

<<中国成人身体活动指南>>

图书基本信息

书名：<<中国成人身体活动指南>>

13位ISBN编号：9787117142090

10位ISBN编号：711714209X

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：中华人民共和国卫生部疾病预防控制局

页数：52

字数：60000

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>

<<中国成人身体活动指南>>

内容概要

本书系统地、科学地给广大基层公共卫生工作者及居民介绍了身体活动相关知识，旨在推动我国身体活动促进工作，提高我国人民身体素质和健康水平，预防控制相关慢性疾病，并最终为构建和谐社会发挥重要的作用。

<<中国成人身体活动指南>>

书籍目录

引言

第一章 基本概念和有益健康的身体活动

- 一、身体活动的分类
- 二、身体活动强度
- 三、身体活动时间
- 四、身体活动频度
- 五、身体活动总量与健康效益

第二章 有益健康的身体活动推荐量

- 一、每日进行6~10千步当量身体活动
- 二、经常进行中等强度的有氧运动
- 三、积极参加各种体育和娱乐活动
- 四、维持和提高肌肉关节功能
- 五、日常生活“少静多动”
- 六、每日身体活动量的安排

第三章 个体的身体活动指导

- 一、身体活动前的准备
- 二、身体活动中的反应
- 三、身体活动后的恢复
- 四、身体活动伤害的预防

第四章 老年人和常见慢性病病人的身体活动指导

- 一、老年人
- 二、常见慢性病

第五章 促进身体活动的公共政策和环境支持

- 一、提供准确和平衡的信息,提高公众身体活动意识
- 二、制定促进身体活动的政策
- 三、创建有利于身体活动的支持环境
- 四、加强监测、评估及相关研究

附录1 名词与术语

附录2 千步当量的计算依据

附录3 心血管健康的自我评估

附录4 安全注意事项

附录5 应用便携装置监测步行活动量

附录6 完成相当于一千步当量的各种活动所需时间

参考文献

<<中国成人身体活动指南>>

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>