

游泳與衛生知識

一、為什麼游泳前必須檢查身體?

這是由於游泳運動本身特點所決定的。因為游泳與其它體育項目不同，是在平時不習慣的環境中活動，水的物理特性對人體可以發生很大的影響。比如：水溫通常要比體溫低12-17°C；下水後胸廓要承受13-15公斤的壓力，人體要通過全身各器官的調節，適應水溫的變化和較大的壓力，還要通過全身的運動來克服水的阻力和適應水的浮力。在較劇烈的游泳活動中，心跳呼吸要比平時增加2-3倍，體力的消耗也比平時高出八倍。說明游泳活動比較劇烈，消耗體力比較大，對人體各器官尤其是對心肺功能的要求較高。因此，不是所有的人都適宜參加游泳活動。比如患有嚴重高血壓、心臟病、活動性肺結核、腎炎或患其他內臟器官病的人就很難承擔得住，如果帶病下水，不但會加重病情，還容易發生意外事故。

二、游泳前為什麼要做準備活動?怎樣做?

準備活動是參加各項體育運動不可缺少的內容。尤其是參加游泳運動更要認真做好準備活動。

游泳前的準備活動，一般可以做廣播體操、跑步、游泳模仿動作和擺臂、轉腰等，要特別注意活動頸、肩、腰、膝、腕、踝、腕、腕各部位的關節。

三、每次游泳多長時間合適?

這要根據自己的身體情況和訓練水平而定。一般來說，初學游泳的人在第一個月，每次游泳時間不宜超過兩個小時，而且就在這兩個小時當中，也要根據自己的體力和游泳中的感覺和反應(如心跳、呼吸次數)以及水溫的情況適當掌握，游一會，休息一會，一般成人水裏持續時間是10-15分鐘，兒童3-5分鐘，比較合適。不宜過度過大，時間過長。

經過一段時間的鍛煉，隨著體力的不斷增強，就可以逐步增大運動量。

四、怎樣預防游泳時抽筋?

抽筋是在游泳過程中經常遇到的問題，多發生在小腿。所謂抽筋，就是指肌肉發生強直性收縮的現象。經常小腿抽筋的人，更要認真做好下水前的準備活動，用手多揉揉腿肚子，然後用冷水淋淋腿再下水。下水後不要馬上進行劇烈的活動，要在活動開的基礎上逐步加大運動量。對初學游泳的人來說，不要在水中鍛煉時間過長，運動強度不要過大，尤其是在水溫較低的情況下更要注意。

如果在水中腿抽筋了，必須保持鎮靜，不要慌張，游泳的動作不要變，否則會引起「暈水」或引起其他部位的抽筋。如果是有游泳水平的人，可以在水中自行解脫，原則是牽引抽筋的肌肉，使收縮的肌肉伸展和鬆弛，具體方法是先吸一口氣，然後在水裏用手揉捏腿肚子，並且用力把腳掌向上翹，堅持一會兒就會恢復正常。也可利用沒有抽筋的肢體採用仰泳或側泳，慢慢游上岸。假如自己沒有把握，應及早呼救。

五、游泳中怎樣預防鼻翼炎?

鼻翼周圍，鼻骨和面骨內共有四對合於鼻的血管，分別位於鼻翼的兩側，分別為上頰、額、額、額。因為這些鼻翼的開口與鼻腔相通，鼻翼的粘膜與鼻腔相通，所以在游泳中，如果水進入，就有可能把水帶進鼻翼。帶進的水不能乾淨時，就有可能引起鼻翼發炎，使人感到鼻翼呼吸不通暢，鼻翼兩邊或鼻翼上部腫痛或發癢，局部皮膚發紅，並流出稀薄的黃色分泌物。

預防鼻翼發炎的關鍵在於盡量避免游泳中噴水。這就首先要掌握正確的呼吸方法。同時，在水中不要說笑打鬧，因為這種情況最容易噴水。另外，跳時要保持正確的頭部入水角度，並在入水的一剎那必須憋住氣。跳「向前直體入水」(即「冰棍」)

動作時也最容易引起鼻翼噴水，應特別注意。

六、有風濕性關節炎的人游泳是否會加重病情?

