

《长跑卫生》

图书基本信息

书名：《长跑卫生》

13位ISBN编号：SH7015-1645

出版时间：1978-2

作者：董天恩

页数：79

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.tushu000.com

《长跑卫生》

内容概要

长跑是一项很好的体育活动，如能坚持经常，有助于增强体质，锻炼意志，对建设祖国和保卫祖国有着重要的意义。这项体育活动不需要特殊的运动场地、器材和设备，便于和战备、生产结合，因地、因人制宜地开展。

由于长跑的运动量较大，除需具有为革命而锻炼的意志，掌握正确的长跑技术外，还必须注意长跑的卫生，防止发生伤病，这样才能取得更好的效果。编者根据自己的长跑体会，参考有关资料，编写了这本小册子。本书主要介绍长跑的卫生问题，并对长跑的锻炼方法也作了一些简要介绍，适合于初练长跑的工农兵群众和长跑运动员参考。

《长跑卫生》

作者简介

我从小就与书打交道，现在已经60多年了。青少年时期是读书，中年时期是写书，到了老年时期，又为别人编起书来，真是为“书”忙活了一辈子。我小的时期酷爱读书。当时家里穷，买不起书，就向别人借书看。解放后，我父亲当了小学教师，我也上了小学，学校里有一些参考书，还有同学们从家里拿来的一些古典小说。我除了学好功课外，既看参考书

，也看这些古典小说。给我印象最深的是读一本《小学自然常识问答》，这本书是1950年由河北人民出版社出版的，书上的天文、地理、气象、动物、植物、生理卫生等内容，以问答的形式，写得通俗易懂，生动有趣，通过读这本书，才知道自然界的万物如此奇妙，使我对自然科学产生了浓厚的兴趣。1951年我考入中学，家里的经济条件虽然不富裕，但对我买书看还是不加限制，我不断到县城的书店里买些通俗易懂的科技书，尤其喜欢读一些医学书籍，因为掌握了医学知识后，能够治病救人，解除患者的痛苦。

中学里有个小图书馆，我除了上课之外，每天下午的自由活动时间便钻到图书馆里，直到管理图书的老师下班撵我才出来。由于我读的书多，思想比较开阔，理解力和记忆力也很好，每学期的期末考试，我都在班里考第一，并经常写些稿件在省内的刊物上发表。

1954年初中毕业后，我以优异的成绩考入石家庄医校（因为家里穷不能由于我上高中升大学而影响两个弟弟上学），想上医科大学的梦想破灭了，但是我不气馁，一面上着学校的课，一面自学医科大学的课程，购买大学的课本读。

1957年，我从医校毕业后当了医生，掌握了一定的医学专业知识。我想，如果写一些医学科普文章或写一本书，是不是能帮助人们预防疾病呢？于是我又开始写稿写书。我写的科普文章先后在《人民日报》、《光明日报》、《健康报》、《体育报》、《中国妇女》、《新体育》等报刊上发表，成为全国知名的科普作者。

我写的第一本书是《长跑卫生》，由人民体育出版社出版，当时全国正在兴起长跑热，人人都想了解一些长跑的知识，所以这本书第一版就发行了21万册，受到国内外读者的欢迎，并先后收到国内读者来信300多封，日本长跑协会会长冈田英夫也来信表示赞赏。长春电影制片厂见到这本书后，邀请我到该厂编写《运动之王——跑步》的电影脚本，并提任该片的科学顾问，后来拍成电影于1980年上映。

万事开头难，第一本书写成后，我又先后编写了《体育卫生谚语》、《农村体育卫生》、《生命奇观》、《愿您青春更健美》、《运动与健康》、《小水珠漫游营养城》等，分别由人民体育出版社、山东教育出版社、中国妇女出版社、河北人民出版社等出版。其中还有两本获得了河北省优秀科普读物奖。

1985年成立河北科技出版社时，将我从医院调到该社医药卫生编辑室当编辑。我是半路改行，更应多读书丰富自己的科学知识，提高编辑业务水平，于是，常常读书到深夜，一边学一边干。在出版社的13年中，我先后编辑了《急性消化病学》、《中医自学丛书》、《老年急症》、《实用内科诊治图览》、《家庭用药指南》、《高血压病防治》等70多本（部），其中有8本被评为国家级及省部级优秀科技图书，受到了有关部门的奖励。1992年被评为全国新闻出版系统先进工作者，1993年享受国务院颁发的政府特殊津贴，1995年晋升为正编审，这也算是对我一生中爱好读书、写书、编书的一点鼓励吧！

董天恩 男，1935年10月生，河北省平乡县。河北科技出版社编审，中国科普作家协会会员，河北省科普作家协会理事。曾编写2000余篇科普文章发表，编著18本科普书籍公开出版。现已退休，仍坚持写稿、编书。

