

<<体育锻炼与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<体育锻炼与人体健康>>

13位ISBN编号：9787811262643

10位ISBN编号：7811262649

出版时间：2010-07-01

出版时间：贵州大学出版社

作者：张李，张晖 编

页数：241

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>

## <<体育锻炼与人体健康>>

### 内容概要

《体育锻炼与人体健康》拟从健康学、运动学、生理学、心理学以及临床医学等方面入手，力求知识的科学、全面、新颖和实用，阐述体育锻炼的基本知识、方法以及保健体育的功能作用，并告诫读者在进行体育锻炼时，如何对自己的身体情况进行监测、维护、预防和保健，根据不同身体状况分别采取不同的体育锻炼措施，进行科学的体育锻炼，促进身体健康发展。

本书融体育锻炼、养身保健、医疗康复知识于一体，相信对读者参与体育锻炼以促进身体健康、增强体质具有指导意义，对于体育工作者也具有一定的参考价值，期待读者通过本书的阅读能真正有所收获有所受益。

## <<体育锻炼与人体健康>>

### 书籍目录

第一章 人体健康概述第一节 健康理念第二节 人体健康的发展规律第三节 影响人体健康的因素第二章 体育锻炼促进健康增强体质第一节 健康与体质第二节 体育锻炼的社会现状第三节 体育锻炼是促进健康增强体质的有效途径第三章 体育锻炼的人体运动学原理第一节 人体运动过程中机体的新陈代谢第二节 人体运动过程中机体的能量供应方式第三节 人体运动过程中机能状态的变化规律第四节 有机体的超量恢复第五节 运动负荷的价值阈第四章 体育锻炼对人体生理系统的影响第一节 体育锻炼对神经系统的影响第二节 体育锻炼对运动系统的影响第三节 体育锻炼对呼吸系统的影响第四节 体育锻炼对心血管系统的影响第五节 体育锻炼对消化系统的影响第六节 体育锻炼对体温、泌尿系统的影响第五章 体育锻炼对心理健康的影响第一节 心理健康的一般标准第二节 体育锻炼对心理健康的积极影响作用第三节 体育锻炼对心理疾患的预防和治疗作用第六章 人体身心健康的自我检查与评价第一节 心血管系统机能的简易检查法第二节 体力状况的测试与评价第三节 柔韧性与平衡能力的测试与评价第四节 体重的测量与评价第五节 饮食情况的自我评价第六节 精神紧张状况的自我检查第七节 心理健康的简易测量第七章 体育锻炼的基本原则与基本要求第一节 体育锻炼的基本规律基本原则第二节 增强体能的锻炼原则第三节 体育锻炼的基本要求第八章 体育锻炼的方法第一节 发展身体素质的方法第二节 民族形式的体育锻炼方法第三节 利用自然因素锻炼身体方法.....第九章 养生保健体育第十章 康复体育锻炼参考文献

## <<体育锻炼与人体健康>>

### 章节摘录

人为什么会出汗？

汗水是数以千万计分布在全身皮肤下面的汗腺所分泌的，汗的成分除水和盐以外，还有新陈代谢产生的一些废物，如尿素等。

因此，出汗实际上是体内代谢产生的废物向体外排泄的一个途径。

除此而外，出汗还是维持体温恒定的一个很重要因素。

人的体温所以能保持相对恒定，就是由于体内产热和散热这一矛盾的两个方面不断斗争而出现的暂时平衡。

当汗水从皮肤表面蒸发时，即带走相当的热量。

每有一克汗水蒸发，就要带走0.5大卡的热量，所以人在出汗的同时身体也在散热。

我们即使在很安静状态也是在不断出汗，只是数量较少，而且一经透出体表即行蒸发，所以察觉不出。

一般情况下，一昼夜约出汗800毫升左右，发散的热量约400大卡。

天气热，出汗就多，尤其是在长时间紧张激烈的运动时，肌肉大量做功，新陈代谢更加旺盛，体内产热显著增加，体温就有升高的趋势，有时可达38度以上。

这时，汗腺的活动大大加强，出汗很多，通过汗水的蒸发向外界大量散热，从而维持体温恒定，同时也排泄了代谢产生的一些废物。

因此，运动时大量出汗是正常的生理现象。

在较冷的环境里进行运动时，也常常汗流浃背，禁不住要脱去一些衣服，尤其是在长跑时，中途脱衣服的事更为常见。

但由于天气冷，出了汗立刻脱下衣服，就会引起感冒。

为了避免感冒，在运动前应先做好充分的准备活动，运动开始时衣服尽量少穿一些。

.....

<<体育锻炼与人体健康>>

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>