

<<实用运动处方>>

图书基本信息

书名：<<实用运动处方>>

13位ISBN编号：9787308061117

10位ISBN编号：7308061116

出版时间：2008-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：董晓虹，郭海英 主编

页数：264

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>

<<实用运动处方>>

内容概要

世界上最早的运动处方可追溯到我国战国时期的《行气玉佩铭》，此后汉代的《导引图》、三国时期华佗提出的《五禽戏》，以及宋明以后的《易筋经》、《八段锦》等医疗保健康复体操形成了运动处方的雏形。

现代运动处方始于20世纪50年代。

随着社会的发展，人们对健康的重视程度不断提高，现代运动处方已发展成为指导人们进行健身、康复的重要方法。

《实用运动处方》全书分基础篇、实践篇两个部分。

基础篇的主要内容：运动生理、运动医务监督、运动性疾病和运动性损伤的预防与处理。

实践篇的主要内容：营养处方、健身处方、康复处方。

本书全面阐述了体育与保健、体育与医疗、体育与康复、体育教育与素质教育的辩证关系。

通过学习，人们可以增强健身和保健意识，掌握基本的运动保健技能，提高自我健身和自我保健的能力，并能够根据自身健身的需要和个人特点，制订适宜的运动健身处方。

<<实用运动处方>>

书籍目录

知识篇 第一章 运动生理 第一节 神经系统与运动 第二节 激素与运动 第三节 运动对运动系统的影响 第四节 运动对心血管系统的影响 第五节 运动对呼吸系统的影响 第六节 物质代谢与运动能力 第七节 运动过程中人体机能状态变化的规律 第二章 运动医务监督 第一节 运动医务监督概述 第二节 自我监督 第三节 体格检查 第三章 运动性疾病的预防与处理 第一节 运动性疾病概述 第二节 运动性胃肠道综合征 第三节 晕厥 第四节 运动性贫血 第五节 运动性血尿 第六节 运动性腹痛 第七节 肌肉痉挛 第八节 运动性中暑 第九节 运动性肌肉损伤 第十节 运动性哮喘 第十一节 运动性低血糖症 第十二节 运动性猝死 第十三节 运动性疲劳 第四章 运动损伤的预防与处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的现场急救 第三节 其他常见运动伤害的急救处理 第四节 运动损伤的一般处理方法 第五节 伤后康复锻炼 第六节 常见运动损伤实践篇 第五章 运动处方的制订 第一节 运动处方概述 第二节 制订运动处方的基本原则与程序 第三节 运动处方的基本内容 第四节 运动处方的格式 第五节 运动处方的实施 第六章 营养处方 第一节 合理营养概述 第二节 运动与营养素 第七章 体育锻炼的健身处方 第一节 体质概述 第二节 体能概述 第三节 体育锻炼的健身处方 第四节 科学锻炼概述 第八章 运动疗法 第一节 运动疗法的作用原理 第二节 运动疗法的特点与原则 第九章 常见慢性疾病的运动疗法主要参考文献后记

章节摘录

知识篇 第一章 运动生理 第二节 激素与运动 (二) 运动与激素 1. 儿茶酚胺

儿茶酚胺由肾上腺髓质所分泌, 属于应激激素。

由于-肾上腺髓质受交感神经支配, 故同交感神经的功能状态密切相关。

在运动应激状态下, 交感神经被激活, 所以在运动期间儿茶酚胺随运动强度增加而升高。

儿茶酚胺的分泌对长期运动锻炼有适应性。

这种适应性表现为随运动锻炼水平提高, 对同一负荷方式, 儿茶酚胺分泌的增高幅度越来越小。

运动时儿茶酚胺水平升高显然对运动能力有重大促进作用。

儿茶酚胺对心血管系统和代谢系统的功能均有加强作用。

2. 糖皮质激素和促肾上腺皮质激素 糖皮质激素和促肾上腺皮质激素也属于应激激素。

糖皮质激素由肾上腺皮质所分泌, 促肾上腺皮质激素由腺垂体所分泌。

糖皮质激素分泌增多是机体对刺激发生应答性变化的一般反应。

因此, 它的分泌活动与刺激的强度呈正相关, 在完成力竭性运动期间, 由于刺激几乎达到最大, 糖皮质激素水平也会相应升高。

糖皮质激素对于运动的另一个重要作用, 在于它能促进肝脏的糖异生活活动, 即促进体内的非糖物质(如蛋白质)加速生成葡萄糖, 使得运动时可供机体利用的能量底物增多。

3. 甲状腺激素 甲状腺激素由甲状腺滤泡上皮细胞所分泌。

甲状腺最主要的生理作用是促进组织氧化及产热作用。

此外, 生理剂量的甲状腺素对蛋白质合成代谢有促进作用; 而且甲状腺素能够增加碳水化合物从胃肠道的吸收率, 促进肝糖原的分解, 使血糖升高, 并提高组织对糖的摄取和氧化的速率; 甲状腺素还能够促进脂肪的氧化分解。

<<实用运动处方>>

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>