

<<健康运动手册>>

图书基本信息

书名：<<健康运动手册>>

13位ISBN编号：9787532398133

10位ISBN编号：7532398137

出版时间：2009-6

出版时间：上海科技

作者：邹宁

页数：150

字数：110000

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>

## <<健康运动手册>>

### 内容概要

健康需要运动，运动促进健康！

经常运动少生病，这是人们的共识。

但怎样运动才能促进健康，6类特殊人群如何选择运动项目，8类慢性病患者应选择哪些运动疗法，如何防治11种运动疾病及9类运动损伤？

这些问题一直困扰着不少人，特别是各种运动健身爱好者。

作者系一名资深骨科医生，一直在从事骨科临床和科研、教学工作，在书中提出较多，专业的运动忠告。

同时，书中还配有34幅插图，图文并茂，语言通俗易懂，增强了可读性。

可供广大运动爱好者及其家属阅读，也可供社区、临床及科研工作者参考。

<<健康运动手册>>

作者简介

邹宁，骨科主任医师，宝山区第五批优秀专业技术拔尖人才。

现任上海市大场医院副院长，宝山区医学会骨科学组和骨科医疗质控组组长、医疗事故鉴定工作和劳动伤残鉴定专家组成员。

从事创伤骨科工作20余年，主持和参与了6项课题的研究，其中2项获科技进步奖，1项获上海市级科技成

<<健康运动手册>>

书籍目录

运动才健康 健康在于科学运动 健康新概念 运动健身四要素 运动健身六原则 运动要  
自我监测 您知道运动处方吗 搭建运动金字塔 简易运动项目 选准项目事半功倍 昼夜  
作息中的运动选择 简易运动项目 运动在一年四季 春季运动良方 夏季运动要得法 秋  
季运动见精神 冬季运动可暖身特殊人群与运动 婴幼儿运动好处多 运动是硬道理 婴幼儿  
运动科学指导 温馨提示 从小运动, 受益一生 青少年运动处方 早期专项锻炼的利与弊  
温馨提示 中年人运动, 为人生加油 中年人切勿透支健康 中年人运动锻炼原则 中年人  
运动处方 .....慢性病患者要运动慎防运动性疾病当心运动损伤

## 章节摘录

运动才健康健康在于科学运动生命在于运动，但运动本身是有讲究的，至少有运动强度、频次、时间和运动量的不同。

而且，运动过度不仅对健康无益，而且还会给身体带来伤病。

因此，健康在于科学运动，科学、合理运动才会促进健康，也才能少生病、少花钱。

健康新概念1989年，世界卫生组织（WHO）深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

这种新的健康观念使医学模式从单一的生物学模式演变为生物—心理—社会医学模式。

之后，WHO又公布了健康的十大指标，它的内容包括了生理、心理和社会环境三大因素，成为具有权威性的健康金标准。

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处事乐观、态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境各种变化。
- (5) 能抵抗一般感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋病，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

.....

<<健康运动手册>>

编辑推荐

《健康运动手册:要健康不要伤病》科学合理运动，享受健康生活健康管理，科学运动，合理运动，一生健康。

健康需要运动，运动促进健康！

经常运动少生病，但怎样运动才能促进健康，6类特殊人群如何选择运动项目，8类慢性病患者应选择哪些运动疗法，如何防治11种运动疾病及9类运动损伤？

书中对上述问题作了详细解答.....

<<健康运动手册>>

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>