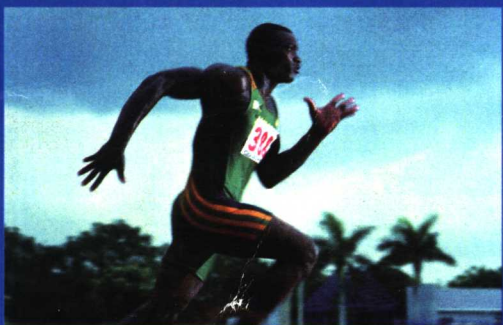




体育

保健知识问与答

主编 © 霍 焰 赵 强



哈尔滨地图出版社

体育保健知识 问与答

Ti Yu Bao Jian Zhi Shi Wen Yu Da

主 编	霍 焰	赵 强	
副主编	李会超	吕 莉	薛玉行
编 委	王 曼	牟晓玥	张志武

哈尔滨地图出版社
• 哈尔滨 •

图书在版编目(CIP)数据

体育保健知识问与答/霍焰,赵强主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2006.9
ISBN 7-80717-445-5

I.体... II.霍...赵... III.体育保健学—问
答 IV.G804.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109283 号

哈尔滨地图出版社出版、发行
(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)
北京九州迅驰传媒文化有限公司印刷
开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:17.5 字数:470 千字
2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
印数:1~1000 定价:28.00 元

前 言

随着《全民健身计划纲要》的颁布与实施,群众性的健身活动如雨后春笋般大量涌现,并且已逐渐成为一种时尚,小区内、公园里、广场上到处都涌动着晨练的人群。生活在高强度、高效率、快节奏的现代社会中的人们,如果没有健康的体魄、充沛的精力将难以适应高速发展的新时代。在紧张的学习、工作之余,积极投身全民健身活动,不仅能有效地增强体质、增进健康,同时还能陶冶情操、交流感情。在科学技术飞速发展的今天,科学健身也成为一种必然。科学锻炼要从人体的生理特征和生命规律出发,循序渐进,持之以恒,选择最适合自己的锻炼方法。但是,现实生活中,有许多人却只知其然,不知其所以然。对于在体育锻炼过程中出现的生理反应,像运动性疾病、运动性损伤等,不能进行正确的、及时的处理,导致了无法挽回的后果。

为了解决健身活动中常见的保健知识问题,更好地指导群众健身活动,我们编写了这本《体育保健知识问与答》。书中内容贴近百姓、贴近生活,并且采用一问一答的形式,富有新意,通俗易懂。我们希望它能成为广大群众进行科学体育锻炼的良师益友。本书共分为以下几部分:体育锻炼与健康篇、环境与健康篇、营养与健康篇、人体卫生篇、肥胖与疾病篇、特殊人群体育卫生篇、运动性疾病篇和运动损伤与医疗体育篇。

本书由霍焰、赵强担任主编。参与本书编写工作的人员分工如下:

体育锻炼与健康篇:霍焰(南开大学体育部)(1~68题),

赵强(中国民航大学体育部)(69~107题);

环境与健康篇:李会超(中国民航大学体育部)(108~148题);

营养与健康篇:吕莉(天津职业师范学院体育部)(149~211题);

人体卫生篇:薛玉行(中国民航大学体育部)(212~272题);

肥胖与疾病篇:王曼(天津城建学院体育部)(273~315题),

李会超(中国民航大学体育部)(316~333题);

特殊人群体育卫生篇:吕莉(天津职业师范学院体育部)(334~365题),

薛玉行(中国民航大学体育部)(366~370题);

运动性疾病篇:牟晓玥(天津师范大学体育部)(371~384题);

运动损伤与医疗体育篇:张志武(天津理工大学体育部)(385~507题),

赵强(中国民航大学体育部)(508~541题),

牟晓玥(天津师范大学体育部)(542~604题)。

全书由霍焰、赵强统稿。

在本书的编写过程中,我们参考了大量的文献资料,在此谨向这些文献资料的作者一并表示谢意。由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大专家、学者和读者批评指正。

编者

2006年7月

目 录

体育锻炼与健康篇

1. 为什么在体育锻炼中要遵守循序渐进的原则? ... 2	32. 晨练健身健美操必须按顺序做吗? 10
2. 为什么身体锻炼时要掌握适宜的运动量和强度? ... 2	33. 晨练活动怎样才能持之以恒? 10
3. 为什么在身体锻炼过程中要不断加强运动强度? ... 2	34. 为什么不能考上大学后再锻炼? 11
4. 为什么掌握运动技术要通过多次重复实践? 2	35. 晨练后上课容易犯困,会影响孩子的学习吗? 14
5. 在身体锻炼过程中遵守循序渐进原则有什么好处? 2	36. 参加体育锻炼会影响学习吗? 15
6. 为什么体育锻炼要长期坚持? 2	37. 举重训练会阻碍儿童少年的长高吗? 16
7. 体育锻炼对身体有何益处? 2	38. “儿童要想身体好,就要练长跑”这种说法对吗? ... 16
8. 为什么在体育锻炼中运动量的大小要因人而异? ... 3	39. 多练引体向上有助身体长高吗? 17
9. 学习体育保健知识的意义是什么? 3	40. 参加体育锻炼时,是否运动量、运动强度越大越好? 17
10. 体育保健工作的基本内容是什么? 3	41. 怎样锻炼既能避免危险,又能取得良好效果? 18
11. 体育锻炼时为什么要保证良好的生活制度? 3	42. 只要多运动就能减肥吗? 19
12. 怎样做身体才会健康? 3	43. 练腹肌可以减少腹部的赘肉吗? 19
13. 为什么神经系统是人体的“司令部”? 4	44. 进行身体锻炼,是不是项目越专越好? 20
14. 体力与智力的相互关系是怎样的? 4	45. 健美操减轻体重效果好吗? 20
15. 什么叫做第二次呼吸? 4	46. 强度大、快节奏的健美操重塑体形效果好吗? 20
16. 早晨空腹长跑有哪些危害? 4	47. 身体没病就不用锻炼吗? 21
17. 为何饭后不宜做剧烈活动? 4	48. 如何散步? 22
18. 参加体育锻炼会不会得神经衰弱? 5	49. 散步时有哪些注意事项? 22
19. 举重练习会把人压矮吗? 5	50. 慢跑与长跑有哪些区别? 22
20. 练习举重时屏住呼吸会损伤健康吗? 5	51. 如何安排跑步运动? 23
21. 为什么在参加比赛前心跳和呼吸会加快? 5	52. 为什么要积极参加体育锻炼? 23
22. 为什么经常失眠者宜参加晨练? 5	53. 如何利用广播体操进行健身? 23
23. 为什么边听边练影响晨练效果? 6	54. 体育锻炼时要注意些什么? 24
24. 晨练后能否多吃饭? 6	55. 什么是健康? 24
25. 晨练后是否要多吃水果? 7	56. 生理健康的标准是什么? 24
26. 为什么晨练不能佩戴饰物? 7	57. 心理健康的评价标准是什么? 25
27. 晨练时一定要戴护具吗? 7	58. 社会健康的评价标准是什么? 25
28. 体力劳动者不需要参加晨练吗? 8	59. 什么是亚健康? 25
29. 为什么晨练后不宜再回去睡觉? 9	60. 导致人体亚健康的因素有什么? 25
30. 晨练项目越专越好吗? 9	61. 健康的标准是什么? 26
31. 为什么中老年人晨练有音乐伴奏效果佳? 9	62. 检查健康的标准是什么? 26
	63. 如何运用身体健康自问检查表监督自身健康? ... 26

