第一图书网, tushu007.com

<<科学健身运动指南>>

图书基本信息

书名：<<科学健身运动指南>>

13位ISBN编号：9787811371772

10位ISBN编号：7811371774

出版时间：2008-12

出版时间：陆阿明,朱小龙、陆阿明、 朱小龙 苏州大学出版社 (2008-12出版)

作者：陆阿明，朱小龙　主编

页数：261

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

前言

体育是人类文化的重要组成部分。
随着经济发展和社会进步，体育的地位越来越重要、作用越来越突出。
体育运动的开展和体育精神的培育，对于促进人们身心健康和社会和谐发展具有不可替代的独特功能和作用。
毛泽东同志曾经题词：“发展体育运动，增强人民体质。”发挥体育的本质功能，使其为人民健康、愉快和幸福服务，是体育的根本任务。
科学发展、共建和谐，是时代的主题；厚体安康、幸福快乐，是人民的追求。
2006年5月苏州市人民政府发布的《苏州市国民经济和社会发展第十一个五年规划纲要》指出，“十五”末苏州人口平均预期寿命已达到78岁。
据江苏省统计局2006年9月统计调查报告，苏州市身体健康人口占总人口的比例为94．9%，居江苏省13个省辖市首位。
苏州是长江三角洲和环太湖流域的中心城市，提出并正在实施“四大行动计划”（增强自主创新能力行动计划、推进经济结构调整和转变增长方式行动计划、建设社会主义新农村行动计划、提高市民文明素质行动计划），在这一伟大进程中，体育必将发挥出更加活跃、更加积极、更加全面的作用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是由苏州市体育科学学会、苏州大学体育学院和苏州市体育科学研究所联合组织专家、学者编写。
全书包括三篇十六章，三篇分别为健身运动的科学基础、健身运动的类型与方法、常见慢性疾病患者的健身运动方法。
在每篇之后，列出了相应的科学健身运动问答，力求通谷易懂。
　该书的正式出版发行，是苏州市全民健身工作、体育科普工作、体育学术工作的又一崭新成果，将为市民科学健身提供有益的参考。

作者简介

陆阿明，1965年出生，江苏昆山人，教育学博士，现为苏州大学教授，体育学院副院长，国家体育总局机能评定与体能训练重点实验室主任，中国体育科学学会运动生物力学分会委员，苏州市体育科学学会副秘书长。
主持和参与国家级、省部级和市厅级课题近20项，出版著作、教材10余部，在国内重要学术期刊上发表论文近30篇。
朱小龙，1976年出生，江苏大丰人，管理学学士、教育学硕士，科普师。
曾任苏州市体育局办公室副主任，挂职任苏州市相城区元和街道党工委副书记，现任苏州市体育科学研究所所长，苏州市国民体质监测中心主任、苏州市体育科学学会秘书长。
主持与参与国家社科基金重点课题、体育总局软科学课题、江苏省科技厅课题、江苏省体育局课题、苏州市科协软科学课题近10项，参编著作2部。

<<科学健身运动指南>>

书籍目录

第一篇 健身运动的科学基础 第一章 健身运动与心血管系统功能 第一节 心血管系统的功能概述 第二节 运动增强心血管系统功能的原理 第三节 增强心血管系统功能的运动 第二章 健身运动与呼吸系统功能 第一节 呼吸系统的功能概述 第二节 运动增强呼吸系统功能的原理 第三节 增强呼吸系统功能的运动 第三章 健身运动与运动系统功能 第一节 运动系统的功能概述 第二节 运动增强运动系统功能的原理 第三节 增强运动系统功能的运动 第四章 健身运动与神经系统功能 第一节 神经系统的功能概述 第二节 运动增强神经系统功能的原理 第三节 增强神经系统功能的运动 第五章 健身运动与消化系统功能 第一节 消化系统的功能概述 第二节 运动增强消化系统功能的原理 第三节 增强消化系统功能的运动 第六章 健身运动与心理健康 第一节 心理健康概述 第二节 健身运动增进心理健康的原理 第三节 增强心理健康的运动 第七章 健身运动效果评定 第一节 身体成分评定 第二节 心肺功能评定 第三节 肌肉力量和肌肉耐力评定 第四节 柔韧性评定 第五节 平衡能力评定 附：科学健身运动问答(一)——理论与应用第二篇 健身运动的类型与方法 第八章 健身运动类型 第一节 有氧运动 第二节 无氧运动 第三节 伸展运动 第四节 力量性运动 第九章 常用健身运动方法 第一节 走与跑 第二节 水上运动 第三节 球类运动 第四节 健美操和体育舞蹈 第五节 常用健身器械 第六节 传统体育健身方法 第十章 健身运动处方 第一节 提高心肺功能的运动处方 第二节 加强肌肉力量的运动处方 第三节 改善和保持体型的运动处方 第四节 保持关节灵活性和柔韧性的运动处方 第五节 休闲养性调节心情的运动处方 第六节 健身运动的营养与损伤预防 附：科学健身运动问答(二)——选择与方法第三篇 常见慢性疾病患者的健身运动方法 第十一章 糖尿病患者的健身运动 第一节 运动在糖尿病患者康复中的作用 第二节 糖尿病患者适宜的健身运动方法 第三节 糖尿病患者的运动卫生要求 第十二章 高血压患者的健身运动 第一节 运动在高血压患者康复中的作用 第二节 高血压患者适宜的健身运动方法 第三节 高血压患者运动的卫生要求 第十三章 肥胖患者的健身运动 第一节 运动对肥胖患者康复的作用 第二节 肥胖患者适宜的健身运动方法 第三节 肥胖患者运动的卫生要求 第十四章 冠心病患者的健身运动 第一节 运动对冠心病患者康复的作用 第二节 冠心病患者适宜的健身运动方法 第三节 冠心病患者运动的卫生要求 第十五章 慢性腰腿痛患者的健身运动 第一节 运动对慢性腰腿痛患者康复的作用 第二节 慢性腰腿痛患者适宜的健身运动方法 第三节 慢性腰腿痛患者运动的卫生要求 第十六章 原发性骨质疏松症患者的健身运动 第一节 运动对骨质疏松症患者康复的作用 第二节 骨质疏松症患者适宜的健身运动方法 第三节 骨质疏松症患者运动的卫生要求 附：科学健身运动问答(三)——运动与保健体育科技工作者的社会责任(代后记)

