

<<运动养生与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动养生与健康>>

13位ISBN编号：9787122123657

10位ISBN编号：7122123650

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：徐虎泼 主编

页数：132

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>

<<运动养生与健康>>

前言

身体健康是幸福生活的保障，也是事业成功的基础，良好的健康观念对于个人健康程度和寿命长短起着决定性作用。

我国高校体育保健课程普及率较高，保健类选项课在大学体育教学中占有重要地位。

《运动养生与健康》分册是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校保健选项课教学的需要和满足欲通过合理有效运动方法达到养生目的的民众需求而编写的。

全书不仅对现代健康方略、理念、行为等进行了介绍，还对我国传统养生思想、行为进行了较为细致的讲解。

全书涉及内容融科学性、系统性和实用性为一体，注重传统与现代相联系、理论与实践相结合，为了更加贴近广大读者的实际要求，编写过程中力求言简意赅，以易学易懂、易练易会为原则，既可以作为保健类选项课程教材，又可作为文化素质教育的范本，还可供广大追求健康、爱好运动的养生者参考。

本书由徐虎泼担任主编，吴绪东和张绍通担任副主编。

具体编写分工为：现代休闲健康篇中第一章由张绍通和吴绪东编写；第二章由徐静、汪晗和李勇编写；第三章由徐虎泼、张绍通、吴绪东、徐静、李勇和汪晗共同编写。

传统养生保健篇中第一章由徐虎泼和张绍通编写；第二章由吴绪东和李勇编写；第三章由徐虎泼、吴绪东和李勇编写。

书中部分图片模特由王楠担任。

在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者 2012年2月

<<运动养生与健康>>

内容概要

《运动养生与健康》是《普通高等学校体育选项课教材》之一，全书共分两篇：第一篇为现代休闲健康，主要介绍现代健康理论、健康方略及现代健康行为，旨在使读者通过学习科学的健康知识了解并掌握运动的原则和方法；第二篇为传统养生保健，主要介绍养生理论、传统养生方略及养生行为，旨在使读者通过了解祖国悠久的养生理论和方法，实现身心和谐统一的养生目的。

《运动养生与健康》既可作为普通高校保健选修课程教材，也可作为大学文化素质教育的范本，还可供广大运动养生爱好者参考。

<<运动养生与健康>>

书籍目录

第一篇 现代休闲健康

第一章 健康方略

第一节 生命在于运动

第二节 运动指南

第二章 健康理念

第一节 健康

第二节 健康观

第三节 健康指南

第四节 健康心理

第三章 健康行为

第一节 行为与健康

第二节 运动损伤

第三节 运动处方

第四节 休闲运动

第五节 健身和健美

第二篇 传统养生保健

第一章 传统养生方略

第一节 养生概念及理论

第二节 养生要义

第二章 养生理论

第一节 养生

第二节 养生学说

第三节 如何安排养生

第三章 养生行为

第一节 二十四式太极拳

第二节 三十二式太极剑

第三节 五禽戏

第四节 易筋经

第五节 八段锦

第六节 六字诀

第七节 简化养生导引健身法

【附录】成人标准身高体重对照表

参考文献

<<运动养生与健康>>

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>