环境与健康篇

64. 现代社会令人担忧的健康隐患是什么?	29
65. 怎样维护健康?	30
66. 体育锻炼对运动系统有何影响?	31
67. 体育锻炼对心血管系统有何影响?	32
68. 体育锻炼对呼吸系统有何影响?	33
69. 体育锻炼对消化系统有何影响?	33
70. 体育锻炼对人体中枢神经系统有何影响?	34
71. 体育锻炼对人体免疫能力有何影响?	34
72. 什么是体能?	34
73. 体能包括哪些内容?	35
74. 什么叫心肺耐力?	35
75. 什么叫柔韧性?	35
76. 什么叫肌肉力量?	35
77. 什么叫肌肉耐力?	35
78. 与动作技能有关的体能有哪些?	35
79. 如何运用心率来调控运动强度?	36
80. 体育锻炼过程中如何进行调控?	36
81. 过度疲劳的十大症状是什么?	37
82. 如何制定体育锻炼计划?	37
83. 如何提高心肺功能适应水平?	38
84. 如何进行肌肉力量、耐力练习?	39
85. 提高身体柔韧性有哪些方法?	41
86. 目前较为常见的减肥方法有哪些?	42
87. 有氧运动对脂肪体积有什么影响?	43
88. 有氧运动对神经内分泌机制有什么影响?	43
89. 什么是心理健康?	43
90. 心理健康的标准是什么?	44
91. 需要对心理健康有何影响?	45
92. 现代社会对心理健康有何影响?	45
93. 人的主观因素对心理健康有何影响?	46
94. 促进心理健康的途径有哪些?	47
95. 体育对心理健康有何作用?	47
96. 什么是情绪?	49
97. 不良情绪对消化系统有何影响?	49
98. 不良情绪对心血管系统有何影响?	49
99. 不良情绪对人的容貌有何影响?	50
100. 不良情绪对免疫系统有何影响?	50
101. 调节不良情绪的方法有哪些?	50
102. 什么是人格?	51
103. 健康人格的标准是什么?	51
104. 如何塑造健康的人格?	51
105. 体育锻炼对促进社会健康有何作用?	53
106. 体育锻炼在现代时尚生活方式中的重要性有哪些?	54
107. 增进健康的简单方法有哪些?	55

108. 为什么环境污染会使人体产生疾病?	58
109. 环境污染对人体健康有哪些影响?	58
110. 植物对大气污染有哪些防治作用?	58
111. 为什么说植物有消声防噪作用?	59
112. 为什么说植物有调节温度、湿度,防止热辐射的作 用?	59
113. 为什么要在通风情况良好的地方进行身体锻炼?	59
114. 体育锻炼时对游泳池的水质有何要求?	59
115. 如何预防溺水现象的发生?	60
116. 在哪些环境下容易出现中暑现象?	60
117. 中暑后有什么症状?	60
118. 出现中暑后应如何进行处理?	60
119. 预防中暑的方法有哪些?	61
120. 为什么会出现溺水?	61
121. 出现溺水现象后应如何进行处理?	61
122. “冬练三九,夏练三伏”有哪些局限性?	61
123. 夏天锻炼穿的越少越好吗?	62
124. 为什么晨练不是越早越好?	63
125. 冷天在户外运动易得关节炎吗?	63
126. 雾天锻炼是否会损害身体健康?	63
127. 家庭健身器械越高级越好吗?	64
128. 太阳射线对人体运动有何不良影响?	64
129. 如何在热环境中进行体育锻炼?	64
130. 如何在湿环境中进行体育锻炼?	65
131. 如何在冷环境中进行体育锻炼?	65
132. 为什么要避免在空气污染的环境中进行体育锻炼?	65
134. 空气污染对健康有何影响?	65
135. 如何对空气污染进行防护?	66
136. 水污染对健康有何影响?	66
137. 怎样选择饮用水?	67
138. 如何防治噪声?	67
139. 建筑装饰材料对健康有何影响?	68
140. 居室环境对健康有何影响?	68
141. 家用电器对健康有何影响?	69
142. 如何保持体内环境平衡?	69
143. 太阳射线对人体有什么影响?	70
144. 空气负离子对身体健康有何作用?	71
145. 进行水中运动时水对人体有何影响?	71
146. 游泳时对泳池有什么卫生要求?	72
147. 游泳池水质卫生检验常用什么指标?	73
148. 对运动场地有什么卫生要求?	73

