

<<新编全民健身实用手册>>

图书基本信息

书名：<<新编全民健身实用手册>>

13位ISBN编号：9787806426838

10位ISBN编号：7806426833

出版时间：2004-5-1

出版时间：山东友谊出版社

作者：崔凯

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>

## <<新编全民健身实用手册>>

### 内容概要

2003“非典”的肆虐，使人们真切地感受到了生命的脆弱与健康的可贵，越来越多的人加入到了全民健身的行列。

俗语说得好：“习武健身不知真，枉费心机白劳神。

”只有科学的运动才会带来健康。

这本小册子希望能给您带来一些科学锻炼的知识和方法，在健康之路上助您一臂之力。

谨把这本书献给天下父母，祝他们健康长寿；献给所有的兄弟姐妹和朋友，祝他们健康美丽；献给所有的孩子们，祝他们茁壮成长！

# <<新编全民健身实用手册>>

## 书籍目录

### 一 运动健身ABC

1 缺乏运动, 损害健康

2 运动让你远离疲劳

3 运动给你好心情

4 运动让你更聪明

5 健康新观念: 中度运动保健康

6 小知识——人体健美“十标准”

7 运动前的准备

8 你的锻炼科学合理吗

.....

### 二 运动与健身

.....

### 三 运动与减肥

.....

### 四 吃与健康

.....

### 五 老年人健身

.....

### 六 女性与健美

.....

## 章节摘录

书摘 2. 防止受寒冻伤 冬天锻炼应根据户外寒冷变化来增减衣服 对暴露在外的手脸、鼻和耳朵等部位除了经常搓擦以促进局部血液循环外还应抹上适量的防冻膏 抗寒霜、油脂等以防皮肤冻伤。

4. 注意感官卫生 冬季风沙大浓雾弥漫加上地面空气污染日益严重因此大风、大雾的天气不宜在户外锻炼。

5. 掌握适宜的运动量 冬季锻炼应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中,应循序渐进、量力而行运动持续时间不宜过长,运动心率应控制在150次/分钟以下,对患有心肝肾等脏器疾患者,要在医生指导下进行锻炼。

运动疾病知多少 1. 运动性血尿 人在运动时全身肌肉和关节的血管扩张血流量猛增。为了满足这种需要,肾小球的血流量减少,氧气暂时供应不足,毛细血管壁上的细胞功能就不能充分发挥细胞排列便发生改变,细胞间隙增大。

原来只有血管内流动的红细胞,通过增大的细胞间隙滤到囊腔内便发生了血尿。

发现血尿不要过于惊慌只要停止运动休息几天,一周后即可逐渐消失。

预防的关键在于运动量应从小到大,循序渐进,逐渐增加运动量。

2. 运动性蛋白尿 尿蛋白的测定可作为评定负荷量和运动强度的大小,观察运动者对负荷量的适应能力的指标。

如果运动后尿内出现蛋白质,且在数小时至24小时内基本消失,就应考虑“运动性蛋白尿”。

锻炼中出现运动性蛋白尿,大多数情况下是机体对负荷量的一种暂时性反应,无需特殊治疗,经过休息,调整负荷量或身体逐渐适应后,尿蛋白可明显减少或完全消失。

3. 运动性高血压 为症状性高血压,与运动者的健康状况有直接的关联,其可能的原因,一是过度紧张导致高血压,一般收缩压和舒张压均升高;二是专项运动训练所致高血压,主要指力量性运动项目(举重、投掷等)引起的高血压。