風濕性關節炎是由於溶血性鏈球菌感染引起的一種變態反應，有「風、寒、濕三氣合而成痺」的說法。是不適宜寒涼刺激的。所以風濕性關節炎在急性期和亞急性期都不適宜參加游泳活動。否則，會加重病情。慢性風濕性關節炎能否參加游泳活動，要根據不同情況，因人因地而異。一般說如果症狀不重，只局限於個別關節，在水溫較高、天晴、無風的天氣，適當參加一些游泳活動是完全可以的，通過長期的冷水鍛煉，可以增強關節抵抗風寒濕的能力，有助於關節炎的好轉。如果能配合日光浴鍛煉，在游泳後讓疼痛關節曬曬太陽則更好。

民間涼茶良方

大頭陳 (別名：地松茶、千打才、千種草)

性味：辛微苦涼。功能：治風濕解表，感冒發熱，頭痛，消化不良，及腹脹瀉等。

五指柑 (別名：杜柑、蚊草、布柑)

性味：微苦辛平。功能：治解表化濕，感冒，腸炎，痢疾，疳積。如感冒發熱可將之煲水沖涼，疏風解表。

鴨腳皮 (別名：雞拿蘭)

性味：甘淡涼。功能：發汗解表，祛風除濕，流感發熱。



降低胆固醇含量的方法



美國一年中死於心臟和血管方面疾病的人，合起來計算，要佔整個死亡人數的一半。據醫學專家們的研究，心臟及血管方面的疾病，與吸煙、遺傳、性別、缺乏運動以及過食食物有關。

我們從生理學上觀察，心臟及血管方面的疾病，是血管壁上堆積過多脂肪物質的結果。它使血管變厚，變硬，血液流通受到影響。如果血液一旦流通不暢，便必定會使身體局部缺血、萎縮；血液流通一旦中斷的結果，心臟病和中風便無法避免。

血管壁上堆積的脂肪物質，是從血液中的，種類很多，其中最顯著的一種叫做膽固醇。膽固醇含量較平常要高的話，那他就患心臟及血管方面疾病的可能性便很大。一般說來，男性血液中的膽固醇含量，都相當的高。

所以，如何降低血液內的膽固醇含量，便成為目前醫學界努力研究的問題。目前，研究這個問題的科學家，大約分為兩派：一派主張實行食物控制；另一派主張用藥物控制。

主張以食物控制為手段的學者們認為，人們血液內的膽固醇含量，和他所選擇的食物有關。因此，要降低血液內的膽固醇含量，最重要的方法，莫過於實行食物控制，方法是要求病人嚴格遵照醫生所規定的食物單進食。在我們日常生活中，大多數的人，都離不了雞、鴨、魚、肉和蛋等。可是，在醫生的眼中看來，這類食品並非大減少不可。因為它們就是造成血內脂肪和膽固醇的主要原料。

至於主張以藥物控制為手段的科學家，則相信血內過多的脂肪和膽固醇，是可以利用藥物加以化除的。最近，美國公共衛生署所舉辦的「冠狀心臟病藥物實驗」，目標就在找出可以降低血液內膽固醇含量的特效藥。

按該署的計劃，這項實驗是由散佈於全美的五十多個醫療中心實施。參加實驗的約計八千餘人。據負責實驗的醫生伍德博士說：「我們所選擇參加實驗的人員，必須是合乎下列四個條件：(一)男性；(二)年齡在三十至六十四歲之間；(三)確實是心臟病患者；(四)沒有其他嚴重的併發症。」