营养与健康篇

149. 为什么说营养与健康有着密切的关系?	76	187. 减肥的过程中能吃含有脂肪的食物吗?	84
150. 为什么说营养与体育运动都是维持和促进人体健康的重要因素?	76	188. 什么是膳食纤维?	85
151. 人体所需要的营养素有哪些?	76	189. 膳食纤维的生理功能有哪些?	85
152. 为什么说人体必须从多种食物中摄取各种营养素?	76	190. 大学生的饮食应该如何调配?	85
153. 蛋白质有哪些营养功能?	76	191. 如何根据体育锻炼的代谢特点进行营养补充?	86
154. 蛋白质对人体有哪些重要作用?	76	192. 骨质疏松与营养有什么关系?	87
155. 什么是必需氨基酸和必需氨基酸?	77	193. 如何调节饮食,增加钙的吸收?	87
156. 如何评定食物中蛋白质的营养价值?	77	194. 什么是糖尿病?	87
157. 什么是蛋白质的含量?	77	195. 糖尿病与营养有何关系?	88
158. 什么蛋白质的消化率?	77	196. 如何为糖尿病患者进行营养治疗?	88
159. 什么是必需氨基酸的含量及其相互间的比例?	77	197. 慢性支气管炎病人的饮食应有哪些要求?	89
160. 什么是蛋白质的生物价?	78	198. 慢性支气管炎病人选择食物时有哪些禁忌?	89
161. 蛋白质的供给是多少?	78	199. 胃和十二指肠溃疡有哪些临床表现?	89
162. 脂肪有哪些营养功用?	78	200. 胃和十二指肠溃疡病人饮食有何原则?	90
163. 什么是必需脂肪酸?	78	201. 胃和十二指肠溃疡病人选择食物有哪些要求?	90
164. 糖有哪些营养功用?	78	202. 慢性胃炎的分类及症状是什么?	90
165. 影响热能消耗有哪些因素?	79	203. 慢性胃炎病人有何饮食原则?	90
166. 什么是维生素?	79	204. 慢性胃炎病人选择食物有何要求?	91
167. 维生素缺失时,人体会有哪些不良反应?	79	205. 便秘的概念及其分类?	91
168. 维生素 A 对人体有哪些营养功用?	79	206. 便秘病人有哪些饮食原则?	91
169. 维生素 D 对人体有哪些营养功用?	80	207. 大学生常见的营养缺乏症有哪些?	91
170. 维生素 E 对人体有哪些营养功用?	80	208. 应如何调配大学生的膳食?	94
171. 维生素 B ₁ (硫胺素)对人体有哪些营养功用?	80	209. 合理营养的基本要求是什么?	94
172. 维生素 B ₂ (核黄素)对人体有哪些营养功用?	80	210. 合理营养对健身锻炼的作用有哪些?	95
173. 维生素 C 对人体有哪些营养功用?	80	211. 健身锻炼时的营养要求是什么?	95
174. 钙对人体有哪些营养功用?	81		
175. 磷对人体有哪些营养功用?	81		
176. 铁对人体有哪些营养功用?	81		
177. 氟对人体有哪些营养功用?	81		
178. 锌对人体有哪些营养功用?	81		
179. 氯化钠对人体有哪些营养功用?	81		
180. 水对人体有哪些营养功用?	82		
181. 平衡膳食有哪些重要性?	82		
182. 糖、蛋白质和脂肪三者之间有何关系?	82		
183. 儿童少年的营养有何特点?	82		
184. 运动员的营养有何特点?	83		
185. 体育锻炼时应该如何饮水?	83		
186. 如何调整进餐与体育锻炼的时机?	84		

人体卫生篇

212. 参加体育锻炼时,对服装有要求吗?	98
213. 如何在体育锻炼中保护好皮肤?	98
214. 为何在体育锻炼后对睡眠有要求?	98
215. 吸烟有哪些害处?	98
216. 饮酒对身体健康有哪些危害?	99
217. 为什么在重视身体保健的同时还要加强对精神卫生的重视?	99
218. 精神卫生应注意哪些方面?	99
219. 如何利用父母的身高推算孩子的身高?	100
220. 如何用足长预测身高?	100
221. 为什么说要请体重超常者注意,高血压正在虎视中国?	100
222. 什么是近视眼?	100
223. 产生近视的主要原因是什么?	101
224. 如何预防近视眼的发生和发展?	101

