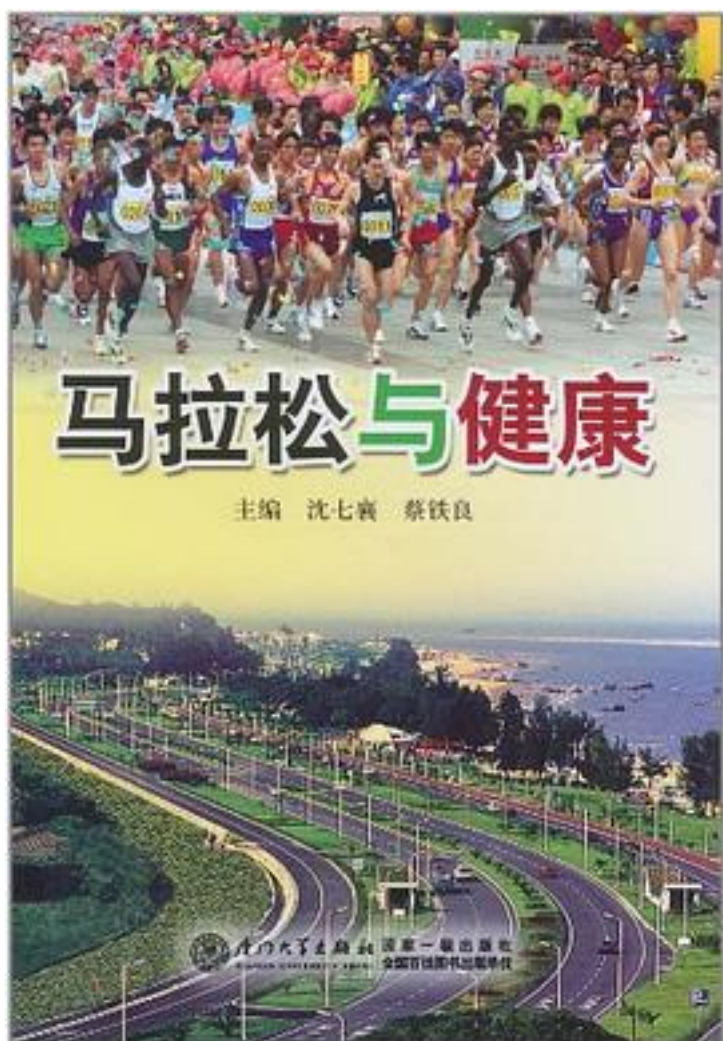


马拉松与健康



[马拉松与健康_下载链接1](#)

著者:沈七襄//蔡铁良

出版者:厦门大学

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787561537763

《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。

作者介绍:

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患者的监测与抢救。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。

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
• • • • • [\(收起\)](#)

[马拉松与健康_下载链接1](#)

标签

运动

跑步

马拉松

健康养身

评论

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。

国内写书太不负责了，愤……

只要你想跑步，就一直跑下去吧。

[马拉松与健康_下载链接1](#)

书评

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...

[马拉松与健康_下载链接1](#)