

<<中老年人运动指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年人运动指南>>

13位ISBN编号：9787506757997

10位ISBN编号：7506757990

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：林耿明 编

页数：163

字数：156000

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>

## <<中老年人运动指南>>

### 内容概要

《中老年人运动指南》提出生命在于适度运动的观点，掌握合理的运动强度和运动方法，既强身健体又确保安全。

愿这些能对中老年人的健康长寿带来益处。

同时，书中所介绍的治疗方法、用药处方，很多是我们的经验，不一定适用所有人群，请在使用时根据个人实际应用或者在医师的指导下使用，以免引起不良反应。

## <<中老年人运动指南>>

### 书籍目录

#### 第一章 简述运动的起源

##### 一、运动的起源

###### (一)唐代

###### (二)元、明、清时期

###### (三)中华人民共和国成立后

##### 二、中国历史上各时期提倡的运动方式

#### 第二章 生命在于适度运动

##### 一、适度运动的意义

##### 二、从乌龟长寿得到的启示

##### 三、消除运动的误区

##### 四、运动与代谢

##### 五、提倡低强度运动

#### 第三章 运动量

##### 一、中老年人的生理特点

###### (一)中老年人各种功能的改变

###### (二)器官结构和功能特点

###### (三)衰老机制

##### 二、中老年人运动量与运动强度

##### 三、适合中老年人的运动量

##### 四、中国中老年人运动量指数与国际指数的对照

#### 第四章 运动方式

##### 一、运动前准备和运动后整理

##### 二、运动环境

##### 三、适合中老年人的运动方式

#### 第五章 运动项目的生理作用

##### 一、呼吸运动

##### 二、散步运动

##### 三、太极拳

###### (一)太极拳对神经系统的影响

###### (二)太极拳对心血管系统的影响

###### (三)打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响

###### (四)打太极拳对体内物质代谢的影响

###### (五)打太极拳对消化系统的影响

##### 四、体操运动

##### 五、气功运动

###### (一)气功的呼吸系统效应

###### (二)对自主神经功能的影响

###### (三)气功的心血管系统效应

###### (四)气功的神经电生理效应

##### 六、五禽戏运动

##### 七、舞蹈运动

##### 八、唱歌

##### 九、健身球

#### 第六章 影响中老年人健康运动

##### 一、过度运动

<<中老年人运动指南>>

二、疲劳运动

第七章 运动中的不适反应及处理

第八章 运动处方

编后语

## <<中老年人运动指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：人的情绪状态与肌肉紧张和内脏神经紧张有密切的关系已经得到证明，过度运动造成神经肌肉紧张和内脏神经紧张，对精神情绪有明显的影响。

因此中老年人更应该提倡适度轻松的运动，让轻松的运动使大脑血循环得到改善，使脑细胞的氧气和营养供应增加，缓和神经肌肉的紧张，改善心理状态。

为保护脑组织细胞，进入中老年的人不能过度 and 剧烈地运动。

5.适度的运动增强免疫功能 免疫功能的衰退是容易引起疾病的主要原因，维持机体免疫功能的正常，可以减少疾病的发生，还可以延缓衰老。

德国运动医学专家对经常运动锻炼的中老年人与不参加运动锻炼的中老年人进行对比观察，跟踪观察了8年，结果发现不运动锻炼的中老年人癌症的发病率是经常参加运动锻炼的中老年人的2.6倍，他证明：运动锻炼能提高机体免疫力，每天参加运动锻炼30~60分钟，体内白细胞可增加30%~50%。

相反，过强和长时间的运动可使免疫功能下降，这是身体调节的原因。

因此中老年人要提倡适度地运动，使机体免疫功能提高，减少疾病，延长生命。

6.适度运动可预防和控制疾病 据《美国医学会学刊》研究表明：乳癌患者参与适量的体育活动，可以明显降低乳癌的患病率，可使乳癌患者的死亡风险降低。

研究对象为1984~1998年被确诊患有1期、2期或3期乳腺癌的2987例病例，研究者对她们参加体育活动的情况进行了跟踪随访，体育活动的标准强度相当于以每小时2~2.9公里的平均速度步行。

研究发现：与那些每周体育活动少于1小时的妇女相比，每周体育活动1~3小时的妇女因乳癌而引起的死亡相对风险为0.80；3~5小时的妇女为0.50；5~8小时的妇女为0.56；8小时以上的妇女为0.60。

该研究表明：乳癌患者参加适量的体育运动，可以降低因该疾病而引起的死亡风险。

## <<中老年人运动指南>>

### 编辑推荐

《中老年人运动指南》旨在通过医学科普知识的宣传，指导中老年人根据自身身体实际进行合理的运动、锻炼，提高中老年人的科学保健水平，提高身体素质，达到健康长寿的目的。

<<中老年人运动指南>>

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>