

<<中小学生健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中小学生健康手册>>

13位ISBN编号：9787117161848

10位ISBN编号：7117161841

出版时间：2012-8

出版时间：张卫东 人民卫生出版社 (2012-08出版)

作者：张卫东

页数：239

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>

<<中小学生学习健康手册>>

内容概要

运动不仅能调节生理功能，增强体质；更重要的是运动能提高智力，促进中小学生的脑发育，提高学习成绩。同时运动能塑造健美的体形、优雅的体态，还能促使小学生养成活泼开朗、乐观向上的性格和果断、勇敢、意志坚定的优秀品质，这是每位同学和家长的共同心愿。

<<中小学生健康手册>>

书籍目录

第一章 运动健康，生命在于运动 运动增强中小学生体质 运动促进身体的生长发育 运动促进心肺功能的健康发育 运动提高中小学生的适应能力 快乐运动，陶冶情操 运动培养良好的情感 运动促进心理健康 冬季运动的特殊益处 有氧运动是最佳运动方式 第二章 运动常识，中小学生必须得了解 注重运动的科学性 中小学生运动要适量 如何养成良好的运动习惯 小心！
运动别受伤了 运动前准备活动很重要 如何选择运动服装 运动时场地设施都很重要 运动后疲劳怎么办 健康运动科学饮食 中小学生运动中外伤防治 基本武术知识能提高自我保护能力 第三章 运动误区，中小学生运动误区面面观 运动强度大，效果不一定好 坚持运动，保持良好体型 身体健康，就不用锻炼吗 中小学生身体好，不需要运动 高强度运动，减肥效果好 倒行也能锻炼身体吗 游泳运动是否人人皆宜 运动后能大量饮水吗 运动时多进食，有助于身体健康 空腹运动有害身体健康 第四章 提高智商，了解提升智力的运动良方 运动后吃甜食有利于体力恢复 棋类运动促进中小学生智力发育 运动对中小学生智力发育的重要作用 运动提高中小学生的思维能力 日常健脑小妙招 有氧运动让大脑“不简单” 第五章 身材健美，健康与健美同在 认识健美操 健美操的健与美 健美操练习中的注意事项 如何处理健美运动的损伤 如何处理关节韧带扭伤 如何处理肌肉拉伤 身体快速增长长期增高的运动方法 力量训练有益身体健康 如何提高身体耐力 中小学生如何进行速度训练 如何提高中小学生灵敏性 第六章 心理健康，运动有助心灵健康成长 感受运动乐趣，促进心理健康 公平的运动规则有益身心健康 体验成功，增强自信心 体育运动如何让你变勇敢 运动使你摆脱焦虑 运动增强竞争意识，使自己更强大 有趣的独轮车运动 第七章 运动器械，选择适合自己的运动方式 令人心动的轮滑运动 踏上快乐的滑板车 骑自行车也是健身运动 神奇多样的武术器械 适用于你的家庭健身器械

章节摘录

版权页：看看冬季运动的益处有多少（1）冬季运动能减轻疲劳度。

坚持冬季运动，可以减轻大脑因长期学习而引起的疲劳，同时还能增强记忆力，提高学习效率。

（2）冬季运动能提高人的抗寒能力。

中小学生在冬季参加体育运动时，身体因受到寒冷的刺激，肌肉、血管收缩，从而促使心脏跳动加快，呼吸加深，体内的新陈代谢加强，随之身体产生的热量增加。

（3）冬季运动对皮肤也大有益处。

冬季皮肤比较干燥，而且由于流汗较少，新陈代谢较慢，体内毒素不易排出。

如果中小学生在冬季多运动的话，就能促进体内排汗，加快体内的新陈代谢，肌肤会更有弹性。

（4）冬季运动促进骨骼生长。

冬季阳光中的紫外线比较柔和，能促使皮下胆固醇转变成维生素D，有利于钙质的吸收，从而促进骨骼的生长。

（5）冬季运动提高免疫能力。

中小学生在冬季运动时，由于不断受到冷空气的刺激，人体造血功能也发生变化，血液中的抗体增多，从而大大提高人体对疾病的抵抗力。

看来，冬季运动的益处还真是不少。

但是，由于冬季的天气寒冷干燥，再加上天寒地冻，运动场地又硬，容易发生冻伤、感冒、肌肉拉伤、关节扣伤等现象，从而影响身体健康。

那么，冬季运动要注意什么呢？

冬季应该如何运动 第一，冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。

这是因为冬季气候寒冷，爆发性的无氧运动容易引起身体不适。

第二，运动时间要正确。

由于冬季空气流通性差，空气中飘浮着许多杂质和细菌，吸人体内对健康不利。

所以运动时间可以安排在早上或下午，另外，还要避免在雾天进行运动。

第三，要特别注意冰雪，防止滑倒。

如果同学们在运动时，遇到冰雪或大雾天气，可在室内、阳台或屋檐下进行运动，这样既能达到健身效果，又能避免意外。

第四，运动量应由小到大，逐渐增加。

以跑步为例，在冬季进行运动时，不宜直接进行长跑，必须先进行短时间的小跑，使肢体和各关节都活动开，然后再适当地增加运动量。

第五，运动换气宜采取鼻吸口呼。

由于冬季天气寒冷，而鼻腔黏膜内含有血管和分泌液，能对吸进来的冷空气进行加温。

同时，鼻腔内的鼻毛和分泌物能阻挡空气里的灰尘和细菌，对呼吸道起保护作用。

第六，运动后及时补充水分和营养。

同学们要注意，虽然冬季天气寒冷，但是运动时需要的水分跟夏天是一样多的。

因此，中小学生在冬季运动后，要及时补充水，可以选择普通的水或运动饮料。

此外，还要及时补充碳水化合物和蛋白质，如麦片、红薯、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等。

<<中小学生健康手册>>

编辑推荐

《中小学生健康手册:这样运动最健康》能给中小学生一定的启示,也希望《中小学生健康手册:这样运动最健康》的运动理念和运动方法能帮助你健康成长!

<<中小学生健康手册>>

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>