第一图书网, tushu007.com

<<体育锻炼常见病防治>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼常见病防治>>

13位ISBN编号：9787561721827

10位ISBN编号：756172182X

出版时间：2000-4

出版时间：华东师范大学出版社

作者：张美江 著

页数：337

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《体育锻炼与常见病防治》由八个章节所组成，系统地论述了儿童、青少年运动锻炼和中老年人运动锻炼的各个年龄阶段特点，运动锻炼的主要项目及对身体的良好影响。
通过对《体育锻炼与常见病防治》的阅读，对广大群众了解和掌握健康人应如何锻炼，选择哪一项运动，为什么应这样锻炼，锻炼时的注意事项，不同季节和环境下更要注意什么，均会有所裨益。
对常见的各种慢性病如何进行康复锻炼等内容，也作了比较具体和形象的介绍。
这样，使具有初中以上文化程度的广大群众都能看得懂，用得上。

<<体育锻炼常见病防治>>

书籍目录

序 前言 第一章 体育锻炼的运动医学知识 一、体育锻炼要讲究科学二、健康的概念和标志三、运动性疲劳及其消除第二章 儿童、青少年的锻炼 一、学龄期儿童锻炼特点二、青春期少年的锻炼三、运动塑造健美四、锻炼有助长高五、形体美正误观第三章 中老年人的锻炼 一、运动是延年益寿的主要途径二、锻炼对中老年人的好处三、参加哪些运动项目合适四、预防运动时常见伤病第四章 锻炼与伤病防治 一、锻炼要预防贫血二、长跑要防止小腿骨痛三、锻炼时头晕或头痛的原因四、压腿的好处和注意事项五、感冒后能否打球六、运动后蛋白尿是否肾炎七、经常锻炼的人发生低烧怎么办八、运动后血尿的原因和防治九、运动后出现酱油色尿是什么病十、心脏有杂音能锻炼吗十一、游泳锻炼须防中耳炎十二、游泳时头昏和腿抽筋的预防第五章 运动与季节、环境 第六章 慢性病的康复锻炼 第七章 运动与营养 第八章 运动卫生和自我监督

编辑推荐

本书由八个章节所组成，系统地论述了儿童、青少年运动锻炼和中老年人运动锻炼的各个年龄阶段特点，运动锻炼的主要项目及对身体的良好影响。
通过对本书的阅读，对广大群众了解和掌握健康人应如何锻炼，选择哪一项运动，为什么应这样锻炼，锻炼时的注意事项，不同季节和环境下更要注意什么，均会有所裨益。
对常见的各种慢性病如何进行康复锻炼等内容，也作了比较具体和形象的介绍。
这样，使具有初中以上文化程度的广大群众都能看得懂，用得上。

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