书籍目录

1. 练长跑有哪些好处？
2. 长跑前为什么要做好准备活动？
3. 长跑后的整理活动是多余的吗？
4. 长跑锻炼要掌握什么原则？
5. 长跑时采取什么样的姿势较好？
6. 长跑时怎样掌握正确的呼吸？
7. 怎样观察和判断长跑的运动量是否合适？
8. 怎样防止长跑训练中出现过度疲劳？
9. 长跑是天天练好，还是隔几天练一次好？
10. 老年人练长跑注意什么？
11. 少年儿童练长跑注意什么？
12. 妇女练长跑注意什么？
13. 体力劳动的人还需要参加长跑锻炼吗？
14. 为什么脑力劳动者长跑后赶到全身轻快？
15. 冬季练长跑有什么特殊意义？
16. 夏天怎样坚持长跑？
17. 风天怎样练长跑？
18. 雾天能练越野跑吗？
19. 雨雪天怎样练长跑？
20. 越野跑要注意什么？
21. 在马路上练长跑注意什么？
22. 怎样减轻和克服长跑中出现的“极点”？
23. 练长跑是匀速跑好还是变速跑好？
24. 练长跑时为什么要多练一些反复跑？
25. 怎样练长跑才能感到不单调？
26. 长跑时为什么不要用脚跟着地？
27. 长跑的快慢同步长和步频有无关系？
28. 怎样衡量长跑的技术正确与否？
29. 练长跑能出现超量恢复吗？
30. 长跑时小腿上绑砂带好不好？
31. 三班倒的工人在什么时间练长跑合适？
32. 在高原地区能参加长跑锻炼吗？
33. 为什么经常站立工作的人要多练长跑？
34. 为什么胖人更需要练长跑？
35. 初练长跑的人为什么一跑就上不来气？
36. 初练长跑的人为什么一跑就心跳得厉害？
37. 长跑后体重减轻是怎么回事？
38. 有些人长跑时为什么容易头晕？
39. 长跑时出汗对健康有无损害？
40. 长跑后为什么感到口干舌燥？
41. 在硬地上练长跑为什么容易引起胫腓骨疲劳性骨膜炎？
42. 长跑后为什么容易引起小腿肌肉酸疼？
43. 长跑时为什么有时肚子疼？
44. 长跑时怎样防止胸疼？
45. 春天练长跑为什么容易发生鼻出血？
46. 雪后练长跑能引起“雪盲”吗？
47. 冷天练长跑为什么容易引起咳嗽？

《长跑卫生》

- 48.冷天长跑时为什么容易流眼泪？
- 49.冷天练长跑骨头酸疼是怎么回事？
- 50.长跑后膝关节疼是什么原因？
- 51.长跑后为什么尿色发生改变？
- 52.有关节炎的人能练长跑吗？
- 53.有气管炎的人能练长跑吗？
- 54.有痔疮的人能练长跑吗？
- 55.长期低烧的人能不能练长跑？
- 56.病人能练长跑吗？
- 57.长跑时穿什么样衣服才合适？
- 58.长跑时勒腰过紧为什么不好？
- 59.长跑运动员应多吃些什么食物？
- 60.为什么长跑前后不要大量饮水？
- 61.马拉松赛跑途中为什么要引用葡萄糖、盐水？
- 62.长跑刚停后为什么不要立即吃饭？
- 63.长跑后能大量吃冷饮吗？
- 64.饭前、饭后练长跑好不好？
- 65.饭后长跑能得阑尾炎吗？
- 66.晚上练长跑合适不合适？
- 67.夜间遗精后第二天早上还能练长跑吗？
- 68.练长跑时怎样防止伤风感冒？
- 69.长跑时怎样预防踝关节发生扭伤？
- 70.怎样预防长跑中发生的一些小损伤？
- 71.长跑时爱出脚汗怎么办？
- 72.长跑时发生小腿抽筋怎么办？
- 73.长跑时脚掌磨了泡怎么办？
- 74.长跑后发生了重力性休克怎么办？
- 75.长跑前排空大、小便好不好？
- 76.吸烟对练长跑有无影响？
- 77.喝酒对练长跑有什么害处？
- 78.长跑后用热水洗脚有什么好处？
- 79.长跑后怎样按摩能减轻疲劳？
- 80.老练长跑能把下肢关节磨损坏吗？
- 81.长跑后满身大汗能马上洗冷水澡吗？

《长跑卫生》

精彩短评

1、很老的一本书了，是我爹留下来的。书的内容非常翔实，容易理解，读后受益匪浅。

《长跑卫生》

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.tushu000.com