

<<体质健康概论>>

图书基本信息

书名：<<体质健康概论>>

13位ISBN编号：9787562524991

10位ISBN编号：7562524998

出版时间：2010-6

出版时间：中国地质大学出版社

作者：刘星亮

页数：205

字数：346000

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>

<<体质健康概论>>

内容概要

本书在总结我国多年来国民体质健康研究成果的基础上，构建了以体育教育贯彻“健康第一”的指导思想为主体；以体质健康的基本理论与实践方法为核心；以完善的体质健康评价方法为重点的理论体系与实践方法。

本书共分上下两篇十章，内容包括：体质基本理论与方法；健康教育理论与方法。

<<体质健康概论>>

书籍目录

上篇 体质基本理论与方法 第一章 绪论 第一节 我国国民体质建设与发展 第二节 我国学生体育锻炼标准的构建与实施 第三节 我国《国家学生体质健康标准》的建立与完善 第四节 国外国民体质研究概况 第五节 国内国民体质研究概况 第六节 国内外体质研究的差异性 第七节 国内外体质研究的相同性 第八节 我国国民体质研究的不足 第二章 体质概述 第一节 体质的概念与研究内容 一、体质的科学内涵 二、体质学的学科研究 三、理想体质 四、体质的研究内容 第二节 体质测试标准的演变与发展 一、社会背景与生活环境 二、体质测试内容的演变与完善 第三节 影响体质的因素 一、体质与遗传 二、体质与环境 三、体质与锻炼 第三章 中医体质学理论 第一节 中医体质学的起源与发展 一、中医体质学理论的渊源 二、中医体质学的定义与特点 三、中医体质学研究的内容 第二节 中医体质学研究 一、中性体质研究 二、阴虚体质研究 三、阳虚体质研究 四、气血虚体质研究 五、痰湿体质研究 六、瘀血体质研究 七、热性体质研究 八、寒性体质研究 第三节 中医体质学的形成与作用 一、先天因素理论的形成与作用 二、后天因素理论的形成与作用 第四章 体质测量与评价 第一节 体质测量基础知识 一、体质测量方法设计 二、体质测量指标选择的基本要求 三、测量误差 四、测量数据的搜集与整理 五、测量数据的可靠性检验 六、测量数据的有效性检验 第二节 体质评价 一、体质评价标准 二、评价指标在综合评分中的权重 三、体质评价标准的使用 四、体质评价方法 第五章 体质测量内容与评定 第一节 人体形态测量与评定 一、人体形态测量概述 二、人体形态测量内容与评价 三、身体成分测量内容与评价 第二节 身体机能测量与评定 一、循环机能测量内容与评价 二、呼吸机能测量内容与评价 三、感觉机能测量内容与评价 第三节 身体素质测量与评定 一、速度素质测量内容与评价 二、力量素质测量内容与评价 三、耐力素质测量内容与评价 四、柔韧素质测量内容与评价 下篇 健康教育理论与方法 第六章 健康教育理论与方法 第一节 健康教育概述 一、树立正确的健康观 二、重视心理健康对身体健康的影响 三、开展“小康体育”，促进全民身心健康 第二节 健康的概念 一、我国国民(学生)健康教育现状 二、国民身心健康标准 三、国民身心健康标准评价 第三节 健康研究内容 一、健康与环境因素 二、健康与生物学基础 三、健康与锻炼因素 四、健康检测 第四节 影响人体身心健康的因素 一、自然环境与健康 二、人际关系与健康 三、心理调节与健康 四、生活习惯与健康 五、医疗条件与健康 第七章 亚健康 第一节 亚健康概述 一、亚健康的概念 二、亚健康的表现形式 三、亚健康状态调查 四、亚健康状态研究 五、亚健康状态研究的展望 第二节 青少年思想道德“亚健康”问题 一、当代青少年思想道德“亚健康”的主要表现 二、当代青少年思想道德“亚健康”产生的主要原因 三、加强和改进当代青少年思想教育的对策 第三节 亚健康状态的形成与预防 一、亚健康状态的形成 二、亚健康状态的危害与预防 第八章 中医学亚健康状态的研究 第一节 中医学亚健康证候和诊断 一、诊断技术研究 二、临床基础研究 三、中医亚健康状况 四、中医药膳对亚健康状态的调整 第二节 中医对“治未病”的论述 一、中医“治未病”的预防 二、中医“未病”状态的界定 三、体质异常——未病形成的内在基础与诊治 第九章 青少年学生健身锻炼方法与手段 第一节 增强体质，促进健康的锻炼原则与内容 一、体质健康锻炼的原则 二、体质健康锻炼的内容 第二节 体质健康锻炼的方法与手段 一、小学学生体质健康锻炼 二、初中学生体质健康锻炼 三、高中学生体质健康锻炼 第十章 成年人群体质健康锻炼方法与手段 第一节 健身走 第二节 健身球 第三节 太极拳、太极剑 第四节 健身气功 第五节 健身跑 第六节 健美操 第七节 健身舞 第八节 门球运动 第九节 木兰拳 第十节 太极柔力球 附录1 教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 附录2 全国学生体质健康状况调研检测卡片 附录3 我国学生身高标准体重评价标准 附录4 大学生体质健康评价标准 附录5 全民健身条例 附录6 康奈尔健康问卷[康奈尔医学指数(CMI)] 附录7 亚健康状态调查问卷 参考文献

<<体质健康概论>>

章节摘录

版权页：插图：中医学历来重视人的体质状态，在防病治病上，从具体的人出发，权衡干预措施，体现以人为本、因人制宜的思想。

中医学认为：体质是指人体的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

体质辨识，即以人的体质为认知对象，从体质状态及不同体质分类的特性，把握其健康与疾病的整体要素与个体差异，制定防治原则，选择相应的治疗、预防、养生方法，从而进行“因人制宜”的干预。

现代中医根据临床上的症候表现、脉象、舌苔，提出了以下八种体质：中性体质、阴虚体质、阳虚体质、气血虚体质、痰湿体质、瘀血体质、热性体质、寒性体质，这种分型以身型脉证为主要指标，对临床辨证、遣方、摄生防病具有重要的参考价值一、中性体质研究又称为正常体质，指的是阴阳平衡、气血旺盛流畅、脏腑功能正常协调，身体能力抗病强的生理特征。

中性体质的人不仅先天禀赋良好，后天也调养得当才能形成。

此类型的人体质不寒不热、形体胖瘦匀称、体格健壮、发茂乌黑、面色光泽、食欲正常、睡眠良好、耐寒耐暑、精力充沛、舌淡红润有光泽、舌苔淡薄、脉象和缓有力。

<<体质健康概论>>

编辑推荐

《体质健康概论》是由中国地质大学出版社出版的。

<<体质健康概论>>

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>