科学锻炼方法 第四节 儿童的科学锻炼方法 第五节 青少年的科学锻炼方法 第六节 中年人的科学锻炼方法 第七节 老年人的科学锻炼方法 第八章 抗流感不同时期与阶段的健身方法 第一节 不同季节 的健身方法 第二节 全天候的健身方法 第三节 女性特殊时期的健身方法 第四节 体质虚弱易感人群的健身方法 第五节 因地制宜的健身方法(办公室、家里) 第九章 抗流感健身中的注意事项 第一节 锻炼场所与运动装备 第二节 锻炼中的医务监督 第三节 疲劳的消除 第四节 运动营养与健康膳食 第五节 锻炼中意外伤害事故的处置 参考文献

章节摘录

插图：（二）发病机理流感病毒经呼吸道吸入后，侵犯纤毛柱状上皮细胞，并在此复制繁殖。
病毒的神经氨酸酶破坏上皮细胞的神经氨酸，引起上呼吸道症状，并在上皮细胞变性坏死后排出较多量病毒，随呼吸道分泌物排出而大量散播流感病毒，引起新的传染。
同时，流感病毒可向下侵犯气管、支气管，甚至肺泡，引起支气管炎、肺泡炎；严重时可引起呼吸衰竭。
流感病毒侵入机体后，机体产生大量炎性介质、细胞因子，形成对机体的二次打击，与全身中毒症状和多脏器损害有关。
如果大量病毒进入人体后，沿着气道下行，侵袭全部呼吸道，使整个呼吸道发生病变，就会造成流感病毒性肺炎。
此病变老年人、婴幼儿、患有慢性心、肺、肾等疾患或接受免疫抑制治疗者易发生。
四、人体如何防御流感病毒人体免疫系统是一个比电脑网络还要复杂的系统，它是一个多层次的生物防卫系统，其主要功能就是保护身体免受细菌、病毒、寄生虫、毒素、癌细胞和其他致病物质的侵袭。
我们身体被一层层免疫力防卫系统保护着，才使我们健康地生活着。
免疫系统一旦遭到破坏，或是内部发生紊乱时，就可能会导致一场严重的疾病。
生活中有许多因素能够造成免疫系统的损害，比如基因缺陷、药物和疾病等。
随着年龄的增长，人的免疫力也会下降。
加强营养，经常锻炼，必要时适当服用或注射增强免疫力的药物，都可以使人们增强防病和抗病的能力。

编辑推荐

《科学健身防流感》由机械工业出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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