用作實驗的藥物，計有四種：(一)愛斯格洛精；(二)菸草酸；(三)右旋甲狀腺素；(四)克拉克布瑞特(Clofibrate)。這四種藥物，已經化驗證明有效，且由美國食物藥品管理局核准公開出售。以上四種藥物，每種或多或少地都有副作用。

為便於實驗觀察，參加實驗的八千人中，有一部分服用藥物，是一種特製的糖丸，外表完全與真藥相同。服用的人，絕對不知道究竟是真藥或糖丸，除負責實驗的醫生外，其他的護理人員也不知道。

為精確測定藥物的效果，該署所訂的實驗時間，竟長達十年。按照計劃，每一參加實驗的人，接受觀察的時間至少五年。整個實驗，最初提出的報告時間，預定為一九七五年，最後提出報告時間，則為一九八〇年，必要時還將延至稍後。

在這次實驗結束後，一個有心臟和血管方面疾病的人，應用何種藥物治療，醫生當可一看便知。

長時血壓升高是造成重要器質性變化的因素之一。實驗證明，適當應用降壓藥，使有效地控制血壓，接近正常水平，常能減輕症狀，減少併發症，增加工作能力，減低死亡率。選擇的基本原則如下：

(一)輕症(一期)高血壓病：一般可不採用降壓藥。如需用藥，可考慮首選用中草藥。(不良反應少)也可選用利血平(Reserpine)或氫氯噻嗪(Hydrochlorothiazide)或二者聯合應用。

(二)中度(二期)高血壓病：同上各種藥物外，可再加以任何一種聯合應用：肼苯噻嗪(Hydralazine)或甲基多巴(Methyldopa)。

(三)重度(三期)高血壓病：對高血壓多年的病人，在短時間內降壓幅度不宜太大，以免造成心腦梗塞或腦出血。可服用中度高血壓的藥物，交替使用，以免產生耐性。

冠狀動脈粥樣硬化性心臟病(簡稱冠心病)、心絞痛是常見症狀，降低血脂可防止冠心病和動脈硬化的發生和發展。在應用藥物治療的同時，要注意生活規律，採取「動」與「靜」相結合的方針。既要保證足夠的休息(包括精神和體力方面)防止心臟負擔過重，又要根據病情進行適量的體育鍛煉，既可提高病人的運動的耐力，又可促進冠狀動脈側枝循環的形成，以增強缺血部位心肌的血流供應。對於不同類型冠心病與高血壓病人，採用不同的飲食控制方法和藥物，才能收到應有的療效，降血脂藥必須長期服用。

毛冬青 藥用乾燥根。性平，味苦，澀。冠心病病人服用後，一般自覺症狀如四肢麻木、頭痛、頭暈等逐漸減輕或消失，心絞痛發作次數減少或消失，運動耐量顯著增加。對高血壓病也有一定療效。

不反反應較少，少數病人服用後有噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹等副作用。

丹參 藥用乾燥根。能活血化滯，清熱涼血，降低血脂，對冠心病與抗心絞痛作用較好。

急性胰腺炎的症狀和防治
急性傳染性肝炎的症狀和防治

急性胰腺炎：病徵是上腹部痛，嘔心(想嘔而嘔不出來)，嘔吐，上腹部壓痛等，有的病發很急，迅速出現劇烈的腹痛，休克——如面色蒼白、出汗、四肢發冷、脈搏微弱，血壓急劇下降，可造成死亡。約四分之一患者有黃疸(眼白變黃色)，起病時一般沒有發燒，病後二至三日才發熱。以上病徵與膽囊炎、胃十二指腸潰瘍穿孔、胃炎等症相似。但檢驗血液的血清澱粉酶(Serum Amylase)明顯增高，此點是診斷的有力根據。總的死亡率約25%至50%。

