

# 《科学健身300问》

## 图书基本信息

书名：《科学健身300问》

13位ISBN编号：9787810868327

10位ISBN编号：7810868322

出版时间：2010-7

出版社：第四军医大学出版社

作者：赵长海 编

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《科学健身300问》

## 内容概要

《科学健身300问》内容简介：健康，是人人渴望的。健身，是追求健康的一种有效途径。但是，如果没有掌握科学的健身方法，希望通过健身追求健康无异缘木求鱼，有时甚至非但不能达到健身的目的，还会对身体造成伤害。为了让大众掌握科学的健身方法，我们针对健身及日常保健中存在的认识误区和可能出现的问题，编写了《科学健身300问》。《科学健身300问》内容丰富、叙述平实。所列问题普遍实用，有较好的阅读参考价值。

## 书籍目录

健康常识篇 1. 什么是健康? 2. 什么是健康教育与健康促进? 3. 世界卫生组织提出的健康标准是什么? 4. 健康的四大基石是什么? 5. 影响健康的主要因素有哪些? 6. 什么是亚健康? 7. 如何判断亚健康? 8. 造成亚健康的生活因素有哪些? 9. 哪些人群容易得亚健康? 10. 如何预防亚健康? 11. 性格与健康有关系吗? 12. 容易被忽视的不健康现象有哪些? 13. 什么是富贵病? 14. 什么是职业病? 哪些就业者容易患职业病? 15. 职业病是如何分类的? 16. 什么是社会健康? 17. 健康体重的判断标准是什么? 18. 体重异常对身体有哪些危害? 19. 人体正常的体温、脉搏、呼吸、血压是多少? 20. 我国居民“膳食指南”的膳食原则是什么? 21. 群体(家庭、单位)健康行为十条包括哪些内容? 22. 睡眠卫生要注意些什么? 23. 为什么说生活平衡决定健康? 膳食营养篇 24. 人体所需的七大营养素有哪些? 25. 人体必需的微量元素是什么? 26. 怎样坚持合理饮食才能拥有健康? 27. 人体每天对矿物质的需求量是多少? 富含矿物质的食物有哪些? 28. 一天吃多少饭最适合? 29. 暴饮暴食有什么危害? 30. 全球十大垃圾食物有哪些? 31. 良好的饮食习惯有哪些? 32. 哪些人容易缺乏维生素B12 33. 缺乏B族维生素易出现哪些病症? 34. 如何判断是否需要补充维生素? 35. 缺乏维生素C会怎样? 哪些食物含丰富维生素C? 36. 如何维持机体的酸碱平衡? 37. 哪些人不宜喝牛奶? 38. 怎样吃早餐才能更合理? 39. 吃糖过量有什么不好? 40. 食物营养和心理因素有什么关系? 41. 小孩胃口不好怎么办? 42. 免疫球蛋白和抗体之间有什么关系? 43. 蛋白质对健康有何影响? 44. 常见的食物搭配禁忌有哪些? 45. 哪些食物不宜生吃? 46. 吃哪些食物容易生病? 47. 哪些食物能减压提神? 48. 什么是益生菌? 益生菌对人体有哪些好处? 49. 什么是抗氧化剂? 50. 老年人如何补钙? 51. 不吃早餐有哪些危害? 52. 苦瓜生吃熟吃哪个更营养? 53. 几点吃晚餐能让你健康长寿? 54. 一天中何时吃水果吸收最好? 55. 如何科学饮水? 56. 抗衰老食品有哪些? 57. 夏季哪些人不宜吃西瓜? 58. 日常生活中的饮食误传有哪些? 科学减肥篇 59. 什么是肥胖? 60. 超重和肥胖的判定标准是什么? 61. 肥胖有哪些危害? 62. 什么是易胖体质? 63. 如何改变易胖体质? 64. 常见的减肥方法有哪些? 65. 单纯控制饮食减肥有什么害处? 66. 肥胖患者如何科学控制饮食? 67. 当我感觉到饿时, 是不是证明正在消耗脂肪, 或者说是在减肥? 68. 为了减肥, 必须戒掉零食和油脂吗? 69. 所有的甜食都使人发胖吗? 70. 不吃早餐减肥法有哪些危害? 71. 饥饿减肥法有哪些危害? 72. 为什么肥胖者不能拿水果当“减肥餐”? 73. 保持睡眠充足有利于减肥吗? 74. 哪些坏习惯会导致减肥失败? 75. 月经期间如何减肥? 76. 运动减肥有哪些好处? 77. 什么样的运动是最好的减肥运动? 78. 运动减肥应注意哪些事项? 79. 只要多运动, 便可达到减肥目的。对吗? 80. 饭前运动有损健康吗? 81. 每天坚持30分钟慢跑即可减肥, 对吗? 82. 每周锻炼多久减肥效果最好? 83. 运动量越大, 出汗越多, 减肥效果越好, 对吗? 84. 哪胖就运动哪的减肥效果最好。对吗? 85. 腹型肥胖者如何进行运动减肥? 86. 减肥后为什么会反弹? 87. 儿童肥胖者如何进行运动减肥? 88. 肥胖儿童减肥有哪些注意事项? 89. 儿童减肥不宜进行的运动项目有哪些? 90. 老年肥胖者如何进行运动减肥? 91. 一天当中, 老年肥胖者什么时间运动好? 92. 老年人减肥的注意事项有哪些? 93. 如何预防腹部发胖? 94. 产后减肥最佳时间是什么时候? 95. 产后瘦身有哪些误区? 96. 引起消瘦的原因有哪些? ..... 运动处方篇 心理保健篇 日常保健篇 急救处方篇

## 章节摘录

(8) 最近变得健忘起来，有时反复做同一件事，要小心是否得了脑动脉硬化。脑梗死等。(9) 早晨起来时关节发硬，并伴有刺痛，活动或按压关节时有疼痛感，要小心是否得了风湿性骨关节病。(10) 脸部眼睑和下肢常浮肿，血压高，多伴有头痛，腰酸背痛。则可能是患了肾脏疾病。富贵病又称“现代文明病”，是人们进入现代文明社会，生活富裕后，吃得好、吃得精，营养过剩，活动量减少，从而产生的一些非传染性的流行病，如便秘、肥胖、肠道癌、冠心病、糖尿病、脑中风等。这些病在贫穷的社会和贫穷人群是很少的，所以叫富贵病。职业病。是指企业、事业单位和个体经济组织（以下统称用人单位）的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。要构成《中华人民共和国职业病防治法》中所规定的职业病。必须具备四个条件：患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者；必须是在从事职业活动的过程中产生的；必须是因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等职业病危害因素引起的；必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。四个条件缺一不可。

# 《科学健身300问》

## 编辑推荐

《科学健身300问》：世界卫生组织（WHO）指出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。也就是说，它不仅涉及到人的心理，而且涉及到社会道德方面的问题，生理健康、心理健康、道德健康，三方面构成健康的整体概念。健康常识篇，膳食营养篇，科学减肥篇，运动处、万篇，心理保健篇，日常保健篇，急救处理篇。

# 《科学健身300问》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)