

《健康节律运动学》

图书基本信息

书名：《健康节律运动学》

13位ISBN编号：9787506751803

10位ISBN编号：7506751801

出版时间：2011-10

出版社：中国医药科技出版社

页数：90

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

《健康节律运动学》

内容概要

《健康节律运动学》旨在系统阐述健康节律运动原理，疾病康复的运动健身方法和运动适宜度。《健康节律运动学》包括绪论、节律运动的生物学基础、健康节律运动分类及其应用、运动适宜度及附录等内容。对有健身需求的人士学习和了解健康运动，对疾病患者进行康复训练都是很有帮助的。

《健康节律运动学》适合于从事营养、运动及健康管理等专业人士阅读。

《健康节律运动学》

作者简介

蒋峰，政府津贴专家。主持完成“母乳化氨基酸谱完全蛋白质的研究”、“复合蔬菜水果营养素”、“真菌多糖的提取与应用”、“益生菌的研究开发与应用”、“骨骼营养”、“血红素的开发研究与应用”、“大豆提取异黄酮”等科研项目30多项，其中获市部级科技进步三等奖3项、二等奖2项，重大科技进步奖1项，国家轻工业部科技进步二等奖1项；发表各种论文10多篇，获得国家专利10余项。主编的《终身的财富——营养健康教育指南》一书已出版发行。

黄勇，营养学硕士/研究员。曾参与国家运动队营养配餐，著有科普读物《北京市居民健身手册》、《北京市居民营养手册》，任《健与美》等杂志营养专栏作家。参加编写的《终身的财富——营养健康教育指南》一书已出版发行。

书籍目录

第一章 绪论——充满节律的世界

- 一、宇宙充满了节律
- 二、生物节律及其特点
 - (一)生物节律
 - (二)生物节律的特点
- 三、生物节律与人体健康
- 四、节律运动有利于疾病康复
 - (一)高血压疾病康复
 - (二)糖尿病康复
 - (三)肠胃疾病康复
 - (四)慢性支气管炎疾病康复
 - (五)骨关节疾病康复

第二章 节律运动的生物学基础

- 一、节律运动的研究
- 二、节律运动的生物学基础
 - (一)节律运动的生理机制
 - (二)节律运动对植物性神经的调节机制
 - (三)节律运动对微循环的调节机制
 - (四)节律运动对新陈代谢的调节机制
- 三、节律运动对淋巴循环的调节
- 四、节律运动的特点及指标

第三章 健康节律运动分类及其应用

- 一、运动分类与节律运动的特点
- 二、健康节律运动分类
 - (一)基础性节律运动
 - (二)调节性节律运动
- 三、健康节律运动应用
 - (一)基础性节律运动的应用
 - (二)调节性节律运动的应用

第四章 运动适宜度

- 一、运动适宜度的概念
- 二、忽视运动适宜度所造成的危害
 - (一)运动不足与慢性病
 - (二)运动过度的危害
- 三、影响运动适宜度的因素
 - (一)体质对运动适宜度的影响
 - (二)新陈代谢对运动适宜度的影响
 - (三)健康状态对运动适宜度的影响
 - (四)心理状态对运动适宜度的影响
- 四、探索运动适宜度的科学方法
 - (一)利用主观指标测定运动适宜度
 - (二)利用体质评估测定运动适宜度
 - (三)利用人体热辐射测定运动适宜度
 - (四)利用生物电反馈技术测定运动适宜度
 - (五)利用运动能耗仪测定运动适宜度
- 五、确定运动适宜度的原则

附录一 运动处方

附录二 运动适宜度指导
附录三 节律运动分解图示
热扫描成像彩图
参考文献

章节摘录

版权页：插图：四、节律运动有利于疾病康复 为了适应自然界环境的变化，人类经过进化、历史的变迁和发展，创造出的许多用于强身健体的运动方法，如各种体育运动项目、丰富多彩的传统运动项目以及舞蹈等多种形式，这些运动大都是节律性的，即动作具有重复性、节奏性和频率、强度、时长等节律计量特征。体育运动项目分为技能类和体能类，主要包括表现唯美性、快速力量性、速度性、耐力性等等，其中大部分运动都是节律运动。节律性体育运动项目包括：竞走、跑步、健美操、游泳、跳绳、羽毛球、乒乓球、体操、国际标准舞蹈等，具有动作重复、节奏可节律计量特征。传统运动项目分为竞技类、竞速类、技艺类等等，其中大部分运动也都是节律性的，包括太极、拳术、抖空竹、健康气功、民间舞蹈等。国内外研究资料都充分表明：节律运动对于防病抗老化是有积极作用的，节律运动有利于疾病康复。（一）高血压疾病康复 运用动态血压监测，评价长期节律性的有氧运动对高血压病老年患者动态血压的影响。通过对18例49~65岁原发性高血压病患者在3各月的有氧节律运动（散步、慢跑、太极拳）试验，每次锻炼25~35分钟，结果显示，有氧节律运动3个月后，高血压患者的血压昼夜节律明显改变，血压水平也明显下降。平均舒张压下降10毫米汞柱，收缩压下降30毫米汞柱，降压总有效率达94.4%。

《健康节律运动学》

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