

<<运动防治病读本>>

图书基本信息

书名：<<运动防治病读本>>

13位ISBN编号：9787802056015

10位ISBN编号：7802056012

出版时间：2009-2

出版时间：曾玉华 开明出版社 (2009-02出版)

作者：曾玉华 编

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>

<<运动防治病读本>>

前言

“身体是革命的本钱”，不论我们从事什么职业，都需要有一个健康的身体，否则，任何宏伟的事业都只能是纸上谈兵。

健康的身体是让我们的事业处于不败之地的基本前提。

但是，现在快节奏的生活和工作方式，使得大多数的中青年朋友整日奔波忙碌，劳累不堪，而忽视了身体健康。

据统计，90%以上的人群处于身体亚健康状况，如果我们不及时进行合理的运动和修整，这种亚健康状况必将危害我们的身心健康，甚至造成疾病，严重影响我们的生活和工作。

所以，我们应尽早正确认识运动与防治疾病的关系，防患于未然，以确保健康。

本书就是本着这一目的进行编写的。

每个人都希望有一个好身体，也都很羡慕体格健壮的人。

“临渊羡鱼，不如退而结网”，让我们赶紧运动起来吧！

运动不但可以使我们的身体健康强壮，还可以防治疾病。

不要再以没有时间为借口了，如果您因为工作忙，实在抽不出时间，那不妨按照本书的指引，在工作的时候抽出几分钟的时间进行锻炼，也许能收到意想不到的效果哦！

本书共分四部分，分别对运动能防治疾病的作用进行讲解：第一部分，让您了解运动与健康的关系，并认识到“并非无病就是健康的”。

第二部分讲解不同年龄段和不同工作性质的人群分别适合进行哪些运动，以及在运动中应该注意哪些事项。

第三部分讲述不同患病人群的适宜运动方式、运动禁忌，以及运动可以防治哪些疾病。

第四部分则全面讲述运动损伤防治知识和注意事项。

<<运动防治病读本>>

内容概要

《运动防治病读本》共四篇十章。

“生命在于运动”，科学合理的保健运动配合正确的治疗，有益于身体健康，能达到防治病的目的。但是，人们对运动为什么能健身，运动对健身有哪些作用，不同人群在运动中应注意什么，如何通过运动来防病、治病等问题却不十分了解。