此病約半數患者是胆道疾病的併發症。因此，胆道有病或膽道結石時，盡早治療，以防胰臟炎。

急性傳染性肝炎：病徵是發病急，多有二——三天的發熱，精神欠佳，易疲憊，食慾較明顯減退，特別吃油膩的東西，甚至嘔心、嘔吐等。有時上腹部不適或脹痛，輕重不一。繼而有黃疸(眼白變黃)，小便色黃，有時大便變灰白色。血液檢查肝功能化驗：有黃疸存在，轉氨酶(特別是谷丙轉氨酶SGPT)明顯上升。這是常應用的一種化驗。另有一種無黃疸型的急性傳染性肝炎，其症狀與上相似。

若病情迅速惡化，黃疸不斷加深，肝臟縮小，胃腸出血，狂躁或昏迷，則生命有危險了。應及早性醫治。

隔離治療，以免傳染他人。如果未獲得入院治療的病人，應在家中好好臥床休息，讓按醫生的囑咐和按時服藥。病人用過的食具、杯碗筷等均應先煮三十分鐘後，然後再洗滌。大小便沖乾淨，廁所內應撒消毒粉。不能洗的東西應放在直接陽光下曝曬4——6小時或更久才用。

急性傳染性肝炎的傳染途徑：經口——即腸胃傳染。經血——注射針或輸血時有肝炎病毒(是一種過濾性病毒)所污染而傳播。故此血液必須經過嚴格消毒自來水所供的血液。

學校應做好預防工作，如校內廁所每座應以漂白粉或同等消毒劑消毒二、三次。如果有食盆或小食部，最好暫停。飲食工作人員應檢查四十天以上。如無再發生同樣病症者才好恢復工作。最近接獲通函者，可注射兩種疫苗，具體方法可推教衛生。

以上兩種疫苗雖然都可救命，但如早發現而治療，死亡率都極低，不必過度恐慌。

銀杏葉(即白果葉)藥用其葉。有降低血脂作用，對高血壓病有一定的降壓作用，對冠心病心絞痛有良好的止痛、解悶作用。

降血脂中藥藥效何首烏、決明子、降脂粉(水牛角磨成的粉)薑黃等，具有一定的降脂作用，對冠心病動脈硬化有效。

冠狀動脈硬化症可配合各種中西藥治療如下：

(一)心得安(Propranolol Hcl)每片10mg 每次1片，每日3-4次。

(二)心得寧(Pactololum)每片15mg 每次1-2片，每日2-3次。

(三)心得寧(Segontini Lactas)每片15mg 每次2-4片，每日3次。

(四)毛冬青：乾根每次4兩，水煎服，每天1劑。

(五)安妥明(Clofibrate)每個膠囊含0.5克，每次0.5克，每日3次。

(六)脈通、亞油酸丸、益壽寧等均可內服，附：高血壓各種藥物劑型

(一)豬毛菜全草5錢——1兩，水煎服。增補藥是豬毛菜的浸膏片，每片0.5克，每次2片，每日3次。

(二)杜仲，每次2-3錢，水煎服。

(三)奧格桐藥片1-2兩或乾葉3-6錢，水煎服。

血壓為奧格桐中提取的有效成分，已有產品，每片0.5克，每次2-4片，每日3次。

(四)利血平(Reserpine)每片0.25mg，每次1片，每日1-3次。

(五)降壓靈(Verticilum)每片4mg，每次1-2片，每日3次。

(六)氫氯噻嗪(Hydrochlorothiazide)每片25mg，每次1片，每日3次。

(七)肼苯噻嗪(Dihydralazine Sulfos)每片25mg，每次1片，每日3次。

(八)肼乙啶(Guanethidine Sulfos)每片10mg 與25mg二種，開始每日10mg，3-5日後，每周將每日量遞增10mg，至血壓控制後改維持量。