225. 进行冷水浴对身体有好处吗? 101

226. 参加晨练会影响孩子学习吗? 101

227. 为什么饭后马上进行晨练不易于消化? 102

228. 晨练时为什么关节常发出响声? 102

229. 为什么晨练中会出现肚子痛的现象? 102

230. 晨练时怎样保护脚? 103

231. 晨练后为什么会出现肌肉酸痛的现象? 103

232. 为什么冠心病患者不宜参加晨练? 104

233. 晨练后最佳心率范围是多少? 104

234. 晨练运动负荷的判断方法有哪些? 104

235. 怎样判断晨练者的运动量? 105

236. 只要保持苗条就能身体健康吗? 106

237. 在体育锻炼过程中能喝水吗? 107

238. 运动前进食可提供更多的能量吗? 108

239. 运动补水,越凉越解渴吗? 109

240. “空腹运动无碍健康”这种说法对吗? 110

241. 锻炼后要多吃饭对吗? 110

242. 晨练可以进行大运动量活动吗? 111

243. 拉韧带时“振荡”的方式和“持续牵拉”的方式,哪种效果更好? 111

244. 游泳是人人适宜的锻炼方法吗? 111

245. “一日之计在于晨,闻鸡起舞好处多”这种说法对吗? 112

246. 买运动服只要好看就行吗? 113

247. “没有痛苦的运动就没有收获”这种说法对吗? 113

248. “如果不充血发胀,肌肉就不会有效增长”这种说法对吗? 114

249. 运动时应该穿什么鞋? 114

250. 锻炼后吃饭不香是正常现象吗? 114

251. 睡眠不好的人不宜进行体育锻炼吗? 115

252. “生活舒适度的提高有益于健康”的说法对吗? 115

253. 运动后饮酒可以加速疲劳消除吗? 116

254. 运动后要多喝水吗? 116

255. 饭后锻炼有助于促进消化吗? 116

256. 如何保证良好的睡眠? 116

257. 吸烟对人体有哪些危害? 117

258. 体育锻炼对新陈代谢有何影响? 118

259. 如何控制饮食? 118

260. 什么是应激? 119

261. 应激的征兆是什么? 119

262. 应激与身心疾病有何关系? 120

263. 如何控制与调适应激? 120

264. 什么是挫折? 121

265. 挫折与健康有何关系? 121

266. 挫折的消极反应有哪些? 122

267. 挫折的积极反应有哪些? 122

268. 提高挫折的承受能力有哪些意义? 122

269. 如何保持心理上的健康和平衡? 122

270. 自我进行身体锻炼时的指导原则是什么? 123

271. 不同季节是否应该选择不同的运动项目? 125

272. 自我进行体育锻炼过程中有哪些注意事项? 125

肥胖与疾病篇

273. 为什么说肥胖是人类健康的大敌? 128

274. 如何在自己的身上发现发胖的征兆? 128

275. 为什么说减肥者第一要戒的是香烟? 129

276. 为什么说减肥应该是一种医学行为? 130

277. 怎样才能克服不正常的肥胖? 130

278. 运动减肥的方法是什么? 130

279. 评价超重与肥胖有何方法和标准? 131

280. 超重和肥胖的原因是什么? 132

281. 肥胖对健康有何危害? 134

282. 最佳的减肥方法是什么? 134

283. 为什么说,肥胖者应注意心血管疾病已年轻化了? 135

284. 减肥过程中运动强度越大越好吗? 135

285. 减肥时需要进行力量训练吗? 136

286. 除体育运动能减肥外,还有其他的减肥方式吗? 137

287. 体重过大就应减肥吗? 137

288. 游泳会越游越胖吗? 138

289. 桑拿浴能减肥吗? 139

290. 多出汗可以帮助减肥吗? 139

291. 体内缺少卵磷脂对中老年减肥者有什么危害? 140

292. 肥胖与人体自身的基因有关吗? 141

293. 肥胖与老年性痴呆有什么内在联系? 141

294. “肥胖可能源于一种病毒”是真的吗? 142

295. 防止肥胖为什么要提倡“综合治理”? 143

296. 肥胖者如何测定自己是“肾虚”? 144

297. 减肥者如何保护肾? 144

298. 为什么说“苹果”体型的胖人易患心脏病? 146

299. 肥胖者如何正确对待自己的高血脂? 146

300. 为什么说肥胖者要小心患上脂肪肝? 147

301. 有什么好办法能减小腰围? 148

302. 为什么说中老年妇女减肥要慎重? 148

303. 有些肥胖者为什么一到冬天就哈欠不断? 149

304. 为什么说便秘是减肥健美的大敌? 150

305. 过度肥胖会引起哪些疾病?	150	344. 女子的心血管系统有什么特点?	181
306. 如何正确预防及看待肥胖?	152	345. 女子的呼吸系统有什么特点?	182
307. 人体发胖有规律可循吗?	153	346. 女子的生殖系统有什么特点?	182
308. 与肥胖有关的骨关节病有哪些?	153	347. 女子月经期间应该如何进行体育锻炼?	182
309. 在日常生活中如何做到既减肥又防癌?	154	348. 人体衰老在外形上有哪些改变?	183
310. 发胖为何起自腹部, 应如何预防?	155	349. 人体衰老在感觉系统上有什么改变?	183
311. 如何制订对抗易胖体质的对策?	156	350. 老年人的运动系统有何特点?	183
312. 减肥中如何调节不良的抑郁情绪?	157	351. 老年人的心脏、血管系统有何特点?	183
313. 如何看待肥胖者的心理恐惧症?	158	352. 老年人的呼吸系统有何特点?	183
314. 怎样在减肥健美中做到调心、静神、畅情?	159	353. 老年人的神经系统有何特点?	184
315. 怎样消除对“将军肚”的五种误解?	160	354. 体育锻炼对老年人防病健身有哪些重要意义?	184
316. 肥胖而兼有高血压的病人如何度过一天?	161	355. 参加体育锻炼会对老年人的运动系统产生什么影响?	184
317. 肥胖者早期糖尿病的十大信号是什么?	162	356. 参加体育锻炼会对老年人的心血管系统产生什么影响?	184
318. 肥胖者为什么会多患中风症?	163	357. 参加体育锻炼会对老年人的呼吸系统产生什么影响?	185
319. 怎样做肥胖——糖尿病患者的护目保健法?	163	358. 参加体育锻炼会对老年人的神经系统产生什么影响?	185
320. 人体的血脂目标值是多少?	164	359. 老年人参加体育锻炼时有什么要求?	185
321. 控制肥胖兼糖尿病的方法有哪些?	165	360. 青少年生长发育的不均衡性表现在什么地方?	186
322. 对肥胖兼有高血压的患者来说, 为什么降压过度反而会诱发中风?	166	361. 什么是青春发育期?	186
323. 怎样预防和治疗肥胖者的高血压?	167	362. 青春期和青年期有哪些区别?	186
324. 肥胖——心血管患者应如何睡眠?	167	363. 身高到什么时候才会停止生长?	186
325. 为什么说乱服减肥药易损害心脏?	168	364. 青春期每分钟脉搏的正常范围是多少?	186
326. 运动减肥的原则是什么?	168	365. 青春期肺活量的正常值是多少?	186
327. 怎样锻炼可以去赘肉?	169	366. 为什么小学生不宜接受高强度的力量训练?	187
328. 为什么说减肥瘦身需要流汗?	170	367. 月经期能进行体育锻炼吗?	187
329. 运动减肥失败的误区在哪里?	170	368. 常运动会使女性的肌肉男性化吗?	187
330. 什么样的女性体型才算美?	171	369. 体育锻炼能改善孩子的协调性吗?	188
331. “小胖墩”减肥运动有何处方?	172	370. 老年人能否进行力量训练?	188
332. 怎样判断儿童的肥胖?	172		
333. 孩子的胖和瘦与遗传有关系吗?	173		

特殊人群体育卫生篇

334. 儿童少年身体生长发育的规律是什么?	176
335. 儿童少年运动器官发育的特点是什么?	176
336. 儿童少年的心脏血管系统有什么特点?	178
337. 儿童少年呼吸系统的特点是什么?	179
338. 儿童少年的神经系统有什么特点?	179
339. 儿童少年的运动系统有什么特点?	179
340. 根据儿童少年心血管系统、呼吸系统的发育特点, 在体育锻炼中应注意哪些方面的问题?	180
341. 根据儿童少年神经系统的发育特点在体育锻炼中应注意哪些问题?	180
342. 女子发育的一般特点是什么?	181
343. 女子运动系统有什么特点?	181

运动性疾病篇

371. 什么是传染和传染病?	192
372. 作为学校该如何做好传染病的预防工作?	192
373. 什么是窦性心率不齐?	192
374. 什么是早搏?	192
375. 什么是心脏杂音?	192
376. 什么是房室传导阻滞?	193
377. 什么是心脏增大?	193
378. 什么是晕厥以及产生晕厥的主要情况?	193
379. 发生晕厥时会有哪些症状?	194

