

<<运动损伤防与治>>

图书基本信息

书名：<<运动损伤防与治>>

13位ISBN编号：9787538165296

10位ISBN编号：7538165290

出版时间：2010-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于德淮 编著

页数：142

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>

<<运动损伤防与治>>

前言

组织编写科普图书，大力普及科学技术文化知识，促进公民科学文化素质的提高，是科协组织的重要职责之一。

为了编辑出一套高质量的科普图书，我们下了很大力量。

聘请五位院士作顾问，发动全省各级学会和科普组织，动员广大科技工作者参加撰写工作，并通过下发文件、召开会议等进行广泛动员。

虽然也有省内外近百位作者送来提纲或作品，但符合要求的不多，目前出版的也不过10部作品。

当然，这其中不乏佳作。

但是，无论从数量、专业分布，还是从科普的角度看，尚不能完全尽如人意，与我们当初的设想还有一定距离。

这不仅说明科学普及的长期性、艰巨性，也说明科学普及、科普作品绝不是有些人认为的“小儿科”、“下里巴人”。

科普作品是一门学问，一种特殊艺术，它既要求有科学的系统性、知识性，又需要有很高的文学素养，要写得有趣味性、具可读性。

当一个称职的科普作者并不是一件很容易的事，写出具有最新的科学知识、严谨的科学思想、崇高的科学精神、富含科学方法而又妙趣横生的作品并不容易。

创作科普作品，对作者有独特的要求。

成为优秀科普作家，写出好的科普作品，既要有扎实的科学功底，又要有较高的写作技巧。

当前举国上下正在贯彻党的十七大精神，深入学习实践科学发展观。

公民科学素质建设，正是实现科学发展、构建和谐社会的一项基础性社会工程。

普及科学知识、传播科学思想、弘扬科学精神、倡导科学方法是科学普及的主要内容和任务。

<<运动损伤防与治>>

内容概要

科普作品是一门学问，一种特殊艺术，它既要求有科学的系统性、知识性，又需要有很高的文学素养，要写得有趣味性、具可读性。

当一个称职的科普作者并不是一件很容易的事，写出具有最新的科学知识、严谨的科学思想、崇高的科学精神、富含科学方法而又妙趣横生的作品并不容易。

创作科普作品，对作者有独特的要求。

成为优秀科普作家，写出好的科普作品，既要有扎实的科学功底，又要有较高的写作技巧。

<<运动损伤防与治>>

作者简介

于德淮，1957年生，主任医师，出身中医世家。

1983年毕业于辽宁中医学院，任辽宁省体育运动技术学院卫生所所长。

多年从事体育运动医疗工作，取得国际认证专业运动队队医资格。

现为辽宁省体育科学学会常务理事，辽宁省运动损伤与康复学会主任委员。

<<运动损伤防与治>>

书籍目录

序言序作者的话运动基础知识经常参加体育锻炼体育锻炼对人体的好处体育锻炼要遵守的原则运动锻炼前准备活动的方式方法运动锻炼前的6项准备活动运动锻炼前要注意的9项因素运动中的注意事项运动后期的整理体育锻炼与饮食标准体重的计算方法饮食均衡合理防止肥胖不妨看看食物热量表日常生活的热量消耗量体育锻炼与减肥体育锻炼有益钙的吸收锻炼不当容易出现的伤病姚明和赵蕊蕊的疲劳性骨折运动损伤急性期一定要“冷”处理非急性运动损伤的防治原则颈部颈部运动损伤及防治谈落枕被忽视的颈椎病11岁的女学生得了颈椎病从郭跃的颈部损伤谈前斜角肌综合征如何预防颈部慢性损伤正确对待颈部慢性损伤颈椎病的几种治疗方法“扳脖子”治疗颈椎病有危险腰部腰部急性损伤及防治长时间保持坐姿会腰痛腰肌劳损和腰肌筋膜炎的预防及治疗腰椎小关节紊乱腰椎间盘突出症是怎么回事腰椎间盘突出症的症状腰椎间盘突出症的常见病因腰椎间盘突出症的诊断腰椎间盘突出症的治疗腰椎间盘突出症的预防“腰围”的作用及使用方法第3腰椎横突综合征可以引起腰痛的其他疾病预防腰椎疾病保健操腰肌功能锻炼的意义肩部肩关节损伤的防治肩袖损伤冈上肌损伤肩背见风沉痛的原因肱二头肌损伤和肱二头肌长头腱鞘炎肩周炎及其病因中医对肩周炎的论述肩周炎的临床表现和诊断标准肩周炎的3个分期哪些疾病和创伤容易引起肩周炎肩周炎患者为何夜晚更疼痛推拿治疗肩周炎肩周炎的快速特色疗法肩周炎患者的自我锻炼肘腕部网球肘手腕背部鼓起个包是怎么回事腕部三角软骨盘损伤像枪扳机一样的手指一扳机指桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎为什么手指尖抬不起来了梨状肌综合征弹响髌腿部大腿股四头肌损伤大腿内收肌拉伤大腿后肌肉群损伤动作简单结构复杂的膝关节膝关节伤后怎么总是无意识摔倒韧带断裂髌骨尖刚一打球时痛怎么打一会儿就好了呢膝关节内外侧副韧带拉伤腿打软蹲不下是什么病膝关节周围肿大可能是滑囊炎膝关节损伤的功能康复训练网球腿小腿前群肌肉损伤小腿后群肌肉损伤足踝部跟腱断裂……其他

<<运动损伤防与治>>

章节摘录

插图：体育运动锻炼的运动量一定要适当，以慢跑或快走为例，应该坚持每周3次以上，每次30分钟左右，但一定要超过20分钟。

这是因为体育运动锻炼的前20分钟消耗的是消化道里的热量，只有超过20分钟才开始消耗体内脂肪供给的热量。

每次运动锻炼都要保持一定的心率，也就是说在锻炼中尽可能保持心率达到“ $170 - \text{减年龄数}$ 的心跳数”为宜。

例如，你是50岁，那你在锻炼的时候心率就应该保持在每分钟120次（ $170 - 50 = 120$ ）的心跳。

当然，你花在活动方面的时间越多（相对而言，不是无限长时间），对你健康的好处也越多。

每个人应视自己的生活条件，选择一项运动长期为之，使其成为生活习惯的一部分。

最重要的事情就是持之以恒，千万不要“三天打鱼，两天晒网”。

善于利用短少时间，不做“周末运动员”。

我们在工作和日常生活中都应该注意利用短时间去锻炼，不应该只是在周末集中一大块的时间从事较为激烈的运动，也就是人们说的“周末运动员”。

运动不只是或非得大块时间不可。

雷锋同志在工作和学习上发扬了“钉子”精神，善于挤和钻，锻炼身体也一样。

如今社会节奏快，人们的工作生活压力都很大，时间都很紧张，很难保证持之以恒的锻炼，如果不在平时积累身体的力量及柔韧度，也会在周末的集中运动中受到伤害，所以我们应该在每天的工作和生活中利用几个几分钟或者十几分钟，来拉伸全身的或身体部分的韧带和肌肉及一些力量练习，为激烈的、集中的运动锻炼做好准备，以减少损伤的发生。

<<运动损伤防与治>>

编辑推荐

《运动损伤防与治》：科普系列丛书。

<<运动损伤防与治>>

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>