

# 中华职工科学健身手册



[中华职工科学健身手册\\_下载链接1](#)

著者:赵之心

出版者:中国工人出版社

出版时间:

装帧:其他

isbn:9787500838883

健康的身体离不开适量的体育运动。然而健身锻炼要讲究科学，盲目的体育运动不仅达不到好的健身效果，还容易造成损伤事故，甚至危及生命安全。《中华职工科学健身手册》比较系统地介绍了科学健身的基础知识，较为深入地阐述了科学健身与健康的关系以及运动防治疾病的原理等。推荐了一批适合不同职工需要、功效良好的科学健身处方，并配有大量的运动防病治病图解，便于职工操作练习。

作者介绍:

目录: 第一篇 职工科学健身与健康第一章 科学健身新理念  
一、科学生活方式促进健康  
(一)生命在于运动 (二)体力劳动不等于体育运动 (三)不同职业人群的健身运动  
二、有氧运动与科学健身 (一)什么是有氧健身运动 (二)有氧运动与健身  
(三)有氧运动和无氧运动的区别 三、把握好科学健身的诸因素

- (一)要了解体育锻炼的作用 (二)选择良好的健身锻炼场所 (三)掌握好锻炼的基本原则  
(四)锻炼应注意的事项 (五)四季健身提示 (六)要配合合理的饮食控制 (七)学会自我监督  
(八)运动量和疲劳度自测 四、健身过程要科学 (一)掌握好运动过程中的各个阶段  
(二)选择最佳锻炼时间 (三)最好参加集体锻炼 五、进行健身锻炼的禁忌症  
(一)防止运动过量 (二)健身锻炼的禁忌症

第二章 科学健身中的“运动处方”  
一、运动处方 二、运动处方中的全面分析原则 三、运动处方中的“一般健身手段”与“专门性健身手段”相结合的原则 四、运动处方中全面的运动锻炼健身模式 第三章 科学健身的个性特征 一、不同年龄、性别职工的保健原则 (一)青年职工的保健原则  
(二)中年职工的保健原则 (三)老年职工的保健原则

二、不同年龄、性别职工的科学健身处方 (一)青年职工的健身处方

1. 男性青年脑力劳动者的健身处方 2. 女性青年脑力劳动者的健身处方
3. 男性青年体力劳动者的健身处方 4. 女性青年体力劳动者的健身处方

(二)中年职工的健身处方 1. 男性中年脑力劳动者的健身处方

2. 女性中年脑力劳动者的健身处方 3. 男性中年体力劳动者的健身处方

4. 女性中年体力劳动者的健身处方 (三)离退休职工的健身处方

三、不同职业人群的健身要点 1. 长时间坐位工作者的健身要点

2. 站位工作者的健身要点 3. 工作中长期走路者的健身要点

4. 单一机械性重复动作劳动者的健身要点 5. 重体力劳动者的健身要点

6. 倒班职工的健身要点 7. 粉尘环境下工作者的健身要点

8. 户外环境下工作者的健身要点

第四章 科学健身与饮食营养 一、运动与营养素

(一)碳水化合物与运动的关系 (二)蛋白质与运动的关系 (三)脂肪的生理功能

(四)维生素与运动的关系 (五)矿物质与运动的关系 (六)纤维素与运动的关系

(七)水与运动的关系 二、饮食与锻炼 (一)运动量与饮食 (二)运动时间与饮食

(三)运动前后的饮食 三、科学健身与增肌减肥 (一)体型胖瘦差异的原因 (二)减肥与增肌

(三)减肥与增肌训练 1. 青年职工减肥增肌运动处方 2. 中老年减肥运动处方

3. “将军肚”(腹型肥胖)减肥 4. 减肥增肌健美操 (四)常见食物热量表

(五)运动热量消耗表 (六)增肌食谱

第五章 运动中常见不适和损伤的防治

一、运动中的不适反应及处理方法 二、常见运动损伤的处理方法

三、如何有效预防运动损伤 四、两种常见的运动损伤简易急救技术

五、常见运动损伤功能恢复性练习 第二篇 职工科学健身与特色运动 第一章

现代健身运动 一、古老而又现代的健身术——瑜伽 二、最美的有氧健身运动——健美操

三、刚柔并济的塑身运动——普拉提 四、神奇的水中健身

五、“骑车”——一项不可多得的健身运动 第二章 民间特色健身

一、踢毽子——踢出健康的运动 二、长寿运动——抖空竹 三、健身之王——跳绳运动

四、新兴的太极柔力球运动 五、踩踏鹅卵石——古老的健身术

六、中华益寿健身球 第三章 传统特色健身运动 一、不老的健身操——八段锦

二、中华健身瑰宝——太极拳 三、华佗健身秘诀——五禽戏 第四章 日常健身方法

一、最好的运动是步行 二、慢跑运动：身体的大扫除 三、工间健身操

(一)在职人群中骨骼关节问题严重 (二)健骨操 1. 全身性骨骼锻炼——大树参天操

2. 颈椎疾病的防治锻炼——十点十分操 3. 缓解颈肩背酸痛——隔墙看戏操

4. 缓解背部酸痛——旱地划船操 5. 缓解背痛背酸——背部放松操

6. 肩部锻炼——徒手体侧绕环操 7. 手指、手腕锻炼 8. 髋关节锻炼——髋部伸展操

9. 膝关节锻炼——小半蹲(静力蹲) 10. 腰部锻炼 11. 尻关节锻炼——哑铃操

12. 踝关节锻炼——提踵练习操 13. 怎样练好这套“操” 四、巧用社区健身器

(一)了解社区健身器的功效 (二)正确使用有氧健身器材健“心”

(三)正确使用有氧健身器材健“腿” (四)正确使用有氧健身器材健“颈肩”

(五)正确使用有氧健身器材健“腰背” (六)正确使用有氧健身器材健“脑”

(七)其他健身器锻炼功能一览 第三篇 职工常见疾病的运动防治 第一章

颈椎病的运动防治 第二章 肩周炎的运动防治 第三章

腰椎间盘突出症及腰肌劳损的运动防治 第四章 骨质疏松症的运动防治 第五章

关节炎的运动防治 第六章 高脂血症的运动防治 第七章 高血压病的运动防治 第八章

冠心病的运动防治 第九章 病毒性心肌炎的运动防治 第十章

中风偏瘫的运动防治 第十一章 糖尿病的运动防治 第十二章 脂肪肝的运动防治 第十三章

神经衰弱的运动防治 第十四章

慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、肺结核的运动防治第十五章  
慢性肠胃病的运动防治第十六章 下肢静脉曲张的运动防治第十七章  
内脏下垂的运动防治第十八章 痔疮、便秘的运动防治第十九章  
前列腺炎的运动防治第二十章 性功能障碍的运动防治第二十一章  
痛经的运动防治第二十二章 盆腔炎的运动防治第二十三章 围产期运动保健第二十四章  
关于乳腺健康问题的运动建议第二十五章 关于“酸性体质”的运动建议附录一、奥运小知识二、中华职工科学健身知识竞答题三、2008年北京奥运会每日比赛日程总表  
· · · · · (收起)

[中华职工科学健身手册 下载链接1](#)

标签

评论

[中华职工科学健身手册 下载链接1](#)

书评

[中华职工科学健身手册 下载链接1](#)