

《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

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

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《中老年运动处方》

内容概要

中老年运动处方，ISBN：9787534936722，作者：陈阳春 等编

《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

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：www.tushu111.com