

<<马拉松运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<马拉松运动与健康>>

13位ISBN编号：9787500944065

10位ISBN编号：7500944063

出版时间：2013-3

出版时间：人民体育出版社

作者：常芸 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<马拉松运动与健康>>

内容概要

《马拉松运动与健康》编纂整理了近30年来有关马拉松运动对健康的影响与作用；马拉松比赛对机体的潜在危险；马拉松运动的特殊营养、比赛中应注意的事项与防治措施等方面的资料，回顾了马拉松运动发展历史，以及城市马拉松运动在当今社会生活发展中的地位、作用和相关问题，例如，马拉松运动损伤与跑鞋的研究；非洲人在马拉松运动中的统治地位；马拉松参赛者的年龄、性别、心理、环境，以及目前国际著名城市马拉松等专题进行探讨。

<<马拉松运动与健康>>

作者简介

常芸，毕业于北京大学医学部，医学博士，现任国家体育总局体育科学研究所运动健康与恢复研究中心主任、学术与学位委员会委员；运动医学研究员；中国体育科学运动医学专业委员会常委；国家运动医学高级职称评委；《中国运动医学》《体育科学》和《中国体育科技》杂志编委，为国家体育总局高层次学术技术人才、国务院特殊津贴获得者。

从事运动员医务监督与研究20余年，先后主持国家科技部、国家自然科学基金、国际合作、省部级课题30余项，研究成果获国家部委科技进步一等奖1项、二等奖1项，三等奖5项；奥运攻关奖3项；中国体育科学学会二等奖2项；国家8部委科技奥运先进个人1次。

近年在国内外学术刊物上发表有关论著百余篇，主编学术专著5本，合著6本。

<<马拉松运动与健康>>

书籍目录

第一章 马拉松运动对健康的影响 第一节 对心血管功能的影响 第二节 对免疫功能的影响 第三节 对运动系统功能的影响 第四节 对代谢功能的影响 第五节 对心理健康的影响 第六节 对现代文明病的积极作用
第二章 马拉松运动与比赛对机体的潜在危害 第一节 运动性猝死 第二节 运动性热应激 第三节 运动性晕厥 第四节 运动性水与电解质紊乱 第五节 常见运动性损伤 第六节 常见运动性疾病
第三章 马拉松运动的特殊营养 第一节 马拉松运动中的机体反应 第二节 马拉松运动的体液需求与补充 第三节 马拉松运动的能量需求与补充
第四章 马拉松运动发展中的相关问题 第一节 马拉松运动损伤与跑鞋 第二节 非洲人在马拉松运动中的统治地位 第三节 马拉松参赛者的年龄问题 第四节 马拉松运动的女运动员问题 第五节 马拉松运动的心理问题 第六节 马拉松运动的环境问题
第五章 马拉松比赛中的注意事项与预防措施 第一节 赛前竞赛组织部门的工作 第二节 赛前运动员的准备 第三节 赛中运动员常见问题的处理 第四节 赛中运动猝死的预防与急救
第六章 马拉松运动的历史回顾与进展 第一节 现代马拉松运动的起源 第二节 马拉松运动社会化缘由 第三节 著名城市马拉松比赛 主要参考文献

<<马拉松运动与健康>>

章节摘录

版权页：插图：大多数软饮料，如可乐、各种柠檬汁几乎都不含钠离子，运动饮料一般含10~25mmol/l钠离子，用于治疗腹泻性脱水的口服体液补剂含30~90 mmol/l。

虽然含大量钠离子的饮料能刺激空肠吸收葡萄糖和水分，但其通常难以下咽。

运动期间或运动后饮用的饮料应美味润口使人喜欢，这一点很重要。

因此，好的运动饮料配方必须同时兼顾饮用效果和口味。

在持续时间超过3~4小时的极度耐力训练中，曾有报道说大量饮用低钠饮料会产生低钠血症的危险，而在饮料中添加钠可以避免这种危险。

在耐力性项目中，赛跑运动员通常只饮用少量饮料，一般都会引起体液累进性的缺失。

在高温环境下持续运动时，如果不能补充足够的液体将会导致脱水和热疾病。

因此，建议赛跑运动员要多喝水，不要等到渴了再喝。

在通常情况下，低钠成分的运动饮料都能够满足机体的要求，但在大量出汗和大量饮水时应该服用高钠浓度的饮料。

在气温较高的地区进行耐力性训练和比赛时，会经常发生与脱水、低钠血症相关的高热症，尤其多见于速度较慢的选手。

现在我们清楚，在长距离项目中，一些赛跑运动员会发生低钠血症，这或与脱水有关或与机体水分过多有关。

在曾经报道的病例中，多数与超长马拉松或延长的三项全能项目有关。

Noakes等人曾报道过4个运动性低钠血症的病例，比赛时间为7~10小时，赛后血清钠浓度为115~125毫摩尔/升。

估计饮水量是6~12升，主要是水和含少量电解质的饮料。

<<马拉松运动与健康>>

编辑推荐

《马拉松运动与健康》与热爱马拉松运动的人们分享与共勉。

<<马拉松运动与健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>