

<<常见体育运动伤病及防治>>

图书基本信息

书名：<<常见体育运动伤病及防治>>

13位ISBN编号：9787508440330

10位ISBN编号：7508440331

出版时间：2006-9

出版时间：第1版 (2006年9月1日)

作者：苏静

页数：378

字数：326000

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>

<<常见体育运动伤病及防治>>

内容概要

本书具有以下特点：1、有较好的科学性和先进先进性。

本书在广泛分析借鉴众多现代国内外最新科研成果的基础上，对中国传统医学进行了深入的研究，融传统中医按摩、拔罐、刮痧综合治疗为一体，体现了无毒、无痛、无副作用的现代治疗特点；2、有较好的实用性和指导性。

本书力求密切联系实际，结合常见运动伤病的体征表现，探讨伤病发生原因及有效的防治措施，为广大体育爱好者和运动伤病患者提供可靠的理论指导；3、有较好的可接受性。

本书虽然涉及中国传统医学、运动解剖学、运动生理学、运动心理学等理论，但编写内容深入浅出，易懂、易学、易操作，且疗效立竿见影。

本书共分三个部分，从“体育运动损伤基本理论”开始，在详细阐述“体育运动损伤常见防治方法”的基础上，对“常见体育运动损伤和运动性疾病的防治”进行了探讨。

本书体系完备、层次分明、内容丰富、论述客观，引证严谨、论据可靠，有利于阅读和应用。

<<常见体育运动伤病及防治>>

书籍目录

前言第一部分 体育运动损伤及防治 第一章 体育运动损伤基本理论 一、体育运动损伤的分类 二、体育运动损伤的原因 三、体育运动损伤的预防 四、体育运动损伤的急救 五、体育运动损伤的诊断及处理 六、疲劳与恢复 第二章 体育运动损伤常用治疗方法 一、物理疗法 二、中医中药疗法 三、按摩疗法 四、拔罐疗法 五、刮痧疗法 六、足部反射区按摩疗法 七、运动疗法 第三章 常见体育运动损伤及防治 一、不同运动项目常见损伤及防治 二、身体不同部位常见运动损伤及防治第二部分 体育运动疾病及防治 第一章 五脏六腑与中医经络腧穴 一、五脏六腑 二、中医经络腧穴 三、中医四诊 第二章 常见体育运动疾病与防治 一、过度训练 二、过度紧张 三、心律失常 四、低血糖症 五、胃肠神经官能症 六、运动性高血压 七、肝脏疼痛征候群 八、血尿 九、运动性月经失调 十、运动员停训综合症 十一、运动性晕厥 十二、运动性腹痛 十三、肌肉痉挛 十四、中暑 十五、冻伤 十六、溺水 十七、运动性贫血 十八、高原适应不全症第三部分 不同人群运动处方案例 第一章 运动处方概述 一、运动处方的概念 二、运动处方的分类 三、运动处方的作用 四、运动处方的制定与实施 第二章 不同年龄健康人群的运动处方 一、儿童少年的运动处方 二、中年人运动处方 三、中老年人的运动处方 第三章 常见疾病患者的运动处方 一、“小胖墩”减肥运动处方 二、保持精神健康的运动处方 三、常见病多发病的运动处方

<<常见体育运动伤病及防治>>

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>