《运动防治病读本》正是针对以上问题，结合世界卫生组织的健康含义与21世纪健康新理念，以简单、实用的读本形式编制而成。

<<运动防治病读本>>

书籍目录

第一篇 运动防治病 导言 第一章 运动与健康的新理念 第一节 世界卫生组织关于健康的含义 第二节 21世纪健康的含义 第三节 运动的概念与分类 第四节 生命在于运动 第二章 运动的健康机理 第一节 运动系统的组成 第二节 骨的构造 第三节 骨骼肌的特点 第四节 大脑是各种运动的总指挥 第五节 运动促进健康 第三章 运动的健康意义 第一节 运动能增强人体各系统的生理功能 第二节 运动能培养良好的心理素质 第三节 运动使人与社会和谐统一 第四节 运动能提高思想境界与道德品格 第二篇 人人需要运动 第四章 运动一生健康 一生 第一节 从小运动受益 一生 第二节 青少年要积极锻炼 第三节 孕产妇健康运动 第四节 中老年健康运动漫谈 第五章 适合特殊岗位群体的运动 第一节 适合高层经营管理者运动保健 第二节 适合公关、营销工作者的运动保健 第三节 适合办公室行政工作者的运动保健 第四节 适合计算机、互联网工作者的运动保健 第五节 适合教育工作者的运动保健 第六节 适合医护工作者的运动保健 第七节 适合法律工作者的运动保健 第八节 适合机动车辆驾驶者的运动保健 第九节 适合公众服务者的运动保健 第十节 演艺工作者的运动保健 第十一节 适合电工作业者的运动保健 第十二节 适合建筑登高架设作业者的运动保健 第十三节 适合煤矿井下工作者的运动保健 第十四节 适合机动船舶驾驶、轮机操作者的运动保健 第十五节 适合危险物品作业者的运动保健 第三篇 运动防治疾病 第六章 疾病患者更需要运动 第一节 适合体弱多病者的运动 第二节 适合循环系统疾病患者的运动 第三节 适合消化系统疾病患者的运动 第四节 适合呼吸系统疾病患者的运动 第五节 适合泌尿生殖系统疾病患者的运动 第六节 适合内分泌系统疾病患者的运动 第七节 适合神经系统疾病患者的运动 第八节 适合五官科疾病患者的运动 第九节 适合四肢劳损及慢性酸痛患者的运动 第十节 适合肿瘤患者的运动 第七章 常见疾病的运动防治 第一节 运动防治感冒 第二节 运动防治颈椎病 第三节 运动防治肩周炎 第四节 运动防治骨质疏松 第五节 运动防治腰骶部疾病 第六节 运动防治关节炎 第七节 运动防治动脉硬化 第八节 运动防治心血管疾病 第九节 运动预防高血脂 第十节 运动防治高血压 第十一节 运动防治糖尿病 第十二节 运动防治肺炎 第十三节 运动防治支气管哮喘 第十四节 运动防治消化性溃疡 第十五节 运动防治神经衰弱 第十六节 运动防治老年痴呆 第十七节 运动防治偏瘫 第十八节 运动防治癌症 第八章 新现代生活方式病 第一节 运动防治网络综合症 第二节 运动防治节日综合症 第三节 运动防治办公室综合症 第四节 运动防治久坐综合症 第五节 运动防治汽车综合症 第六节 运动防治考前综合症 第七节 运动防治旅游综合症 第八节 运动防治睡眠综合症 第四篇 运动损伤的防治及注意事项 第九章 运动损伤 第一节 擦伤的预防与处理 第二节 鼻出血的预防与处理 第三节 扭伤的预防与处理 第四节 挫伤的预防与处理 第五节 脱臼的预防与处理 第六节 骨折的预防与处理 第七节 脑震荡的预防与处理 第八节 运动性血尿的预防与处理 第九节 运动性蛋白尿的预防与处理 第十节 运动性腹痛的预防与处理 第十章 运动注意事项 第一节 运动的原则 第二节 一定要坚持运动 第三节 每天运动1小时 第四节 剧烈运动后不宜立即洗浴 第五节 吃饭前后不宜剧烈运动 第六节 运动前应做准备活动 第七节 运动后需做整理活动 第八节 运动应增加营养 第九节 科学掌握运动量 第十节 运动的自我监测与管理 附录 简便易行的运动

章节摘录

2.仿生操仿生操中也有很适合处于怀孕早期准妈妈练习的，比如仿青蛙操，动作简单易学。

步骤一：背对墙直立，然后双腿分开（1拳宽），依个人能力慢慢弯曲至蹲不下去，让大腿肌肉呈紧张状并保持不动，吸气，5-10秒后吐气，慢慢站起，重复做5次。

步骤二：与墙面对，双手分开撑住墙面，吸气，腿呈弓箭步状弯曲，重力放在双臂上，5-10秒钟后吐气，换另一腿做，双腿各做5次。

3.芭蕾形体古老的芭蕾艺术在现代人的改造下，已经成为流行的形体训练的重要手段。

利用一般芭蕾舞的简单动作来进行怀孕早期的身体锻炼，不但身体曲线会变得更优美，臀部的柔韧性得到协调，还能够有效地控制体重增长。

高难度动作自然不适合怀孕早期的准妈妈，下面是一组适合准妈妈的动作：步骤一：先在面前放把椅子，站直，双脚尖尽量分开大些，脚跟并拢，开始做时可以单手扶椅子。

双手等身体平衡时，再试着松手。

步骤二：保持腿部姿态，双臂伸出双手相对，放在距胃部半尺位置，保持10秒钟。

步骤三：手臂别放下，继续将双臂举过头顶，双手相对，保持10秒钟。

步骤四：手臂别放下，继续将双臂放下，至身体两侧，与地面平行，手心向下，保持10秒钟。

运动建议：这组动作需要连续重复3-4次，选择一些舒缓的音乐配合练习效果更好。

4.舒缓瑜伽瑜伽的妙处在于，通过练习可以对呼吸和姿态进行调整，从而实现对身体的耐力、力量和柔韧性的锻炼，这也是最适合准妈妈的一种健康运动。

瑜伽分为很多类，对于妊娠期1-3个月的准妈妈来说，最适合的是舒缓型瑜伽运动。

舒缓型瑜伽的深呼吸要领：步骤一：安坐，眼睛要闭上，将手放在膝关节两侧上，成智慧手印，吊鼻子进行吸气、吐气。

<<运动防治病读本>>

编辑推荐

《运动防治病读本》由开明出版社出版。

运动为什么能健身？

不同人群在运动中应注意什么？

如何通过运动来防病、治病？

<<运动防治病读本>>

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>