

## 参 考 文 献

1. Bouchard G R, et al. *Exercise, fitness, and health* Human Kinetics Champaign, IL, 1990.
2. Fox, E. R., et al. *The Physiological basis for exercise and sport* Brown and Benchmark, Dubuque, IA, 1989.
3. Greenberg, J. S., et al. *Physical fitness and wellness* United State of American: A Viacom Company, 1999.
4. Hales, D. *An invitation to health* 6th ed. Benjamin Cummings, Redwood City, CA, 1997.
5. Howley, E., and Franks, B.D. *Health fitness: Instructors handbook* Human Kinetics, Champaign, IL, 1997.
6. Lee, I. R., et al. *Physical activity, physical fitness, and longevity* Aging-Milan 9:2-11, 1997.
7. McArdle, W.D., et al. *Exercise Physiology: Energy, nutrition, and human performance* 4th, ed. Lea and Febiger, Malvern, 1996.
8. Melvin, H. W. *Lifetime Fitness and Wellness* 3rd edition. Copyright, 1993.
9. Neiman, D. G. *Fitness and sports medicine : An introduction* 3rd ed. Bull Publishing, Palo Alto, CA, 1995.
10. Powers, S. K., et al. *Total fitness: exercise, nutrition, and wellness* United States of American: A Viacom Company, 1999.
11. Powers, S. K., et al. *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* Brown and Benchmark, Dubuque, IA, 1997.
12. Prentice, W.E. *Fitness and wellness for life* United State of American: The McGraw-Hill Company, 1999.
13. Rankin, J. *Diet, exercise, and osteoporosis* Certified News, 3:1-4, 1993.
14. Rathus, S.A., et al. *Human sexuality in a world of diversity* Copyright, 1993.
15. Donatelle, R.J. *Health style: A self test* Washington, DC: Public Health Service. 1981.
16. Slattery, M.L. *How much physical activity do we need to maintain health and prevent disease* Different diseases-different mechanisms Research Quarterly for Exercise and Sport 67:209-212, 1996.
17. Williams, M. *Lifetime fitness and wellness* Wm. C. Brown, Dubuque, IA, 1996.
18. 林建棣等 《体育健身指南》，军事科学出版社，1997。
19. 杨锡让等 《实用体育健康医学》北京体育大学出版社，1995。

20. 刘纪清等 《实用运动处方》 黑龙江科学技术出版社，1993。
21. 中国成年人体质测定组 《中国成年人体质测定标准手册》 中国标准出版社，1996。
22. 华明等编译 《提高人体运动能力的生理基础》 人民体育出版社，1990。
23. 季浏等 《当代运动心理学》 西南师范大学出版社，1994。
24. 申荷永 《体育社会心理学原理与应用》 暨南大学出版社，1999。
25. 陈明达等 《实用体质学》 联合出版社，1993。
26. 体育保健学编写组 《体育保健学》 高等教育出版社，1997。
27. 中国营养学会 《中国居民平衡膳食指南》 《营养学报》 1998年，20卷，第四期。