

体育锻炼前的保障措施

体育锻炼必须遵循人体生理活动规律和一定的运动卫生要求,才能达到提高健康水平和增强体质的目的.从某种意义上讲,运动安全是体育锻炼的首要问题,如果不注意运动卫生,盲目和随意地运动,有时可能对身体造成伤害和不利。

一、定期进行体格检查

体格检查是运用眼、手、耳、鼻等感官或借助简便器械对人体进行身体检查的基本方法。

定期进行检查,是了解人体的体质状况和健康水平的重要手段。通过检查可以了解体育锻炼对增强体质的功效,了解运动中身体健康和机能的变化状况,检查锻炼的方法是否正确,运动量是否适宜等,从而进一步修订体育锻炼计划和改进锻炼方法。

二、运动前要做好准备活动

准备活动是指在比赛、训练和体育课的基本部分之前,为克服内脏器官生理惰性,缩短进入工作状态时程和预防运动创伤而有目的进行的身体练习,为即将来临的剧烈运动或比赛做好准备。

准备活动的作用在于提高中枢神经系统的兴奋性,调节不良的赛前状态,使大脑反应速度加快,参加活动的运动中枢间相互协调,为正式练习或比赛时生理功能迅速达到适宜程度做好准备;扩大肌肉、肌腱和关节的活动范围;克服内脏器官机能的惰性,加强心血管和呼吸器官的活动能力,使机体各方面的功能达到适应锻炼或训练时的要求,预防或减少肌肉、关节和韧带的损伤。准备活动量的大小和时间的长短,应根据锻炼项目、内容、强度以及季节、气候的不同而有所差异,一般达到微微出汗,身体各大肌肉群和韧带、关节都得到适量的活动,感到灵活、舒适即可。

三、运动后要做整理活动

运动结束时,应做些身体放松的练习,这样可使人体更好地从紧张的运动状态,逐渐过渡到相对的安静状态。整理活动是指在体育锻炼后,所采用的一系列放松练习和运动后按摩等恢复手段,主要是消除疲劳,恢复体能,提高锻炼效果。

整理活动可以使紧张的肌肉得到放松。在运动中,肌肉毛细血管大量开放,肌肉高度紧张。如果激烈运动后立即静止不动,肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏,肌肉僵硬,疲劳不易消除。相反,运动后做一些整理活动,使运动慢慢缓和下来,或通过按摩挤压肌肉和

穴位，就可以使肌肉得到充分的放松和休息；整理活动可以促使机体迅速偿还“氧债”。运动时需要大量的氧气供代谢使用，机体在代谢过程中会产生大量废气(如二氧化碳)随呼吸排出体外。由于运动剧烈，机体往往一时供应不上氧气，这就使机体欠下“氧债”，体内二氧化碳也不能及时排出体外而堆积。如果在剧烈运动结束而做一些整理活动，使呼吸保持一定强度，就可以及时吸入氧气，呼出二氧化碳，保持机体酸碱平衡，迅速消除疲劳；整理活动可以促进血液循环，使躯体和内脏比较一致地恢复到安静状态。运动后立即停止肌肉活动，四肢就无法利用肌肉的收缩将血液送回心脏，而这时心脏仍然跳动很快并继续将血液送回四肢，这种不平衡会造成这样的结果：一方面四肢特别是腿部淤血，另一方面脑部和其他脏器因回心血量减少而无法获得心脏送去的血液，这时轻者出现头晕、乏力，重者出现晕厥。因此，剧烈运动后，整理活动是保证躯体和内脏运动平衡的重要措施。

四、饭后不宜剧烈运动

有些人常常放下饭碗就去打球或从事一些剧烈的运动，这是不符合卫生要求的。因为饭后胃肠道已开始紧张的工作，毛细血管开放，大量血液流入消化器官。此时若进行剧烈的运动，大量的血液就要从胃肠道流进骨骼肌，使消化机能减弱。长此以往，轻则引起消化不良，重则导致消化道慢性疾病，如胃炎、胃溃疡等。同时，饭后胃内已充满了食物，进行剧烈运动时，由于食物的重力和运动的颠簸作用，会

牵拉肠系膜，容易引起腹痛。因此，应当避免饭后进行剧烈运动。

五、运动饮水卫生

参加体育锻炼时，由于出汗多，需要补充水分，不然会造成机体缺水，影响正常生理机能活动，导致全身无力、口唇发干、精神不振和疲劳等现象。但剧烈运动时和运动后，均不宜一次性大量饮水。如果在运动中大量饮水，会使胃部膨胀，妨碍膈肌的活动，影响呼吸，不利于运动。同时，大量饮水会使血液量增多，增加心脏、肾脏的负担，有碍健康。运动时的饮水应以少量、多次为原则，同时应饮接近于血浆渗透压的淡盐开水或运动饮料，以保持体内水盐的平衡。

六、运动衣着要舒适

服装能保护人体免受外界环境的各种不良影响。服装的保温性、透气性、吸湿性、溶水性和其他性能，均具有重要的卫生作用。因此，运动时穿的衣服要轻便、舒适。经常从事体育锻炼的人，要勤洗勤换运动衣裤，尤其是内衣裤，以免汗液和细菌污染机体健康。

鞋子的尺寸应以合适为原则。鞋号大了，运动不便，容易发生踝关节扭伤；鞋号小了，挤压足部血管，会影响足的正常功能和发育。从卫生学的观点看，运动鞋应当轻便、富有弹性、具有良好的透气性，