发生的原理,可能与胸内压升高、等长收缩引起压力反射以及收缩肌肉的机械压迫等因素有关。

只要调整情绪和运动量,血压就会恢复正常。

4. 运动性过敏 是由运动引起的一系列过敏症候。先是全身发热、皮肤红斑、潮湿、充血、瘙痒,继而全身出现荨麻疹,有的出现哮喘,呼吸困难,严重者可出现休克等症。

该病可能是由于运动诱发肥大细胞脱颗粒,大量释放介质(组织胺)进入血液,使组织水肿,心血管、胃肠组织、肺及气管等组织的平滑肌痉挛造成的。

在运动中出现过敏症状,应停止运动,到医院治疗。

5. 运动性昏厥 是由于剧烈或长时间运动,使精神及身体器官过度紧张,血管收缩,血液循环受影响而引起暂时性脑贫血。

开始时感到头昏眼花、心悸气促、面色苍白、恶心欲呕,继而会丧失知觉,昏倒在地,严重者甚至发生猝死。

为防止运动性昏厥,身体素质较差的人只能进行一般性的体育活动,不能进行剧烈的运动。

运动中的健康警报 1. 运动时心率不增 人在运动时心跳会加快,运动量越大,心跳越快。

如果运动时心率增加不明显,可能是心脏病的早期信号,预示着今后有心绞痛、心肌梗塞和猝死的危险。

2. 运动性过敏性休克 在运动时要选择合理项目,不要随意加大运动量。

如果因运动量加大而出现全身发热、皮肤潮湿,或在运动中出现咽喉不适、呼吸急促、胃肠绞痛,这些都是出现运动性过敏性休克的征兆,应停止运动,及时到医院就诊。

3. 运动中头痛 少数心脏病患者在发病时,并不感到胸部有异常,而患者平常最多的感觉就是运动时头痛,会误以为自己没有休息好或得了感冒。

因此,参加运动的老年人如果在运动中感到头痛,应尽早去医院做检查。

4. 脾胀痛 在运动时出现脾胀痛,多因运动量过大、静脉血回流缓慢而脾脏充血肿胀所致。

出现脾胀痛应停止运动,在背部脊柱左侧胸11~12椎体棘突旁脾俞、胃俞穴按揉3分钟~5分钟即愈。在运动前做好充分准备活动是预防的关键。

## <<新编全民健身实用手册>>

5. 肝胀痛 在运动时出现肝区胀痛,多发生在长跑或中距离跑时,在背部右侧肝俞按揉5分钟即可止痛。

在运动过程中注意呼吸节律,用鼻呼吸而不张口呼吸是预防的关键。

6. 腹直肌痉挛 易发生在夏季。

在运动过程中,突然出现腹部胀痛,多因大量出汗丢失水分和盐所致。

发生腹痛时,应平卧休息,做腹式呼吸20次~30次,同时轻轻按摩腹直肌5分钟左右,即可止痛。

在运动出汗过多时,及时补充盐水200毫升~300毫升是预防的关键。

7. 胃痉挛 多发生于游泳时水温过低、准备活动不充分、运动量过大等情况下,上腹部呈剧烈绞痛。

运动前做好充分的准备活动,忌过饱,忌食豆类及地瓜、土豆等食品,少食冷饮,可预防胃痉挛的发生。

出现症状时,可做上腹部热敷20分钟~30分钟,用手按压内关与足三里穴各3分钟~5分钟即可止痛。

8. 肠痉挛 运动时脐区周围或下腹部钝痛、胀痛,停止运动后疼痛减轻。

用手按揉双侧合谷穴,每穴5分钟,或用热水敷脐区10分钟~20分钟即可止痛。

为防止病痛的发生,在运动前应做好充分准备活动,勿进食冷饮。

.....

## <<新编全民健身实用手册>>

### 媒体关注与评论

写在前面的话俗语说“死皇帝不如活乞丐。

”“万贯的家财，不如健康的身体。

毛主席也说过：“身体是革命的本钱。

“健康对于人有多重要，似已不必多说。

可是，健康又往往容易被一些人忽视，就像爱情，只有当真正失去了，才能体会到它的可贵，有了切肤之痛，才懂得开始珍惜。

所以才会有人认为，身体的保养和锻炼是中老年人的事情，年轻人身强力壮有的是资本。

当年轻人因为昨夜狂欢透支了体力而蒙头大睡时，中老年人已经开始了晨练；当年轻人因无规律的饮食和生活在慢慢消耗自己的精力时，中老年人却越来越注意生活起居的规律和营养的均衡。

于是，我们越来越多地听到医生们提到各种中老年疾病的“年轻化”。

其实，健康和财富一样，同样需要储蓄和积累。

当我们毫无节制地挥霍年轻时，其实就已经是在过早地透支健康了。

2003“非典”的肆虐，使人们真切地感受到了生命的脆弱与健康的可贵越来越多的人加入到了全民健身的行列。

俗语说得好：“习武健身不知真，枉费心机白劳神。

”只有科学的运动才会带来健康。

我们这本小册子希望能给您带来一些科学锻炼的知识和方法，在健康之路上助您一臂之力。

这本书的内容来自济南人民广播电台新闻频率每天早上6：15播出的《健康晨曲》，是我们从3年多的广播稿中为您精心挑选的。

作为节目的制作人，我感谢一直支持我们节目的听众朋友，感谢电台领导和其他朋友在本书编写过程中所给予的支持。

谨把这本书献给天下父母，祝他们健康长寿；献给所有的兄弟姐妹和朋友祝他们健康美丽；献给所有的孩子们，祝他们茁壮成长！

崔凯

2003年8月

<<新编全民健身实用手册>>

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>