

<<生活方式、体育运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<生活方式、体育运动与健康>>

13位ISBN编号：9787211056217

10位ISBN编号：7211056215

出版时间：2007-12

出版时间：福建人民

作者：刘一平

页数：322

字数：301000

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>

## <<生活方式、体育运动与健康>>

### 内容概要

本书介绍有关现代健康新理念、生活方式、现代文明病、体育健身以及健康管理的基础理论、基本知识和技术方法，并从生活方式、体育运动与健康三方面阐述健康生活方式、体育健身、健康维护对促进人的身心全面发展和保健养生的作用。

该书既有科学理论，又能指导实践；文字深入浅出，通俗易懂，使读者能看、能懂、能做，是一本能满足广大民众健康需求的、实用的指导用书。

#### 作者简介

刘一平，女，汉族，1966年1月出生，福建永泰人。  
福建师范大学博士、副教授、副主任医师。  
1989年毕业于福建医科大学，获医学学士学位。  
毕业后，从事心血管内科临床医疗与研究。  
2001年在福建医科大学攻读硕士学位。  
2002年晋升副主任医师，同年任福建师范大学医院副院长。  
2004年

<<生活方式、体育运动与健康>>

书籍目录

第一章 健康新理念 第一节 健康新概念 一、健康是一个动态概念 二、体质与健康 三、健康新理念的启示 第二节 亚健康 一、亚健康概述 二、解析亚健康状态 三、亚健康的表现及其评价 四、亚健康的健康促进第二章 生活方式 第一节 生活方式概述 一、生活方式内涵 二、影响生活方式的主要因素 三、生活的行为习惯 第二节 现代生活方式 一、现代生活方式 二、当代知识分子生活方式的特点 三、现代生活方式与亚健康、现代文明病 第三节 走向健康的生活方式 一、我国居民健康与体质现状的生活方式解析 二、构建良好的生活模式 三、摒弃不良或有害的行为习惯 四、建立现代文明的健康生活方式 五、休闲、简约——现代人追求的生活方式第三章 不良生活方式与现代文明病 第一节 不良生活方式 一、解析不良生活方式 二、常见的不良生活方式 三、不良生活方式导致的后果 第二节 现代文明病概述 一、现代文明病的特点 二、现代文明病的危害 第三节 常见的现代文明病 一、肥胖症 二、高血压病 三、糖尿病 四、血脂异常 五、脂肪肝 六、冠心病 七、痛风 八、颈椎病 九、胃肠功能紊乱 十、恶性肿瘤第四章 现代文明病的预防与控制 第一节 合理营养 一、营养学的基本知识 二、平衡膳食 三、膳食营养与几种现代文明病的关系 第二节 适度运动 一、运动不足与现代文明病 二、体育运动的健身功能 .....

第五章 体育运动与现代人的健康第六章 健康管理参考文献后记

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>