

# 《马拉松与健康》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787561537763

## 内容简介

由沈七襄、蔡铁良等担任主编的《马拉松与健康》以运动生理学、运动医学理论为依据，结合作者长期从事医务工作的实践经验以及这方面的科学研究成果，经过广搜博采，集思广益，精心组织，撰写而成。该书从框架体例、理论体系来看，别具风格，颇有新意；在内容论述上则文笔流畅、言简意赅，是一部理论联系实际，集知识性、学术性、实用性、趣味性于一体的科普专著，是广大马拉松运动爱好者案头上必备的一本好书。

## 目录

### 序

### 前言

### 第一章 走进马拉松

#### 第一节 马拉松赛的由来

#### 第二节 风靡世界的马拉松赛

##### 一、世界著名的马拉松赛

##### 二、国内著名的马拉松赛

###### 1. 北京国际马拉松赛

###### 2. 上海国际马拉松赛

###### 3. 厦门国际马拉松赛

#### 第三节 马拉松的魅力

#### 第四节 当今马拉松

##### 一、运动员分类

##### 二、马拉松比赛规则

##### 三、马拉松之最

###### 1. 从新手到世界冠军

###### 2. “希望马拉松”

###### 3. 超越马拉松

###### 4. 沙漠马拉松

###### 5. 世界第一个马拉松冠军

###### 6. 世界上最能跑的人——肯尼亚人

###### 7. 当今世界马拉松最好成绩

###### 8. 夺冠最多的人

##### 四、中国马拉松第一人

##### 五、近两年来国内马拉松全程的成绩

### 第二章 马拉松与健身

#### 第一节 生命在于运动

##### 一、运动促进心脏和血管功能

##### 二、运动促进呼吸功能的增强

三、运动对神经系统和免疫功能及内分泌系统的促进作用

四、运动对骨骼系统及骨骼肌的促进作用

五、运动促进心理健康

第二节 马拉松与健身跑

第三节 珍爱生命科学健身

一、正确的指导思想

二、科学健身的基本原则

三、健身跑的基本方法

1. 健身跑的姿势与呼吸调节

2. 健身跑的运动量与心率

3. 健身跑的注意事项

第三章 马拉松赛对业余选手机体的影响

第一节 马拉松赛中对业余选手的监测

一、赛前业余选手体格检查的现状

二、马拉松赛中我们的监测

1. 监测对象

2. 监测项目与方法

第二节 监测结果与分析

一、赛前体格检查的结果与分析

二、对心血管功能的影响

1. 心率(HR)

2. 血压

3. 对心肌细胞的影响

三、对呼吸功能的影响

四、对机体内环境的干扰

1. 体液量的变化——以轻度脱水为主，少数选手呈重度脱水

2. 体液内的溶质——电解质的变化

3. 血液酸碱度的变化

4. 血液、血红蛋白、血球比积及血浆黏度的变化

5. 体温的变化

6. 血糖的变化

7. 乳酸、阴离子间隙的改变

五、对机体应激反应的影响

第四章 健康马拉松

第一节 提高风险意识

一、参赛马拉松的风险

二、从本监测结果中的严重异常指标进行风险评估

1. 严重脱水

2. 严重低体温

3. 严重的酸碱紊乱

4. 运动诱发的严重低氧血症

5. 运动对心肌细胞的损伤

## 6. 过量运动的潜在危险

### 第二节 马拉松赛中常见伤病的预防

#### 一、预防损伤

1. 肌肉拉伤

2. 关节损伤

3. 小腿抽筋

#### 二、预防疾病

1. 运动性低血糖

2. 运动性腹痛或胃痛及胃肠道出血

3. 运动性血尿

4. 运动性中暑(EH)

5. 预防脱水

6. 预防运动型低钠血症——水中毒

#### 三、预防运动性猝死

(一)猝死的定义

(二)最常见的几种引起猝死的基础疾病

(三)无基础疾病的猝死——运动猝死

(四)运动性猝死的预防

1. 重视体检

2. 重视高危人群

3. 运动过量引起猝死的预防

4. 加强医疗保障和医疗监测

### 第三节 安全马拉松

#### 一、运动是把双刃剑

#### 二、科学训练

1. 把握好运动的强度、频率和时间

2. 调整好饮食与休息

3. 掌握几个原则

#### 主要参考文献

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)