第一图书网, tushu007.com

<<公民常识读本 社区体育锻炼常>>

图书基本信息

书名：<<公民常识读本 社区体育锻炼常识>>

13位ISBN编号：9787551300735

10位ISBN编号：7551300732

出版时间：2011-9

出版时间：叁壹 陕西出版集团,太白文艺出版社 (2011-09出版)

作者：叁壹

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

内容概要

在社区中，每天都会发生很多喜怒哀乐的事情，也需要大家保护自己、关爱他人、和睦相处，因此，就需要秩序。
这个秩序包括遵守国家的法律、法规，尊重他人的人格、尊严，保护自己的合法权益等等。
面对社区中出现的种种需求与问题，每个人都应该具备一定的知识和理念，大家才能和睦相处，共建美好社区。
也正是基于这种考虑，我们编辑出版了这套《公民常识读本》，意在帮助大家树立正确的观念，养成好的习惯，用合理的方法解决矛盾，用正确的办法躲避危险。

《公民法律常识实用指南》是一本法律常识读本，介绍了婚姻家庭、人身权利、财产继承及财产纠纷、消费者维权、劳动人事、物权房产、医疗交通事故、合同纠纷等十几个方面的内容，这些都是跟我们的生活最密切相关的法律知识，尤其是近些年婚姻、房产、劳动合同等热门话题，均有事例讲解，让读者能从中受到启发，并找到解决问题的办法。

书籍目录

第一章　认识运动
　第一节　生命在于运动
　　一、运动可以促进新陈代谢
　　二、运动可以燃烧脂肪
　　三、运动可增强心血管系统的功能
　　四、运动可促进呼吸功能改善
　　五、运动能提高消化系统功能
　　六、运动可提高神经系统功能
　　七、运动可增强肌肉、骨骼系统的作用
　　八、体育锻炼能增强自制力
　　九、锻炼能促进戒烟
　　十、体育运动能使性生活更美满
　　十一、运动可预防糖尿病
　　十二、运动可降血脂
　　十三、运动可降低结肠癌发病率
　　十四、运动可消除紧张
　　十五、运动能帮助睡眠
　第二节　运动的原则
　　一、协调统一形神兼炼
　　二、做好准备运动
　　三、因人而异量力而行
　　四、常劳恒炼贵在坚持
　　五、有张有弛劳逸适度
　　六、顺应时日莫误良机
　　七、讲究运动卫生
　第三节　寻找运动的时间
　　一、晨间运动
　　二、晚间运动
　　三、无须每天运动
　　四、运动时间不应化零为整
　第四节　生活中的运动
　　一、这些是运动
　　二、这些不是运动
　第五节　关于运动量
　　一、每周至少运动三次
　　二、运动量配合体能状况
　　三、运动量多寡视目标而定
　　四、循序渐进运动不过量
　　五、判断合适的运动量
　第六节　运动与饮食
　　一、运动前是否可以吃东西
　　二、运动后不禁饮食
　　三、运动时注意水分补充
　第七节　身体不适时的运动
　　一、病体初愈也要适量运动

二、没有体力更要运动
第八节　运动与肌肉
一、胖子也要练肌肉
二、锻炼肌肉取代脂肪
三、运动酸痛不碍事
四、肌肉酸痛时的运动须知
第九节　有氧运动才能燃烧脂肪
一、燃烧脂肪要靠有氧运动
二、运动必须“有氧”
三、流汗与燃烧脂肪无关
四、高尔夫球不算有氧运动
……
第二章　简单易行的运动健身法
第三章　小区健身器材使用方法及方法注意事项
第四章　我国传统健身运动
第五章　按摩健身操

章节摘录

版权页：九、锻炼能促进戒烟国外的调查资料表明，经常参加锻炼的吸烟者比不常参加锻炼的吸烟者要少得多。
不仅经常参加体育锻炼的人吸烟少，而且吸烟者在参加锻炼后人数也大大减少。
上世纪80年代初，美国一位流行病专家调查了5000名经常参加跑步锻炼的人，发现85%的人不吸烟。
更有意思的是，吸烟者参加跑步锻炼后，约有81%的男性和75%的女性戒了烟。
锻炼年限越长，放弃吸烟的人越多。
为什么经常参加锻炼的人不爱吸烟？
大致有以下几方面原因。
第一，良好的锻炼习惯打破了不良的吸烟习惯，如许多吸烟者都有早晨起床后吸支烟的习惯，早晨参加锻炼就使他们顾不上吸烟了。
第二，据调查，经常锻炼的人对尼古丁的欲望和依赖性明显降低。
第三，经常锻炼的人自我控制能力较强，心情愉快，不需要或很少需要借助尼古丁消闷解忧。
此外，研究还发现，体育锻炼能保护人体免受被动吸烟的危害。
十、体育运动能使性生活更美满研究表明，体育运动不仅能使人更健美，而且能使人的性生活更美满。
为什么体育运动能使性生活更美满呢？
美国哈佛大学某研究小组认为，这与心理因素有关。
因为体育运动增强了体力与耐力，并把剩余的脂肪消耗掉，这样就使人觉得更健康，更英俊潇洒，自我感觉更良好，与其他同龄人相比，十分之八的游泳爱好者说自己“生气勃勃”或“精力充沛”，没有一个人认为自己低于平均水平。
研究人员发现，每周练习游泳三次，每次45分钟便足以获得充分效果，不仅使性生活和谐，而且使心脏、肌肉和内分泌功能也大大增强。
需注意的是活动不要过量，特别是中老年人。
如每周游泳6次，每次超过2小时，那么性欲反而会减退，且身体疲劳。
十一、运动可预防糖尿病经常参加体育运动可以预防糖尿病。
这是美国斯坦福大学的拉尔夫·帕芬伯格博士等及伯克利加州大学的研究人员，在对6000名39岁至68岁的男子进行了长达14年的调查研究后得出的结论。
调查结果表明，经常参加体育锻炼的男人很少患糖尿病。
调查还发现，男子每周消耗500千卡热量，得糖尿病的可能性就减少6%。
这些热量大致相当于一个人游泳1小时或步行8公里所消耗的热量。

编辑推荐

《社区体育锻炼常识》：亚里士多德说：“ 运动太多和太少，同样的损伤体力；饮食过多与过少，同样的损伤健康；唯有适度可以产生、增进、保持体力和健康。
”

第一图书网, tushu007.com

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