

<<会动才健康>>

图书基本信息

书名：<<会动才健康>>

13位ISBN编号：9787513210287

10位ISBN编号：7513210284

出版时间：2012-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：246

字数：245000

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>

## <<会动才健康>>

### 内容概要

20世纪80年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

## <<会动才健康>>

### 书籍目录

#### 运动指南篇

运动——健康长寿的投资  
科学运动益寿康  
保证运动质量的四个步骤  
运动所消耗热量表  
运动项目也有“生物钟”  
科学健身有“密码”  
什么时候最适合运动  
运动30分钟即可见效  
锻炼肌肉刻不容缓  
六大最健身运动  
交替运动效果好。  
“五官运动”可强身健体  
韧性锻炼是中老年的必修课  
多运动少得哪些病  
体育锻炼可健脑  
因人而异选择运动  
依据职业选择运动  
依据性格选择运动  
有氧运动和无氧运动  
运动随着年龄变  
运动健身贵在中年  
老人锻炼要抓住重点  
适宜老人的“低能运动”  
适宜老人的“复合运动”  
适宜老人的“温和运动”  
老年人也可练哑铃  
高龄老人也要适量运动  
老年人不适合晨练  
老年运动量：酸加、痛减、麻停

.....

#### 运动健康篇

## &lt;&lt;会动才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：美国研究人员发现，在晚上和夜间两个时间段中，人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙对身体锻炼的反应最强烈。

研究人员说，早上在跑步机上高强度运动一小时后进行的验血结果显示，荷尔蒙的水平与同一时间段卧床休息时的含量相当。

而在晚上7时后做同样的运动，荷尔蒙的水平比其他时间段要高出许多。

这表明人体内荷尔蒙在不同时间段对运动的反应受到生物钟或者生理节奏的控制，所以，晚上进行锻炼更适合减肥。

中老年人睡前锻炼更健身 美国健身专家通过对不同时间健身效果的研究比较后证实，对中老年健身者来说，睡前运动比清晨或傍晚运动可能更具健身之效。

专家们对此解释说，随着年龄的增长，中老年人的呼吸、新陈代谢、肌体恢复等功能都已江河日下，而睡前运动既可协助胸膈、肋骨等活动自如从而增强呼吸功能，又可促进各系统加速新陈代谢，同时还可提高机体恢复的效率。

但专家们重申：睡前运动以做操、跳舞、散步等运动量较小的项目为宜，而且每次不要超过20分钟。要是运动后大感疲劳，那就不但起不到健身之效，而且还可能使睡眠质量大打折扣从而影响健康。

如何避免运动猝死 目前，运动猝死的发生原理还没完全清楚，各种急慢性疾病都有可能导致运动猝死发生。

专家建议，预防运动猝死要从以下三个方面注意：1.加强体检，尤其是心血管系统的体检运动猝死者中多数都有心脏疾病，如心肌炎、心室壁薄、心脏肥大等，这些在普通的体检中很难发现，有条件的情况下最好进行心肺功能的全面检查。

2.掌握好运动强度低强度运动的脉搏为100次/分以内，中等强度为130~150次/分，高强度则为150次/分以上。

一般推荐中低强度的运动。

有学者认为，老年人运动时每分钟心跳次数超过“170-年龄”就要注意。

3.注意监测运动前后测脉搏是简单易行的监测手段。

一般来说，低强度运动后的脉搏应该在运动后5~10分钟恢复正常，中等强度为20~30分钟，高强度别为30~60分钟。

患有心脑血管疾病或有其他严重疾病的人群，一定要在医生或运动专家的指导下从事体育锻炼。

因此，参加身体锻炼或体育运动的人们，一定要做到定期进行身体检查，并注意科学锻炼，这样才会减少或避免不幸事件的发生。

另外，早上起床后立即进行剧烈运动是造成突然死亡的重要原因。

不久前，日本山口大学教养部运动生理学副教授盐田正俊的研究结果证明了这一点。

肾上腺素和去甲肾上腺素具有刺激自主神经、升高血压和使心跳加快的作用。

通过测量体内肾上腺素和去甲肾上腺素的变化，能了解交感神经机能状况。

因此盐田副教授以5名没有运动习惯的女大学生为对象，让她们分别于早上8时、下午2时和晚上6时半进行剧烈运动，在1小时和2小时后检测她们尿液中肾上腺素和去甲肾上腺素的含量。

结果表明，早上进行剧烈运动时，肾上腺素和去甲肾上腺素的含量分别比运动前增加了2.25倍和2.14倍。

另外，早上运动时肾上腺素和去甲肾上腺素增加的幅度要比中午和晚上运动高2~4倍。

由于肾上腺素和去甲肾上腺素激增，从而使心脏的负担大大增加，在早晨处于尚未完全清醒的情况下，心脏往往难以承受过度的刺激，所以容易发生猝死。

因此，没有运动习惯的人，早晨起床后不宜立即进行剧烈活动。



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>