380. 发生晕厥后应进行哪些急救措施?	194
381. 如何预防晕厥的发生?	194
382. 心脏有杂音的人不能锻炼吗?	194
383. 运动中鼻腔出血问题严重吗?	195
384. 足弓塌陷的人可以进行运动训练吗?	195

运动损伤与医疗体育篇

385. 什么是自我运动监督?	198
386. 自我医务监督中包括哪些内容?	198
387. 运动性疲劳有什么表现?	198
388. 判断疲劳的方法有哪些?	198
389. 消除运动疲劳的方法有哪些?	199
390. 什么是急性胃肠功能紊乱及运动应激性溃疡?	199
391. 什么是运动性昏厥?	199
392. 为什么在运动中会出现低血糖症?	200
393. 运动性低血糖症有哪些表现?	200
394. 如何处理运动性低血糖症?	200
395. 为什么会出现运动中腹痛?	200
396. 运动性腹痛有什么表现?	201
397. 发生运动性腹痛后应如何处理?	201
398. 如何预防运动性腹痛?	201
399. 为什么会出现运动性贫血?	201
400. 运动性贫血有什么表现?	202
401. 出现运动性贫血应当如何处理?	202
402. 为什么会出现运动性血尿?	202
403. 出现运动性血尿后有什么表现?	202
404. 为什么会出现运动性肌肉痉挛?	203
405. 出现肌肉痉挛后应如何处理?	203
406. 如何预防肌肉痉挛?	203
407. 什么是冻伤?	203
408. 造成冻伤的原因有哪些?	203
409. 发生冻伤后有什么表现?	204
410. 出现冻伤后应如何处理?	204
411. 如何预防冻伤?	204
412. 什么是游泳性中耳炎及产生的原因?	204
413. 游泳性中耳炎有什么症状?	204
414. 游泳性中耳炎应如何处理?	205
415. 如何预防游泳性中耳炎?	205
416. 什么是运动损伤?	205
417. 运动损伤有哪些种类?	205
418. 产生运动损伤的直接原因是什么?	205
419. 运动损伤的潜在原因有哪些?	207
420. 预防运动损伤的意义是什么?	207
421. 预防运动损伤的重点在哪里?	207

422. 预防运动损伤有哪些原则?	208
423. 运动损伤的急救原则和注意事项是什么? ...	209
424. 如何安排损伤后的体育活动?	209
425. 如何进行运动损伤出血的分类?	210
426. 出现运动损伤后的急救包扎有什么作用? ...	210
427. 在运动损伤急救包扎时有哪些注意事项? ...	210
428. 骨折的分类有哪些?	210
429. 引起骨折的原因有哪些?	210
430. 骨折的征象有哪些?	211
431. 骨折在急救时应坚持哪些原则?	211
432. 骨折急救固定有哪些注意事项?	211
433. 什么是关节脱位及关节脱位的种类有哪些?	212
434. 产生关节脱位的原因有哪些?	212
435. 产生关节脱位后的征象有哪些?	212
436. 关节脱位的急救原则有哪些?	212
437. 如何进行心跳、呼吸骤停的抢救?	213
438. 什么是休克?	213
439. 产生休克的病因是什么?	213
440. 休克有哪些征象?	213
441. 产生休克后应如何进行急救?	214
442. 急性软组织损伤应如何处理?	214
443. 什么是骨髓及骨髓的构造?	215
444. 骨髓损伤是如何产生的?	215
445. 什么是骨髓炎?	215
446. 什么是骺板分离及骨折?	216
447. 什么是肩袖及其构造?	216
448. 肩袖损伤是如何产生的?	216
449. 出现肩袖损伤有什么表现?	217
450. 肘关节内侧软组织及其构造是什么样子的?	217
451. 产生肘关节内侧软组织损伤的原因是什么?	217
452. 产生肘关节内侧软组织损伤的症状是什么?	218
453. 什么是腕舟骨?	218
454. 产生腕舟骨骨折的原因是什么?	218
455. 产生腕舟骨骨折后有什么症状?	218
456. 什么是腕软骨盘损伤?	219
457. 产生腕软骨盘损伤的原因是什么?	219
458. 产生腕软骨盘损伤后有哪些症状?	219
459. 什么是掌指关节?	219
460. 产生指关节扭伤的原因是什么?	219
461. 产生指关节扭伤有哪些症状?	220
462. 什么是大腿后部屈肌?	220
463. 产生大腿后部屈肌损伤的原因是什么?	220

