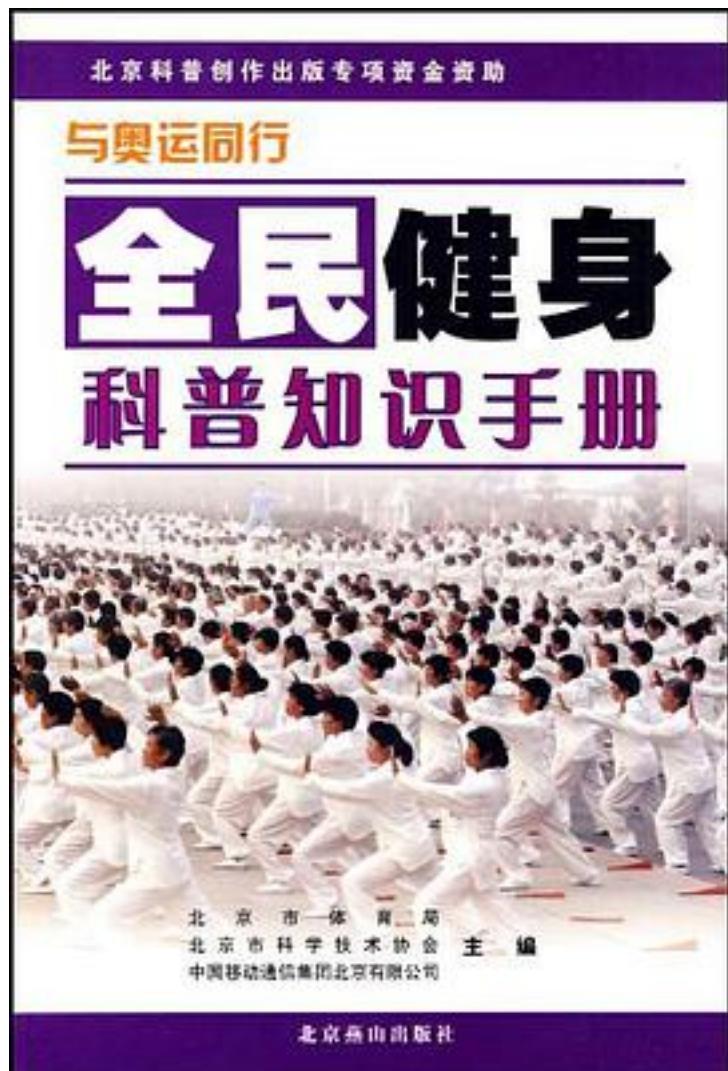


全民健身科普知识手册



[全民健身科普知识手册_下载链接1](#)

著者:北京市体育局 编

出版者:北京燕山

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787540218416

《全民健身科普知识手册》讲述：健康离不开强壮的体质。体质是指人体的质量，它是在遗传的基础上由于变异而造成的人体在形态、生理、生化和行为上相对稳定的特征，是人进行生命活动和劳动工作能力的物质基础。简而言之，体质好与差既有先天遗传因素，还有后天环境影响与个人行为的因素。因此，判断一个人的体质强弱要从形态、功能、身体素质和对环境、气候适应能力及抗病能力等多方面进行综合评价。

体质的重点在于对人的生活能力、劳动能力、作战能力、适应能力和运动能力的评价。运动能力对于人类的进化和发展十分重要，不能简单地把运动能力看成是一种游戏能力、竞技能力或是一种只有青少年或运动员才需要的能力。人从婴幼儿开始学习得到的各种基本活动能力以及儿童和青少年时代培养的身体素质和运动技能，对人一生的体质发展和其他生活、生产技能的掌握都是有益处的，即便到了中老年阶段，人们还是需要保持适当的运动能力。因此可以说体质与体育健身是孪生的，对体质的评价更能反映出体育的价值和作用。

作者介绍:

目录:

[全民健身科普知识手册](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[全民健身科普知识手册](#) [下载链接1](#)

书评

[全民健身科普知识手册](#) [下载链接1](#)