(九)可樂寧(Clonidine Hcl)每片75mg 每次1-2片，每日3次。

(十)甲基多巴(Methyldopa)每片0.25mg，每次1-2片，每日3次。

健康與衛生

高血壓、冠心病 的中西醫結合治療

抗高血壓藥又稱降壓藥，主要能降低動脈血壓。在安靜條件下，凡舒張壓持續超過90毫米汞柱者即屬高血壓病。舒張壓的增高，是外周血管阻力增高的反映，持久的小動脈阻力增高，往往促使小動脈硬化。

根據舒張壓升高和血管硬化變化引起重要器質功能受累的程度，把高血壓分為輕、中、重(或一、二、三)期，根據病程的不同階段進行分期，有利於合理的治療。

治療高血壓病，特別要幫助病人認識疾病和採取正確的態度，樹立戰勝疾病的信心，養成有規律的生活習慣，保持低鹽飲食，適當參加體力活動，最大限度地發揮降壓藥的作用，以獲得較好的治療效果。

在降低血壓的中草藥方面，我國廣大醫藥人員與人民羣眾發掘出許多具有降壓的中草藥，如猪毛菜、奧格桐、杜仲、漢防己和黃芩等有降壓的作用。

猪毛菜 藥用全草，含有降壓成份甜菜鹼和皂甙。猪毛菜具有緩和而持久的降壓作用，已為動物實驗和臨床觀察所證實。猪毛菜尚有明顯的鎮靜作用，長期服用，無不良反應。

奧格桐(又名海州常山) 藥、根、莖均可入藥，奧格桐降壓作用溫和，緩慢而持久。長期服用，無嚴重反應，有時偶有胃部不適、口乾、乏力、噁心等。

杜仲 藥用其樹皮。有輕度降壓作用。動物實驗表明杜仲的降壓強度不及猪毛菜和奧格桐。對防治動脈硬化也有效果。長期服用，無不良反應。

漢防己 藥用根部。性寒，味苦、辛。含有效成份主要為漢防己素，有消炎和降壓作用。

黃芩 藥用根部。性寒，味苦，有清熱火作用，還有鎮靜、降血壓、利尿等作用。黃芩常常與夏枯草等配伍治療高血壓病。

以上中草藥的降壓作用原理，有的是抑制血管運動中樞，或交感中樞，有的直接擴張血管，有的與膽鹼有關，均能降低血壓作用。

長時血壓升高是造成重要器質性變化的因素之一。實驗證明，適當應用降壓藥，使有效地控制血壓，接近正常水平，常能減輕症狀，減少併發症，增加工作能力，減低死亡率。選擇的基本原則如下：

(一)輕症(一期)高血壓病：一般可不採用降壓藥。如需用藥，可考慮首選用中草藥。(不良反應少)也可選用利血平(Reserpine)或氫氯噻嗪(Hydrochlorothiazide)或二者聯合應用。

(二)中度(二期)高血壓病：同上各種藥物外，可再加以任何一種聯合應用：肼苯噻嗪(Hydralazine)或甲基多巴(Methyldopa)。

(三)重度(三期)高血壓病：對高血壓多年的病人，在短時間內降壓幅度不宜太大，以免造成心腦梗塞或腦出血。可服用中度高血壓的藥物，交替使用，以免產生耐性。

冠狀動脈粥樣硬化性心臟病(簡稱冠心病)、心絞痛是常見症狀，降低血脂可防止冠心病和動脈硬化的發生和發展。在應用藥物治療的同時，要注意生活規律，採取「動」與「靜」相結合的方針。既要保證足夠的休息(包括精神和體力方面)防止心臟負擔過重，又要根據病情進行適量的體育鍛煉，既可提高病人的運動的耐力，又可促進冠狀動脈側枝循環的形成，以增強缺血部位心肌的血流供應。對於不同類型冠心病與高血壓病人，採用不同的飲食控制方法和藥物，才能收到應有的療效，降血脂藥必須長期服用。