464. 产生大腿后部屈肌损伤有哪些症状?	220	510. 医疗体育对于提高运动、内脏器官有何功能? ...	231
465. 如何预防大腿后部屈肌损伤?	220	511. 医疗体育对机体的代偿功能有何帮助?	232
466. 什么是股四头肌?	221	512. 什么是运动处方?	232
467. 为什么会出现股四头肌损伤?	221	513. 运动处方的主要内容?	232
468. 股四头肌损伤有哪些症状?	221	514. 健身运动处方制定的基本原则有哪些?	233
469. 股四头肌损伤后应如何处理?	221	515. 医疗体育的锻炼原则是什么?	234
470. 什么是膝关节内侧副韧带?	221	516. 医疗体育有何适应症和禁忌症?	235
471. 膝关节内侧副韧带损伤是如何产生的?	222	517. 用哪些医疗体育的方法可以治疗神经衰弱?	235
472. 膝关节内侧副韧带损伤的症状是什么?	222	518. 在小儿麻痹后遗症中,如何运用医疗体育?	235
473. 膝关节内侧副韧带损伤应如何处理?	222	519. 医疗体育在四肢骨折后恢复期有何作用? ...	235
474. 什么是膝关节半月板?	222	520. 四肢骨折后在恢复期如何运用医疗体育? ...	235
475. 产生膝关节半月板损伤的原因是什么?	222	521. 医疗体育对心脏病有何作用?	236
476. 膝关节半月板损伤的症状是什么?	223	522. 心脏病病人如何运用医疗体育?	236
477. 膝关节半月板损伤后应如何处理?	223	523. 医疗体育对高血压有何作用?	236
478. 如何预防膝关节半月板损伤?	223	524. 高血压患者进行医疗体育有哪些方法?	237
479. 什么是髌骨损伤?	223	525. 高血压患者进行医疗体育时应注意什么? ...	237
480. 产生髌骨劳损的原因是什么?	223	526. 医疗体育对慢性气管炎有何作用?	237
481. 产生髌骨劳损的症状是什么?	224	527. 慢性气管炎进行医疗体育的方法有哪些? ...	237
482. 产生髌骨劳损后应该如何处理?	224	528. 慢性气管炎在进行医疗体育时应注意什么?	237
483. 如何预防髌骨劳损?	224	529. 医疗体育对支气管哮喘有何作用?	238
484. 什么是胫腓骨疲劳性骨膜炎?	224	530. 对支气管哮喘进行医疗体育的方法有哪些?	238
485. 胫腓骨疲劳性骨膜炎产生的原因是什么? ...	225	531. 支气管哮喘在进行医疗体育时应注意什么?	238
486. 出现胫腓骨疲劳性骨膜炎后有何症状?	225	532. 医疗体育对消化道溃疡病有何作用?	238
487. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的治疗方法是什么? ...	225	533. 对消化道溃疡病进行医疗体育的方法有哪些? ...	238
488. 如何预防胫腓骨疲劳性骨膜炎?	225	534. 消化道溃疡病在进行医疗体育时应注意什么? ...	238
489. 什么是踝关节外侧韧带损伤?	226	535. 医疗体育对内脏下垂(胃、肾)有何作用?	239
490. 踝关节外侧韧带损伤的原因是什么?	226	536. 对内脏下垂(胃、肾)进行医疗体育的方法有哪些?	239
491. 踝关节外侧韧带损伤的症状是什么?	226	537. 内脏下垂(胃、肾)在进行医疗体育时应注意什么?	239
492. 踝关节外侧韧带损伤应如何处理?	226	538. 医疗体育对慢性腰腿痛有何作用?	239
493. 什么是急性腰扭伤?	227	539. 对慢性腰腿痛进行医疗体育的方法有哪些?	239
494. 产生急性腰扭伤的原因是什么?	227	540. 慢性腰腿痛在进行医疗体育时应注意什么?	239
495. 急性腰扭伤有何症状?	227	541. 医疗体育对关节炎有何作用?	240
496. 急性腰扭伤应如何进行处理?	228	542. 对关节炎进行医疗体育的方法有哪些?	240
497. 如何预防急性腰扭伤?	228	543. 医疗体育对肩关节周围炎有何作用?	240
498. 什么是脑震荡?	228		
499. 脑震荡是如何造成的?	228		
500. 出现脑震荡后有何症状?	228		
501. 出现脑震荡时应如何处理?	229		
502. 什么是按摩?	229		
503. 按摩的适应范围有哪些?	229		
504. 按摩时应注意哪些事项?	229		
505. 运动按摩有哪些生理作用?	229		
506. 运动按摩有哪些基本手法?	230		
507. 什么是医疗体育?	230		
508. 医疗体育有哪些特点?	230		
509. 医疗体育对中枢神经系统有何作用?	231		

544. 对肩关节周围炎进行医疗体育的方法有哪些? ...	572. 体育锻炼对神经衰弱患者康复有何作用? ...
..... 240	253
545. 肩关节周围炎在进行医疗体育时应注意什么? ...	573. 什么是高血压?
..... 240	254
546. 医疗体育对扁平足有何作用?	574. 高血压患者的饮食原则是什么?
240	254
547. 对扁平足进行医疗体育的方法有哪些?	575. 高血压患者选择食物时应注意哪些要点? ...
241	255
548. 扁平足在进行医疗体育时应注意什么?	576. 什么是冠心病?
241	255
549. 急救止血有哪些方法?	577. 冠心病的饮食原则有哪些?
241	255
550. 急救时的包扎方法有哪些?	578. 冠心病患者在选择食物时有哪些要求?
241	256
551. 骨折急救固定有哪些方法?	579. 什么是高血脂?
242	256
552. 晨练中发生关节扭伤的急救措施?	580. 高血脂患者的饮食原则是什么?
243	256
553. 晨练中鼻腔出血怎么办?	581. 高血脂患者选择食物时有哪些要求?
243	257
554. 晨练后的按摩方法有哪些?	582. 日常饮食中有哪些致癌因素?
244	257
555. 高血压患者是否应该进行体育锻炼?	583. 如何合理利用饮食减少癌症的发生?
244	258
556. 糖尿病人可以参加体育锻炼吗?	584. 肩周炎的康复方法有哪些?
246	259
557. 糖尿病人参加体育锻炼时有哪些注意事项?	585. 类风湿性关节炎的康复方法有哪些?
246	259
558. 糖尿病人可以选择哪些体育项目进行锻炼?	586. 风湿性关节炎的主要表现有哪些?
247	260
559. 感冒发烧时是不是进行体育活动,出点汗就好了?	587. 风湿性关节炎的康复方法有哪些?
247	260
560. 扭伤后应该立即按摩或者热敷吗?	588. 患风湿性关节炎后有哪些注意事项?
248	260
561. 运动后立即停止对身体健康有哪些影响? ...	589. 肌肉劳损的康复方法有哪些?
249	260
562. 骨质疏松患者可以参加体育锻炼吗?	590. 患肌肉劳损后的注意事项有哪些?
249	261
563. 哮喘病人能参加体育锻炼吗?	591. 骨质疏松的康复方法有哪些?
250	261
564. 体育锻炼对防治冠心病方面有何作用?	592. 什么是颈椎病及形成的原因?
250	262
565. 体育锻炼对克制高血脂方面有何作用?	593. 颈椎病的康复方法有哪些?
251	262
566. 体育锻炼对于防癌方面有何作用?	594. 患颈椎病后有哪些注意事项?
251	263
567. 体育锻炼对关节炎、骨质疏松有何治疗作用? ...	595. 常用的家庭急救工具有哪些?
252	263
568. 体育锻炼对治疗便秘有何疗效?	596. 如何使用止血带?
252	263
569. 体育锻炼对哮喘病症有何作用?	597. 如何正确使用体温计?
252	264
570. 体育锻炼对慢性肝炎患者康复有何意义? ...	598. 如何使用血压计?
253	264
571. 体育锻炼对控制血糖有何作用?	599. 如何使用导尿管?
253	264
	600. 如何正确使用拔火罐?
	265
	601. 如何使用刮痧工具?
	265
	602. 如何使用艾条?
	265
	603. 如何使用针刺工具?
	266
	604. 什么是三棱针及其使用方法?
	266

体育

保健知识问与答

体育锻炼与 健康篇

1. 为什么在体育锻炼中要遵守循序渐进的原则?