章节摘录

插图：血液黏滞度是决定血流阻力的另一因素。
一般人体血液的黏滞度为水的黏滞度的4-5倍。
血液黏滞度的高低与血液中红细胞比容、血管口径和温度等有关。
其中红细胞比容是主要因素，所谓红细胞比容是指红细胞在全血中所占的百分比，与红细胞的数量和血液中水的比例有关。
如清晨起床，由于睡眠状态下水分的丢失没有得到补充，因此血液黏滞度增高。
另外人体的体表温度比深部温度低，故血液流经体表部分时黏滞度会升高，如果将手指浸在冰水中，局部血液的黏滞度可增加2倍，这就是冬天冻伤的基本原因。
（三）动脉血压及其影响因素血压是指血管内的血液对于血管壁的侧压力。
血压的形成，首先是由于心血管系统内有血液充盈。
形成血压的另一个基本因素是心脏射血。
心室肌收缩时所释放的能量可分为两部分，一部分用于推动血液流动，实现血液的功能；另一部分形成对血管壁的侧压，并使血管壁扩张，这部分是势能。
在心舒期，大动脉发生弹性回缩，又将一部分势能转变为推动血液的动能，使血液在血管中继续向前流动。
由于心脏射血是间断性的，因此在心动周期中动脉血压发生周期性的变化。
另外，由于血液从大动脉流向心房的过程中不断消耗能量，故血压逐渐降低。
在机体处于安静状态时，体循环中毛细血管前阻力血管部分血压降落的幅度最大。
循环系统足够的血液充盈和心脏射血是形成血压的基本因素。
在动脉系统，影响动脉血压的另一个因素是外周阻力。
外周阻力主要是指小动脉和微动脉对血流的阻力。
假如不存在外周阻力，心室射出的血液将全部流至外周，即心室收缩释放的能量可全部表现为血流的动能，因而对血管壁的侧压不会增加。
心室收缩时，主动脉压急剧升高，在收缩期的中期达到最高值。
这时的动脉血压值称为收缩压（俗称高压）。

后记

2006年7月因工作需要，组织上安排我到苏州市体育科学研究所工作。
自此，我经常关注《新保健》、《相约健康·药物与人》、《精品健康生活》等健康杂志，发现此类健康科普读物都设有适量运动、健身休闲、生命养护等栏目，介绍体育健身的内容或方法。
我想，这些体育健身的内容和方法散落于各期刊之中，若能从体育的视角，编一本较为系统的《科学健身运动指南》，应是一件非常有意义的事情。
再有，会同苏州大学专家将2006年5月在苏州举行的《第三届全国体育大会“苏州太湖体育论坛”》会议资料，进行整理、策划，编成《体育·休闲·健康——第三届全国体育大会“苏州太湖体育论坛”》一书后，在抓好运动队训练监控等传统科技服务工作的同时，还应该做点什么有深度价值的事情，成为我常思考的问题。
2008年1月，苏州市体育局新任局长鲍东东同志找我谈工作时说，中青年人是目前健身中的薄弱环节，能否编一本科学健身资料，为中青年人群健身助力。
这一“想法”，就成了我努力要完成的“任务”，“责任”之心油然而生。

编辑推荐

《科学健身运动指南》由苏州大学出版社出版。

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