毛冬青 藥用乾燥根。性平，味苦，澀。冠心病病人服用後，一般自覺症狀如四肢麻木、頭痛、頭暈等逐漸減輕或消失，心絞痛發作次數減少或消失，運動耐量顯著增加。對高血壓病也有一定療效。

不反反應較少，少數病人服用後有噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹等副作用。

丹參 藥用乾燥根。能活血化滯，清熱涼血，降低血脂，對冠心病與抗心絞痛作用較好。

銀杏葉(即白果葉)藥用其葉。有降低血脂作用，對高血壓病有一定的降壓作用，對冠心病心絞痛有良好的止痛、解悶作用。

降血脂中藥藥效何首烏、決明子、降脂粉(水牛角磨成的粉)薑黃等，具有一定的降脂作用，對冠心病動脈硬化有效。

冠狀動脈硬化症可配合各種中西藥治療如下：

(一)心得安(Propranolol Hcl)每片10mg 每次1片，每日3-4次。

(二)心得寧(Pactololum)每片15mg 每次1-2片，每日2-3次。

(三)心得寧(Segontini Lactas)每片15mg 每次2-4片，每日3次。

(四)毛冬青：乾根每次4兩，水煎服，每天1劑。

(五)安妥明(Clofibrate)每個膠囊含0.5克，每次0.5克，每日3次。

(六)脈通、亞油酸丸、益壽寧等均可內服，附：高血壓各種藥物劑型

(一)豬毛菜全草5錢——1兩，水煎服。增補藥是豬毛菜的浸膏片，每片0.5克，每次2片，每日3次。

(二)杜仲，每次2-3錢，水煎服。

(三)奧格桐藥片1-2兩或乾葉3-6錢，水煎服。

血壓為奧格桐中提取的有效成分，已有產品，每片0.5克，每次2-4片，每日3次。

(四)利血平(Reserpine)每片0.25mg，每次1片，每日1-3次。

(五)降壓靈(Verticilum)每片4mg，每次1-2片，每日3次。

(六)氫氯噻嗪(Hydrochlorothiazide)每片25mg，每次1片，每日3次。

(七)肼苯噻嗪(Dihydralazine Sulfos)每片25mg，每次1片，每日3次。

(八)肼乙啶(Guanethidine Sulfos)每片10mg 與25mg二種，開始每日10mg，3-5日後，每周將每日量遞增10mg，至血壓控制後改維持量。

(九)可樂寧(Clonidine Hcl)每片75mg 每次1-2片，每日3次。

(十)甲基多巴(Methyldopa)每片0.25mg，每次1-2片，每日3次。

防止早衰

按照生物學家的看法，人應該至少活到一百五十歲。誰聽到這句話都會感到高興吧。可是實際上能活到一百歲的「人瑞」，一般醫學家都以四十歲作為人的生命的分界線。人們活到六十歲也要說自己已屆老年了。

自然，誰都希望青春長駐，儘管歲數不可避免地一年一年增加，可總想避免過早衰老，進入老年也不要老態龍鍾。那麼，請先了解了解老是什麼一回事吧。

老是生命的一種現象。生命作為蛋白質的存在方式，這種蛋白質在每一瞬間，既是它自身，同時又是別的東西；這就是說，在人體內，到處都在新生，又不斷地衰亡。不僅從一個受精卵發育成人，直到衰老，死亡的全過程中，體現着生與死的矛盾，而且且同一個人每一瞬間都在不斷地生長與衰亡之中。皮膚不斷在生長，又不斷在剝落；血球不斷在生成，又不斷在破壞。所以，生命的基本特徵，就是新陳代謝。

新陳代謝，一般說來，就是機體從外界攝入生活必需品進行一定的加工，被吸收和儲存，這叫做合成代謝。與此同時，身體內原有的物質，如糖元、脂肪、蛋白質等，又被破壞、消耗、排洩，這叫做分解代謝。