答:体育锻炼中的循序渐进原则,是根据生物机体对刺激的适应规律及运动条件反射的建立和巩固规律。运动动作的难易、技术的繁简、运动量的大小等,都应做到从易到难,由简到繁,从小到大,既不求成,又不可墨守成规。

2. 为什么身体锻炼时要掌握适宜的运动量和强度?

答:生物研究表明,机体对刺激作用的反应从属于刺激的强度、性质及机体功能对反应的准备。弱的刺激不能引起机体功能的变化,过强的刺激则有破坏作用。因此,要发展和提高人的工作能力,就必须加强刺激,掌握适宜的运动量和强度。

3. 为什么在身体锻炼过程中要不断加强运动强度?

答:在身体锻炼过程中,随着训练的加强,机体对该运动量的反应愈益减少,如果在训练过程中只限于一种运动量,就不能提高人的运动能力,只有循序渐进地增加运动量,才能不断地提高运动能力。

4. 为什么掌握运动技术要通过多次重复实践?

答:从运动技能形成的过程来看,可以分为三个阶段。第一阶段是以兴奋过程广泛地扩散(泛化)为特点。初学某个动作时,强大的内外本体感受性冲动,传入中枢神经系统以后,在皮层内引起广泛的兴奋和抑制区。由于兴奋和抑制的扩散,表现出动作僵硬、不协调。第二阶段的特点是分化抑制(内抑制)逐渐发展,确立了分化。由于分化能力的加强消除了多余的和错误的动作,使动作变得越来越协调。第三阶段称稳定阶段,机体各系统活动的协调性改善,皮层动力定型已巩固,动作已达到高度协调,运动技巧已趋于“自动化”。可见,人们只有通过多次重复实践,才能掌握运动技巧。

5. 在身体锻炼过程中遵守循序渐进原则有什么好处?

答:遵守循序渐进原则,是预防发生过度紧张和运动损伤的重要措施。据研究,一般健康人在没有准备活动的情况下突然参加剧烈运动或者运动量一时过大,可因心率突然加快、血压增高,大量交感儿茶酚胺释放,心肌需氧量增加,但此时冠状动脉不能相应地扩张以供给足够的血液,造成心内膜发生缺血。若剧烈运动前做好准备活动和合理地安排运动量,可以避免这种缺血现象,从而防止心脏受到损害。

6. 为什么体育锻炼要长期坚持?

答:运动技能的形成,必须经过系统的、多次的重复刺激,达到“自动化”的阶段,要经过无数次的重复训练。心血管系统和呼吸系统功能的增强、骨骼肌的肥大、肌肉活动和内脏器官活动间的协调联系等,是在系统的体育锻炼的影响下产生的适应性增强的结果。已建立的各种条件必须经常给以强化,否则就会消退。

7. 体育锻炼对身体有何益处?

答:体育锻炼是增强体质、增进健康的积极手段,使身体的形态、各器官系统和运动能力都得到

全面匀称的发展,即身体有良好的体态,使肌肉、骨骼、脂肪等协调发展,与年龄、性别相适应;内分泌、运动系统、呼吸系统和神经系统等各器官系统的功能都得到良好的发展;提高身体的平衡、柔韧和敏捷性,增强肌肉力量、工作效率和耐久力,以及掌握跑、跳、攀登、爬越、投等基本运动技巧。与此同时,提高机体对外界环境变化的适应能力、对疾病的抵抗力和培养良好的意志力、判断力等。

8. 为什么在体育锻炼中运动量的大小要因人而异?

答:在体育锻炼中,必须根据对象的不同年龄、性别、健康状况和训练水平,区别对待。不同年龄和性别的人具有不同的解剖生理特点,因此有不同的体育卫生要求,不同体质、健康状况和训练水平的人,相同的刺激可能会导致完全不同的结果,同一运动量就可能有人适应、有人不适应。因此,在体育锻炼中注意运动量的大小要因人而异。

9. 学习体育保健知识的意义是什么?

答:学习掌握体育运动保健知识,从少年时期即在正确的理论指导下进行体育锻炼,促进身体的正常发育,增进健康,提高身体素质,改善身体对社会环境的适应能力,不断延长健康寿命。运动员、体育教师、教练员掌握这方面的知识则更为重要,它不仅可以提高运动训练水平,不断改进体育教学与训练工作,提高运动成绩,还可以防止运动损伤,缩短训练周期,延长高水平运动员的运动寿命。

10. 体育保健工作的基本内容是什么?

答:(1)对体育教学、训练的参加者或一般的体育活动参加者进行体格检查,了解其身体发育、健康状况和训练水平。为选择正确的教学训练、合理安排运动量提供科学依据。

(2)对体育锻炼和组织方法进行医务监督,对体育锻炼的手段、运动量的安排进行科学评定。

(3)防治伤病。对从事体育锻炼者进行监督,并对其运动伤病进行预防、急救和治疗。

(4)对运动场地和设备进行安全卫生检查。检查卫生情况,设备安全程度,以及训练比赛的气候条件。

(5)进行卫生宣传工作。对体育活动参加者进行预防疾病和急救知识的教育。

11. 体育锻炼时为什么要保证良好的生活制度?

答:生活制度是指一天内睡眠、饮食、工作或学习,以及休息和体育锻炼等各项活动的时间安排。平时养成有规律地进行各种活动的习惯,使在大脑皮层内与各种活动有关的神经细胞的兴奋和抑制建立相应的顺序。

合理的生活制度可使机体活动“自动化”和“节省化”,形成“动力定型”,减轻机体的生理负担,有利于增强机体内的各种生理机能,增进健康,提高学习和工作效率,提高体育锻炼的效果。

12. 怎样做身体才会健康?

答:(1)坚持体育锻炼,持之以恒。

(2)养成良好的卫生习惯。

(3)不偏食,每天保证睡眠 8~9 小时。

(4)劳逸结合。

(5)有理想,有进取心。

- (6)团结同志,正确认识自己和别人。
- (7)心胸开朗,富有涵养,乐观。
- (8)衣、食、住、行安排适当而有规律。
- (9)克服自己的弱点、恶习,自我修炼。
- (10)遵纪守法,讲道德,不损人利己。

13. 为什么神经系统是人体的“司令部”?

