

<<中老年运动处方>>

图书基本信息

书名：<<中老年运动处方>>

13位ISBN编号：9787534936722

10位ISBN编号：7534936721

出版时间：2011-7

出版时间：陈阳春、徐毅、赵永清、侯勇谋 河南科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：陈阳春，徐毅，赵永清，侯勇谋 著

页数：104

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>

<<中老年运动处方>>

内容概要

中年是人身心的成熟阶段、稳定阶段和转折阶段。中年人，既是社会的“项梁柱”，也是家庭的“脊梁骨”，一般担负着养老育幼、成就事业的重任。他们起早贪黑、夜以继日地工作着。然而，中年也是“病机四伏”的年代，各种生理机能开始减退，大体上每增长1岁，减退1%。中年人的身体从充满活力的青年阶段，开始转向衰退的老年阶段，体质状态、身体机能逐渐衰退，细胞再生能力、免疫功能和内分泌功能逐渐下降，心、肺、肾等内脏器官功能也不自觉地减弱。很多老年病实际上是从中年开始的。因此，推迟中年衰老的过程，是每个中年人的美好愿望，在众多推迟衰老的手段和措施中，积极参加适宜的体育锻炼是最有效的方法。

<<中老年运动处方>>

书籍目录

一、中老年人的生理变化特点（一）运动系统变化（二）呼吸系统变化（三）循环系统变化（四）消化系统变化（五）泌尿系统变化（六）内分泌系统变化（七）神经系统变化二、过动对中老年人健康的影响三、身体素质与运动处方四、适宜中老年人的运动项目五、中老年人常见病运动处方六、中老年人运动锻炼的医务督导

<<中老年运动处方>>

章节摘录

插图：一、中老年人的生理变化特点何谓中老年人？

世界卫生组织提出的年龄段划分为：45～59岁为中年人，60—74岁为年轻老年人，75—89岁为老年人，90岁以上为长寿老年人。

随着年龄的增长，人体衰老是生命过程的自然规律。

根据老年学理论，人体生长发育到30岁达到高峰，一旦过了30岁，人体的组织结构和生理功能会逐渐出现退行性变化，主要表现为体内脏器组织萎缩、体重减轻、实质细胞总数减少，机体的再生能力、储备能力、防御能力等均降低，内环境稳定性降低。

同时，人们长期的不良饮食习惯、恶化的社会生活环境等因素也会导致机体出现一些病理改变。

进入老年期，老化的速度会加快，但不同的个体衰老的速度不一样，除与遗传、生物因素有关外，还与心理、社会、文化、环境等多种因素有关。

（一）运动系统变化人体运动系统包括骨、关节及肌肉三个部分。

骨、关节与肌肉构成了人体的支架和基本形状，它们占人体重量的大部分，在成年人中约占人体总重量的70%。

其中，肌肉占全身重量的 $\frac{2}{5}$ ，骨骼占 $\frac{1}{7} \sim \frac{1}{5}$ 。

肌肉的力量随年龄增长而减弱，男性比女性更明显，年轻人的肌肉可占体重的42%～44%，而老年人的肌肉则仅占体重的24%～26%。

中老年人出现肌肉质和量的变化，是由于肌细胞水分减少，细胞间液增加，肌纤维变细，其弹性、伸展性、兴奋性和传导性都大大减弱，使肌肉逐步萎缩。

实验测得：女性70～80岁时，手的肌力约下降30%，而男性则约下降58%。

随着年龄增加，肌肉的氧耗量减少，故中老年人容易疲劳，容易受损伤，损伤后恢复很慢。

骨关节由于软骨纤维化、骨化及磨损，关节滑囊变得僵硬，导致关节灵活性差，活动幅度减小，从而发生各种骨关节病变。

<<中老年运动处方>>

编辑推荐

《中老年运动处方》由河南科学技术出版社出版。

<<中老年运动处方>>

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>