一個人的一生，有童年、青年、中年、老年幾個階段。依新陳代謝的特點來說，在童年和青年的時期，合成代謝率高於分解代謝率，所以他們能生長發育，生命力旺盛；到了中年，兩個代謝過程速率幾乎平衡，所以人體在這個時期變化較少；到了老年，分解代謝率高於合成代謝率，人的生機便走向衰退，生命力逐漸變得大不如前了。

所以，防止衰老，或者說防止早衰，就是要新陳代謝處在正常的、旺盛的狀態，合成代謝率要高於，至少也平衡於分解代謝率。

體育鍛煉不僅不會使人容易衰老，而且大有助於防止早衰，在這裏就取得很好的說明。一個人經常從事適當的體育鍛煉，神經系統的功能一般來說是很好的，即它指揮全身各器官進行正常的工作，如消化系統能吸收完全而得到足夠的營養，循環系統和呼吸系統也能發揮應有的機能。這些都是新陳代謝所必要的條件。

中國的科學工作者，曾對新疆維吾爾自治區的部分長壽者進行過一次調查，發現其中百分之七十二點八的老人，他們從事了幾十年的體力勞動，如今年過百歲還能保持健康。這也是體育鍛煉能使人長壽的事實佐證。那麼，你怕衰老，你就應該參加體力勞動，不要事事要人服務；你就應該多走些路，不要出門就登車；你就應該進行適當的體育鍛煉，而且持之以恆。此外，你還應該保持情緒的愉快，不要愁眉苦臉。

同時，身體內原有的物質，如糖元、脂肪、蛋白質等，又被破壞、消耗、排洩，這叫做分解代謝。

一個人的一生，有童年、青年、中年、老年幾個階段。依新陳代謝的特點來說，在童年和青年的時期，合成代謝率高於分解代謝率，所以他們能生長發育，生命力旺盛；到了中年，兩個代謝過程速率幾乎平衡，所以人體在這個時期變化較少；到了老年，分解代謝率高於合成代謝率，人的生機便走向衰退，生命力逐漸變得大不如前了。

所以，防止衰老，或者說防止早衰，就是要新陳代謝處在正常的、旺盛的狀態，合成代謝率要高於，至少也平衡於分解代謝率。

體育鍛煉不僅不會使人容易衰老，而且大有助於防止早衰，在這裏就取得很好的說明。一個人經常從事適當的體育鍛煉，神經系統的功能一般來說是很好的，即它指揮全身各器官進行正常的工作，如消化系統能吸收完全而得到足夠的營養，循環系統和呼吸系統也能發揮應有的機能。這些都是新陳代謝所必要的條件。

中國的科學工作者，曾對新疆維吾爾自治區的部分長壽者進行過一次調查，發現其中百分之七十二點八的老人，他們從事了幾十年的體力勞動，如今年過百歲還能保持健康。這也是體育鍛煉能使人長壽的事實佐證。那麼，你怕衰老，你就應該參加體力勞動，不要事事要人服務；你就應該多走些路，不要出門就登車；你就應該進行適當的體育鍛煉，而且持之以恆。此外，你還應該保持情緒的愉快，不要愁眉苦臉。

同時，身體內原有的物質，如糖元、脂肪、蛋白質等，又被破壞、消耗、排洩，這叫做分解代謝。

一個人的一生，有童年、青年、中年、老年幾個階段。依新陳代謝的特點來說，在童年和青年的時期，合成代謝率高於分解代謝率，所以他們能生長發育，生命力旺盛；到了中年，兩個代謝過程速率幾乎平衡，所以人體在這個時期變化較少；到了老年，分解代謝率高於合成代謝率，人的生機便走向衰退，生命力逐漸變得大不如前了。

