

体育保健学

(第四版)

姚鸿恩 主编

Sports
高等教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

体育保健学 / 姚鸿恩主编. —4 版. —北京:高等教育出版社,2006.7 (2022.12 重印)

ISBN 978-7-04-019152-3

I. 体… II. 姚… III. 体育保健学-高等学校-教材
IV. G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049670 号

策划编辑 尤超英 责任编辑 尤超英 特约编辑 郭有声
封面设计 刘晓翔 版式设计 范晓红 责任校对 刘 莉
责任印制 赵 振

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100120

印 刷 高教社(天津)印务有限公司

开 本 787 × 960 1/16

印 张 27.75

字 数 460 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 1986 年 7 月第 1 版

2006 年 7 月第 4 版

印 次 2022 年 12 月第 42 次印刷

定 价 51.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19152-00

目 录

绪 论	1
第一章 健康概述	6
第一节 现代健康观	6
第二节 现代体育的健康观	12
第三节 运动对个体健康的影响	15
第二章 运动与环境	20
第一节 环境污染对人体健康的危害	20
第二节 环境卫生的防护	25
第三节 环境对人体运动能力的影响	29
第四节 运动建筑设备卫生	31
第三章 运动与营养	35
第一节 基础营养	35
第二节 健康膳食指导	52
第三节 营养、健身运动与慢性病	55
第四节 运动员营养	59
第四章 运动与人的行为和生活方式	74
第一节 健康与行为和生活方式	74
第二节 促进健康的积极生活方式——合理的体育运动	81
第三节 体育行为与心理健康	83
第五章 不同人群的体育卫生	89
第一节 儿童少年体育卫生	89
第二节 女子体育卫生	110
第三节 中年人体育卫生	118
第四节 老年人体育卫生	129

第六章 体格检查

- 第一节 体格检查的方法 142
- 第二节 体格检查的内容 142
- 第三节 体格检查的形式 144
- 第四节 检查中几个问题的医学分析 146

第七章 运动性疲劳

- 第一节 运动性疲劳概述 162
- 第二节 判断运动性疲劳的简易方法 165
- 第三节 消除运动性疲劳的方法 170

第八章 体育教育的医务监督

- 第一节 体育课的医务监督 174
- 第二节 早锻炼和课间操的医务监督 181
- 第三节 课外活动的医务监督 182

第九章 运动训练和比赛期的医务监督

- 第一节 自我监督 184
- 第二节 运动训练医务监督的要求 187
- 第三节 运动训练医务监督的常用指标 191
- 第四节 比赛期的医务监督 195
- 第五节 比赛期的特殊医学问题 198

第十章 运动性病症

- 第一节 过度训练 204
- 第二节 运动应激综合征 211
- 第三节 晕厥 214
- 第四节 运动员贫血 217
- 第五节 运动中腹痛 225
- 第六节 肌肉痉挛 227
- 第七节 运动性血尿 229
- 第八节 运动性血红蛋白尿 232
- 第九节 运动性中暑 233
- 第十节 冻伤 237
- 第十一节 运动性脱水 240

142	第十二节 运动性猝死	246
142	第十一章 运动损伤概述	251
144	第一节 运动损伤的概念与分类	251
146	第二节 运动损伤的直接原因	252
148	第三节 损伤的发病规律和潜在原因	255
162	第四节 运动损伤的预防	256
162	第十二章 运动损伤的病理和处理	261
165	第一节 开放性软组织损伤的处理	261
170	第二节 闭合性软组织损伤的病理与处理	262
174	第十三章 运动损伤的急救	266
174	第一节 急救的概述	266
181	第二节 出血的急救	267
182	第三节 急救包扎的方法	272
184	第四节 骨折的急救	275
184	第五节 关节脱位的急救	281
187	第六节 心肺复苏	283
191	第七节 搬运伤员的方法	286
195	第八节 抗休克	287
198	第十四章 运动损伤的治疗与康复	291
204	第一节 中草药疗法	291
204	第二节 针灸疗法	294
211	第三节 拔罐疗法	296
214	第四节 按摩疗法	298
217	第五节 物理疗法	298
225	第六节 固定疗法	301
227	第七节 伤后康复锻炼	307
229	第十五章 常见运动损伤	312
232	第一节 软组织挫伤	312
233	第二节 肌肉拉伤	314
237	第三节 关节韧带损伤	316
240	第四节 滑囊炎	316

015	第五节	腱鞘炎	319
125	第六节	疲劳性骨膜炎	321
125	第七节	骨骺损伤	323
第十六章 人体各部位运动损伤			327
225	第一节	肩部运动损伤	327
225	第二节	肘部运动损伤	330
125	第三节	腕部运动损伤	334
105	第四节	膝部运动损伤	337
505	第五节	踝及足部运动损伤	344
505	第六节	头及躯干部运动损伤	348
第十七章 按摩			352
205	第一节	概述	352
505	第二节	常用按摩手法	357
505	第三节	按摩的应用	370
第十八章 医疗体育概述			390
585	第一节	医疗体育的意义及理论基础	390
285	第二节	医疗体育的方法与手段	394
585	第三节	运动器官的功能评定	403
125	第四节	医疗体育的应用	407
第十九章 常见慢性伤病的医疗体育			410
105	第一节	常见慢性运动系统伤病的医疗体育	411
205	第二节	常见慢性病的医疗体育	421
参考文献			429