

هدايت و ورزش

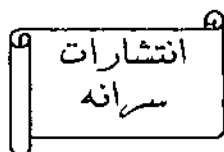
تأليف:

ر.مضان كريمي (مخو هيت علمي دانشگاه آزاد ايلام)

حميد رضا نگارستاني

رضا قاسم نژاد

كبرى زمانى



تأليف

سرشناسه : نگارستانی، حمید رضا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدید آورنده : بهداشت و ورزش /
حمیدرضا نگارستانی

مشخصات نشر: سرانه، کرمانشاه، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری : ۱۶۳ص

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۷۳-۰۰-۱

وضعیت فهرست نویسی : بر اساس اطلاعات فیبا
موضوع : ورزش - بهداشت. الف. عنوان

شناسه افزوده: کریمی، رمضان، ۱۳۵۶-

شناسه افزوده: قاسم نژاد، رضا، ۱۳۵۸-

شناسه افزوده: زمانی، کبری، ۱۳۵۲-

۶۱۳

RA ۷۷۶ / ن ۸ / ۱۳۹۱

شماره کتاب شناسی ملی : ۲۸۵۶۴۳۸

نشریات
سارانه

کرمانشاه، خیابان دبیراعظم، مجتمع تجاری میرداماد، طبقه آخر، واحد ۵۳، نشر سارانه

تلفکس: ۰۸۳۱-۷۲۲۱۰۳۲

www.saraneh.xzn.ir

nashrsaraneh@yahoo.com

❖ نام کتاب : بهداشت و ورزش

❖ مولفان : حمید رضا نگارستانی، رمضان کریمی، رضا قاسم نژاد، کبری زمانی

❖ صفحه آرایی و طراحی جلد: داراب گلچین

❖ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سارینا

❖ انتشارات : سرانه

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

❖ نوبت چاپ : اول ۱۳۹۱

❖ قیمت: ۴۷۰۰ تومان

❖ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۷۳-۰۰-۱

فهرست

فصل اول

تاریخچه تکوین بهداشت عمومی ۳

فصل دوم

اهمیت، اهداف و ارزشیابی بهداشت ۷

فصل سوم

بهداشت عمومی و ورزش ۱۳

فصل چهارم

بهداشت در اسلام ۲۱

فصل پنجم

عوامل بیماری زا، شرایط بروز بیماری ۲۹

فصل ششم

بیماری های مسری و آشنایی با اثر ورزش بر برخی بیماریها ۳۵

فصل هفتم

بهداشت دستگاه حرکتی و بیماریهای شایع دستگاه حرکتی ۵۱

فصل هشتم

بهداشت دستگاه قلبی و عروقی ۵۹

فصل نهم

بهداشت تغذیه ۶۳

فصل دهم

چاقی و ارتباط آن با ورزش ۶۹

فصل یازدهم

اثر الکل و مواد مخدر بر بدن ۷۷

فصل دوازدهم

دوپینگ ۸۵

فصل سیزدهم

ورزش در کودکان و نوجوانان ۱۰۱

فصل چهاردهم

بهداشت ورزشی سالمندان ۱۰۵

فصل پانزدهم

بهداشت مکان های ورزشی ۱۰۹

فصل شانزدهم

بهداشت استخرهای شنا ۱۱۵

فصل هفدهم

لباس مناسب در ورزش ۱۲۳

فصل هیجدهم

مسافرت ورزشکاران ۱۲۹

فصل نوزدهم

گرم کردن و سرد کردن ورزش ۱۳۳

فصل بیستم

خستگی و ماساژ ۱۳۷

فصل بیست و یکم

ارتفاع و ورزش ۱۵۳

فصل بیست و دوم

عوامل محیطی ورزش ۱۵۹

منابع ۱۶۴