

# 《马拉松与健康》

## 图书基本信息

书名：《马拉松与健康》

13位ISBN编号：9787561537763

10位ISBN编号：756153776X

出版时间：2010-12

出版社：厦门大学

作者：沈七襄//蔡铁良

页数：76

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](http://www.tushu111.com)

# 《马拉松与健康》

## 内容概要

《马拉松与健康》包括了走进马拉松、马拉松与健身、马拉松赛对业余选手机体的影响、健康马拉松

。

# 《马拉松与健康》

## 作者简介

女，主任医师，教授，文职将军，国务院授予政府特殊津贴享受者。曾任广州军区武汉总医院麻醉科主任，现任解放军第174医院医疗顾问。从医五十多年，具有扎实的理论基础、丰富的临床经验和娴熟的操作技能，擅长危重疑难病患者的麻醉、监测和救治。主编麻醉专著3部，参编专著十余部，发表论文50余篇。获军队医疗成果二等奖3项，湖北省科技进步二等奖1项，军队科技进步三等奖10项。荣立三等功3次。获发明专利1项，实用专利4项。

男，解放军第174医院麻醉科主任，副主任医师，硕士，硕士生导师。从事麻醉专业20余年，擅长老人和小儿麻醉及危重病人的监测与抢救。获军队医疗成果三等奖1项，获发明专利1项，实用专利1项，发表论文30余篇。

## 书籍目录

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

# 《马拉松与健康》

## 章节摘录

版权页：英国伦敦马拉松诞生于1981年，每年4月下旬举行。伦敦马拉松曾经是历史上产生男、女世界最好成绩最多的城市。20世纪80年代初，伦敦产生过了3次女子世界最好成绩，最后一次是挪威女将克里斯蒂安森1985年第一次突破2小时22分钟大关，创造了2小时21分6秒的世界最好成绩，2003年伦敦马拉松赛上英国本土选手，世界女子马拉松最好成绩保持者拉德克里夫再次实现突破自我以2小时15分25秒的成绩谱写下最好成绩。目前伦敦马拉松规模超过了3万人。火奴鲁鲁马拉松开始于1973年，当时只有167人参加，火奴鲁鲁马拉松赛场面盛大，气氛非常好。日本跑手是主力军。火奴鲁鲁马拉松凌晨5点就在黑暗中开始比赛，以保证在凉爽的气温下进行比赛，一旦太阳升起，你就可以享受太平洋童话般迷人的风景。2002年已有3万多人参赛，参加人数排名世界第四。法国巴黎马拉松赛，春天的巴黎树木萌芽，鲜花缤纷是全世界最合适步行的城市。在这个季节举办巴黎马拉松吸引到了众多的长跑爱好者，起跑点是香榭丽舍大道旁的RueGalilee，东西向的慢跑路线将横穿整个巴黎，沿途你会看到协和广场、罗浮宫、埃菲尔铁塔等名胜古迹，其规模超过了2万人。

# 《马拉松与健康》

## 编辑推荐

《马拉松与健康》由厦门大学出版社出版。

# 《马拉松与健康》

## 精彩短评

- 1、书比想象的还要小，信息量不大，但也实用。
- 2、以前买过一本送喜欢长跑的朋友了，里面的知识促使我再再来一次亚马孙。
- 3、只要你想跑步，就一直跑下去吧。
- 4、很小很薄的一本书，一口气读完了~~讲得比较泛，就是随便读读，不过瘾~~有时间还得读一些专业一点的书~~
- 5、很不错的一本书，书小内容扎实
- 6、马拉松是一个让人想像着就有几分畏惧的项目。马拉松的确不是专业运动员的专利，多数人只要愿意都可以尝试。但必须要有系统的、细致、长期的训练过程，方可安全参赛或者平安到终点。此书是医院对马拉松运动员健康情况的监测、研究报告，重点在于马拉松运动员的健康监测，不在于马拉松的系统训练方案的设计。  
可以作为参考。
- 7、普及科学健康跑马拉松的知识
- 8、看了村上的书，加上这本，人生还有什么可怕！
- 9、对马拉松在生理上有一点认识了,比较容易理解.
- 10、和自己想的有出入
- 11、退休后还能在一片更广阔的天地里发挥更大的能量 正如应老在山东麻醉论坛 丁香园里不厌其烦的指导提携我们后辈一样 如果麻醉届更多一些像他们这样的老前辈 我们的前途之路会更宽广 更
- 12、不太好，内容实用性不足，理论的东西多
- 13、关于马拉松的一本好书
- 14、此书为探索长跑队身体的影响，属于医学探究的范畴，未涉及如何练习好马拉松的指导意见。
- 15、给了运动训练方面的参考。
- 16、很好全新
- 17、是我要买的书！
- 18、一本内容平平的书吧，对于不懂医学的人还是很有用的
- 19、好书，你我必须看的一本好书。
- 20、书是不错，快递公司太慢了，简直是操蛋。
- 21、非常薄的一本书，几分钟翻完。除了对厦门马拉松一些运动员的比赛前后的化验指标分析，就没啥干货了。
- 22、纸张一版，内容是入门的基础内容，没什么新意。不值得购买。
- 23、很好，很专业，很需要，很喜欢
- 24、终于让我这个业余跑马的人，比较全面的了解马拉松了！
- 25、国内写书太不负责了，愤.....
- 26、不错的马拉松介绍用书。
- 27、书很薄，内容也不多，但较有用，指导初次跑马的人够了。很好。
- 28、通过这本书对马拉松有了大致的了解，也知道了一些马拉松方面可能遇到的情况和预防及处理方法，对于初初学者来说是不错的入门书。不足之处是实用性如具体适合初学者的装备、跑步的教学等没有具体说明，不过这装备有设计广告什么的，也很难在书中直言。
- 29、这个商品不错,就是页数太少了。
- 30、资料太久远了
- 31、发货速度 价格 纸张质量和印刷质量没有问题。

内容主要讲的是一些科学数据和介绍国内国际马拉松一些知识和常识。

其中训练方法和技巧不是很多

并没有在本书中找到我想要的。

# 《马拉松与健康》

评价 尚可 三颗星 不建议收藏

# 《马拉松与健康》

## 精彩书评

1、原来马拉松风险好大啊 读完我立刻觉得心口有点疼，然后乱想是不是自己也不适合跑马呀。但是我每年都做例行体检的。不过书里说了，有时候例行体检是查不出来的。吓人呀。原来马拉松风险好大啊 读完我立刻觉得心口有点疼，然后乱想是不是自己也不适合跑马呀。但是我每年都做例行体检的。不过书里说了，有时候例行体检是查不出来的。吓人呀。

# 《马拉松与健康》

## 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](http://www.tushu111.com)