不要穿硬底鞋锻炼。切勿穿凉鞋、皮鞋或赤脚。不合脚的鞋易引起脚部疾患，如鸡眼、汗足、脚趾变形等。另外，穿用的袜子应当通风良好，吸汗性强，而且干净、柔软、有弹性。

七、女子体育要求

由于女子身体解剖结构和生理机能与男子有所不同，所以在体育锻炼时，必须充分考虑到女子心理上的特点，并采取正确的方法，才能收到预期的效果。女子体育卫生包括一般卫生要求和月经期体育卫生要求。

1、一般卫生要求

(1) 女子的循环系统和呼吸系统机能较男子差，因此运动量相对小一些。

(2) 女子身体重心较低，肩部较弱。因此，做两臂支撑、悬垂和摆动动作时比较困难，要特别注意循环渐进和保护与帮助。在高空跳下时，垫子不可太硬，并注意落地姿势，以免身体过分受震而影响骨盆的正常发育。

(3) 根据女子的心里特点和平衡能力较强、柔韧性较好的生理特点，可多处选择一些节奏性较强、轻松活泼的项目，如体操、平衡木、舞蹈以及球类运动等，进行身体练习。现代生理医学研究还揭示，人的心肺功能的强弱与遗传因素有着十分紧密的关系。因此加强女子心

血管系统锻炼，不仅对其本身，而且还将延及下一代的健康。

2、月经期体育卫生要求

(1) 健康女子月经期，一般不必完全停止体育锻炼。适当锻炼，可以改善盆腔血液循环，减轻充血现象，而且在运动时由于腹肌和盆底肌的收缩和放松活动，对子宫起到柔和性按摩作用，有助于经血排除。

(2) 适当减轻运动量，并避免震动大的跑跳动作和力量练习，以免引起经血过多和子宫位置改变。锻炼时间不宜太长。对月经初潮的少女，往往经期尚不稳定，更要掌握运动量。

(3) 月经期间应避免冷和热的刺激。如不宜参加游泳和冷水浴以及强烈阳光下暴晒等。注意下腹部的保暖，以免引起卵巢功能紊乱而导致月经失调。

(4) 对月经紊乱（量过多或过少或经期不准），腰腹部酸痛、炎症者应暂停体育锻炼。

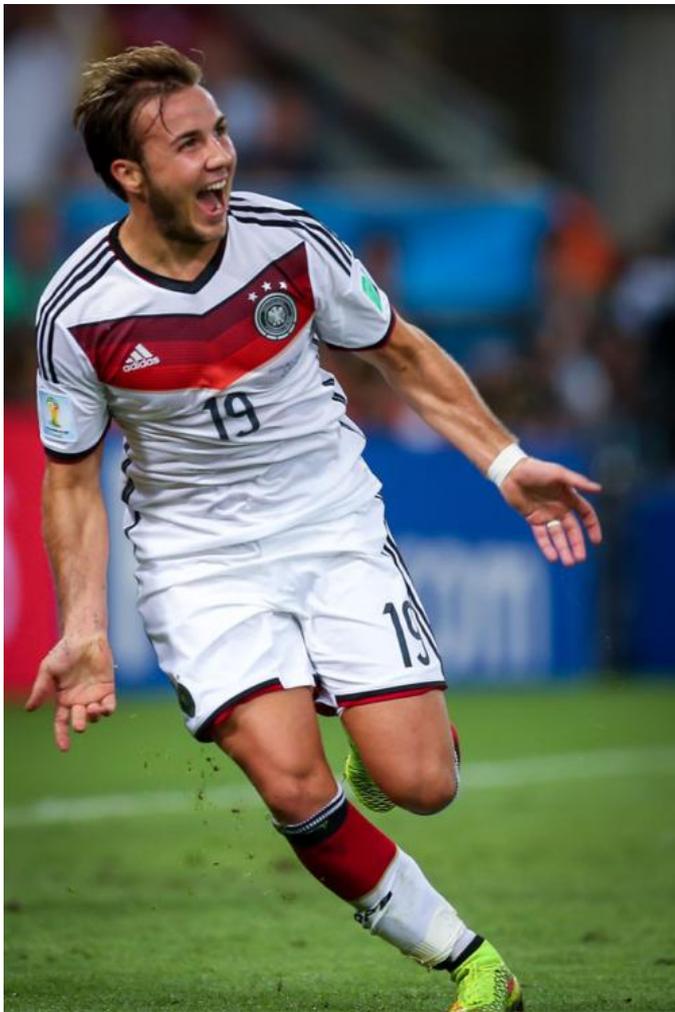
你知道吗？

性格与健康

性格塑造疾病，当我们心理失调时，特定的器官也会不正常，从而导致某种疾病。要想痊愈，除了遵医嘱治疗外，还要调整好自己的情绪。从这个意义上来说，健康在我们自己的掌握之中。

我们的健康与外部环境有关，与生活习惯有关。但鲜有人知的是性格

也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。不满、委屈、气愤、自责、有过错感等---这些负面情感会把我们带到病床上。要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理有存在着严格的特定联系。性格是健康的一个保证，所以有个良好的性格，才能拥有健康的体魄。



合肥工业大学体育部 杜冬琴 副教授整理编写