

<<高血压病人群健身指南>>

图书基本信息

书名：<<高血压病人群健身指南>>

13位ISBN编号：9787500941057

10位ISBN编号：7500941056

出版时间：2011-9

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：114

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>

## <<高血压病人健身指南>>

### 内容概要

《高血压病人健身指南》在简要介绍高血压病的基础上，重点介绍了高血压病人体的身体素质特点、适当运动的降血压作用、降血压的适宜运动，还介绍了运动方式、运动强度、运动时间等运动元素对血压的影响，高血压病人健身锻炼前的准备以及如何制订“用运动降血压”的行动计划，列举了高血压病人“运动降血压”计划示例。

《高血压病人健身指南》还向高血压病人提出了饮食建议，包括合理摄入热能物质、健康的饮食方式、合理膳食成分、适用于高血压病人体的食物和少吃或不宜吃的食物等。

全书编写中体现新颖性、权威性、科学性、实用性，尽可能科普化，密切与大众健身实践相结合，使本书成为运动医学工作者、运动人体科学专业的研究生、本科生、健身指导员和健身锻炼者在健身运动中的重要参考书。

## <<高血压病人健身指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 什么是高血压

##### 第一节 血液循环系统与血压

###### 一、心脏

###### 二、动脉血压及其影响因素

##### 第二节 如何判断是否患有高血压

###### 一、血压的测量及说明

###### 二、高血压的判断标准

###### 三、高血压的分型

###### 四、高血压病的流行规律

##### 第三节 如何判断高血压病的严重程度

###### 一、哪些因素可能促使高血压病的发生

###### 二、高血压病的发生过程

###### 三、高血压病的严重性判断

##### 第四节 高血压病的危害

###### 一、高血压病的表现

###### 二、高血压病对内脏器官的损害

##### 第五节 高血压病的治疗原则

###### 一、高血压病的治疗策略

###### 二、高血压病人的药物治疗管理

#### 第二章 运动对高血压病人群的影响

##### 第一节 高血压病人群的身体素质特点

###### 一、与健康相关的身体素质

###### 二、高血压病人群的身体素质特点

##### 第二节 用适当运动影响血压

###### 一、健身锻炼可以有效地降低血压

###### 二、运动为何能够降低血压

###### 三、不同运动方式对血压的影响

###### 四、不同运动强度对血压的影响

###### 五、运动时间对血压的影响

###### 六、一次运动对安静血压的影响

###### 七、运动后安静血压下降的持续时间

##### 第三节 科学的健身运动使高血压病人群全面获益

###### 一、提高心肺耐力

###### 二、降低冠状动脉疾病危险因素

###### 三、降低高血压病发病率和死亡率

###### 四、其他收益

#### 第三章 高血压病人群健身锻炼前的准备

##### 第一节 血压水平及相关因素

###### 一、既往血压水平及高血压病程

###### 二、医学检查及实验室测试

###### 三、心血管疾病危险因素

###### 四、高血压病人群的危险分层

###### 五、高血压病人群从事健身运动的适应证与禁忌证

##### 第二节 身体素质测试与评价

###### 一、运动负荷试验

## <<高血压病人健身指南>>

- 二、体重及身体成分
- 三、肌肉力量和肌肉耐力
- 四、柔韧性
- 五、全面评价

### 第四章 降血压的健身计划与方法

#### 第一节 健身目标

#### 第二节 如何为高血压病人制定健身计划

#### 第三节 高血压健身指导方案示例

#### 第四节 高血压病人健身锻炼应注意的问题

#### 第五节 药物治疗与健身运动

### 第五章 高血压病人饮食建议

#### 第一节 控制总热量、合理摄入热能物质

#### 第二节 健康的饮食方式

- 一、一日三餐、食物多样、获取足够的营养素
- 二、清淡饮食, 避免油腻食物
- 三、良好的饮食习惯

#### 第三节 合理的膳食成分

- 一、减少食盐摄入量
- 二、控制脂肪摄入量
- 三、谷类为主, 粗细搭配
- 四、适当的蛋白质
- 五、充足的水, 合理选择饮料
- 六、丰富的水果蔬菜
- 七、保证膳食中钙的摄入充足
- 八、不饮酒

#### 第四节 适用于高血压病人群的食物

- 一、谷类食物
- 二、蔬菜水果类
- 三、调料

#### 第五节 高血压病人少吃或不宜选择的食物

- 一、主食类
- 二、动物食品
- 三、腌渍食品
- 四、高糖食物
- 五、饮品

#### 主要参考文献

## &lt;&lt;高血压病人健身指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：血液黏滞度。

全血黏滞度为水的4~5倍，由于血流阻力与黏滞度成正比，黏滞度愈高，外周阻力愈大。

血液中有形成分与液体成分的比例，即红细胞比容（也叫红细胞压积，HCT）是决定黏滞度的主要因素，红细胞比容愈大，黏滞度愈高。

另外，血液流动的方式也与外周阻力有关。

在正常流向、正常流速时，血液呈层流状态，可分为边流和轴流，也就是说血液中的有形成分在血管的中轴流动，液体成分靠近血管壁流动。

轴流的长轴和血管纵轴平行，红细胞旋转及相互间碰撞少，黏滞度低；当血流缓慢时使轴流扩大，边流变窄甚至消失，增加了血液有形成分与血管壁接触的机会，血液黏滞度增高。

此外，吸烟、饮酒、高脂饮食均可增加血液黏滞度，血液黏滞度随温度的降低而升高。

（四）主动脉和大动脉的弹性贮器作用 左心室收缩的时候，血液从心脏冲入主动脉，其大动脉壁具有较大的可扩张性，一部分的能量推动搏出量的一部分流向外周，另一部分能量形成对管壁的侧压力，就是收缩压，也是血压的高值。

并且血管扩张时，将搏出量剩下的势能形成贮存在被扩张的弹性贮器血管中。

在心室舒张的时候，射血的动作停止，被扩张的弹性贮器血管弹性回缩，心脏收缩期贮存在血管壁上的势能一部分转化为动能，推动血液流向外周，使血管内的血液川流不息。

另一部分势能继续形成对血管壁的侧压力，就是舒张压。

让主动脉压在心舒张期仍能维持较高的水平。

从这个过程可以看出，虽然心脏射血是不连续的，但动脉血流是连续的。

当弹性贮器作用减弱时，动脉血压难被缓冲，近似心室内压的波动幅度，故血压波动幅度大，脉压变大。

老年人或高血压病人的大动脉弹性下降常常导致脉压增大。

（五）血循环容量和全血量的比例 血循环容量是指心血管系统的容积，常随着血管的收缩或舒张发生变化。

全血量是指血液循环系统内所含血液的总量。

全血量相对恒定，如青年男子的全血量大约有5升。

血循环容量和全血量相适应，产生一定的充盈压。

若全血量降低（如大失血）或/和血管容积增大（如血管扩张），则动脉血压降低。

## <<高血压病人群健身指南>>

### 编辑推荐

《高血压病人群健身指南》编写中体现新颖性、权威性、科学性、实用性，尽可能科普化，密切与大众健身实践相结合，使《高血压病人群健身指南》成为运动医学工作者、运动人体科学专业的研究生、本科生、健身指导员和健身锻炼者在健身运动中的重要参考书。

<<高血压病人群健身指南>>

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>