答:神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统是由脑和脊髓组成,由脑和脊髓发出的神经纤维,则构成周围神经系统。

神经系统是人体主要的机能调节系统。人体各器官、系统的活动,都是直接或间接地在神经系统的控制下进行的。人体依靠各器官感受体内外的各种刺激,经传入神经传导到中枢,中枢神经内的细胞将传来的刺激进行综合分析,做出相应的反应,调节有关器官活动,使人体内部与周围环境之间达到协调统一,从而使人的生命正常活动。

总之,神经系统控制、指挥着人体各器官、各系统的活动,所以称之为“司令部”。

14. 体力与智力的相互关系是怎样的?

答:体力就是人体各器官系统的机能承受学习、工作、生活的能力。

智力就是人体认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。

二者是相互影响、相互促进,是可以竞相发展的。化学家居里夫人说过:“科学的基础是健康的身体。”大科学家爱因斯坦认为,人用于工作、学习的时间是个常数,要提高工作、学习效率就必须有充沛的精力,充沛的精力来源于健康的身体,健康的身体来源于经常参加体育锻炼。

15. 什么叫做第二次呼吸?

答:在非常紧张的竞赛中,如长距离跑时,常常出现呼吸器官的活动紊乱,随之呼吸节奏错乱,呼吸次数增加,呼吸深度减少。这种现象叫做“极点”。此时面色苍白,皮肤惨白,胸部发闷,呼吸困难,两腿沉重。如果再坚持一下,继续比赛下去,上述现象就能消失,恢复正常,这就是所谓的“第二次呼吸”。

16. 早晨空腹长跑有哪些危害?

答:长跑是锻炼身体的好方法,但早晨空腹不宜长跑。早晨刚从睡眠中醒来,全身还处于静的状态,猛地进入剧烈运动状态,心脏突然负担过重。由于空腹,体内主要能源靠“脂肪燃烧”,在没有糖的情况下,“脂肪燃烧”不充分,会产生不完全燃烧物——酮。没有糖,大脑也不能正常工作,这就需要肝脏加强工作,同时也需从肌肉中分解一部分糖分。所以,空腹长跑时越需要能源,就越消耗脂肪和肌肉,心脏负担就越重。故长跑者为了达到健康的目的,取得应有的锻炼效果,晨跑前应稍吃一些蜂蜜或葡萄糖等,以避免消耗肌肉,防止心脏、肝脏的过度疲劳。

17. 为何饭后不宜做剧烈活动?

答:饭后立即做剧烈运动,将会抑制消化液分泌和消化管的蠕动。因为做剧烈运动时,全身肌肉的血液增加,胃及内脏的血液就会相对地减少,这些原因都容易造成消化不良和吸收不良,影响新陈代谢,甚至造成慢性胃病。因此,饭后立即作剧烈运动是不适宜的。

正式的训练与剧烈紧张的比赛,最好在饭后 1.5 小时以上再进行。但对于经常参加体育活动的人来说,饭后休息十分钟至半小时,即可做除剧烈活动以外的运动。

18. 参加体育锻炼会不会得神经衰弱?

答:神经衰弱是脑细胞长期兴奋、疲劳过度而衰竭所引起的。只有那些过度紧张工作和学习,不注意锻炼身体的人才易得神经衰弱病。

俄国生理学家谢切诺夫曾作过一个有名的试验,就是怎样才能把疲劳消除得快。一个人的右手工作疲劳了,如果这个人静静的休息,还比不上休息时活动左手,能使右手的疲劳消除得快,这就是轮流休息的原理。同样,当你同学习工作使脑细胞疲劳时,参加体育锻炼使运动的脑细胞工作,而同学习工作的脑细胞得到休息,消除了疲劳。因此参加体育锻炼不会得神经衰弱病的。应积极参加体育锻炼。

19. 举重练习会把人压矮吗?

答:举重不会把人压矮,例如,著名举重运动员陈镜开、黄强辉等身高都是 160cm 上下,前苏联著名举重运动员亚·库纯科身高 182cm,谢·阿巴尔楚丰阳身高 190cm,我国的赵庆奎、常冠群身高都在 175cm 以上。可见不是举重把人压矮,而是身高与每个人的生理特点、遗传因素有关。

从生理解剖特点看,14~17 岁青少年身高增加约 20cm,胸围增加 10cm,体重增加 15 千克。这个年龄阶段骨骼尚未完全骨化,韧带器官软弱,因此练习举需注意如下问题:在全面身体发展的基础上进行训练;训练次数以每周 2 次为宜;饮食营养丰富;动作技术合理。只要因个人具体情况而循序渐进地练习举重就不会变矮。

20. 练习举重时屏住呼吸会损伤健康吗?

答:举重时不仅屏住呼吸,而且有憋气的现象。屏住呼吸只是不呼吸而已,而憋气则是先深吸一口气之后,关闭声门,腹肌及胸部呼吸肌极度紧张,企图将气呼出去。

举重时,憋气能使得肩带肌肉固定,便于用力;能反射性地引起肌肉收缩力量增加。引起胸腔压力升高,将腔静脉管压扁,造成静脉血阻滞。会产生血液循环和呼吸机能的暂时障碍。但憋气时间短暂,通过训练是可以适应的,而且是无害的。但青少年参加体育锻炼时应适当减少这种憋气的练习为宜。

21. 为什么在参加比赛前心跳和呼吸会加快?

答:这个现象是正常生理现象,叫做赛前状态。进行体育锻炼或参加比赛,由于运动的关系都会使心跳加快,呼吸加快,久而久之形成巩固的条件反射。这种现象对正式比赛或运动有好处,为即将到来的肌肉运动做好了机能方面的准备,以适应比赛或者训练,所以这个现象是正常的生理现象。

22. 为什么经常失眠者宜参加晨练?

答:充足的睡眠是消除疲劳和使第二天精力充沛的主要措施。造成失眠的原因很多,缺乏体力劳动和健身运动是引起失眠的一个常见原因。夜里睡不好,早晨多睡一会儿,对解决当天的精力可能会好一些,但不能消除失眠的根本原因,而且容易消磨人的意志,引起忧愁和烦躁情绪,加重失眠,甚至造成神经衰弱。如果能坚持早起跑步、做操、练拳,经过一段时间的锻炼,将对神经系统的