所以，防止衰老，或者說防止早衰，就是要新陳代謝處在正常的、旺盛的狀態，合成代謝率要高於，至少也平衡於分解代謝率。

體育鍛煉不僅不會使人容易衰老，而且大有助於防止早衰，在這裏就取得很好的說明。一個人經常從事適當的體育鍛煉，神經系統的功能一般來說是很好的，即它指揮全身各器官進行正常的工作，如消化系統能吸收完全而得到足夠的營養，循環系統和呼吸系統也能發揮應有的機能。這些都是新陳代謝所必要的條件。

中國的科學工作者，曾對新疆維吾爾自治區的部分長壽者進行過一次調查，發現其中百分之七十二點八的老人，他們從事了幾十年的體力勞動，如今年過百歲還能保持健康。這也是體育鍛煉能使人長壽的事實佐證。那麼，你怕衰老，你就應該參加體力勞動，不要事事要人服務；你就應該多走些路，不要出門就登車；你就應該進行適當的體育鍛煉，而且持之以恆。此外，你還應該保持情緒的愉快，不要愁眉苦臉。

同時，身體內原有的物質，如糖元、脂肪、蛋白質等，又被破壞、消耗、排洩，這叫做分解代謝。

一個人的一生，有童年、青年、中年、老年幾個階段。依新陳代謝的特點來說，在童年和青年的時期，合成代謝率高於分解代謝率，所以他們能生長發育，生命力旺盛；到了中年，兩個代謝過程速率幾乎平衡，所以人體在這個時期變化較少；到了老年，分解代謝率高於合成代謝率，人的生機便走向衰退，生命力逐漸變得大不如前了。

所以，防止衰老，或者說防止早衰，就是要新陳代謝處在正常的、旺盛的狀態，合成代謝率要高於，至少也平衡於分解代謝率。

體育鍛煉不僅不會使人容易衰老，而且大有助於防止早衰，在這裏就取得很好的說明。一個人經常從事適當的體育鍛煉，神經系統的功能一般來說是很好的，即它指揮全身各器官進行正常的工作，如消化系統能吸收完全而得到足夠的營養，循環系統和呼吸系統也能發揮應有的機能。這些都是新陳代謝所必要的條件。

中國的科學工作者，曾對新疆維吾爾自治區的部分長壽者進行過一次調查，發現其中百分之七十二點八的老人，他們從事了幾十年的體力勞動，如今年過百歲還能保持健康。這也是體育鍛煉能使人長壽的事實佐證。那麼，你怕衰老，你就應該參加體力勞動，不要事事要人服務；你就應該多走些路，不要出門就登車；你就應該進行適當的體育鍛煉，而且持之以恆。此外，你還應該保持情緒的愉快，不要愁眉苦臉。

同時，身體內原有的物質，如糖元、脂肪、蛋白質等，又被破壞、消耗、排洩，這叫做分解代謝。

一個人的一生，有童年、青年、中年、老年幾個階段。依新陳代謝的特點來說，在童年和青年的時期，合成代謝率高於分解代謝率，所以他們能生長發育，生命力旺盛；到了中年，兩個代謝過程速率幾乎平衡，所以人體在這個時期變化較少；到了老年，分解代謝率高於合成代謝率，人的生機便走向衰退，生命力逐漸變得大不如前了。

所以，防止衰老，或者說防止早衰，就是要新陳代謝處在正常的、旺盛的狀態，合成代謝率要高於，至少也平衡於分解代謝率。

體育鍛煉不僅不會使人容易衰老，而且大有助於防止早衰，在這裏就取得很好的說明。一個人經常從事適當的體育鍛煉，神經系統的功能一般來說是很好的，即它指揮全身各器官進行正常的工作，如消化系統能吸收完全而得到足夠的營養，循環系統和呼吸系統也能發揮應有的機能。這些都是新陳代謝所必要的條件。

中國的科學工作者，曾對新疆維吾爾自治區的部分長壽者進行過一次調查，發現其中百分之七十二點八的老人，他們從事了幾十年的體力勞動，如今年過百歲還能保持健康。這也是體育鍛煉能使人長壽的事實佐證。那麼，你怕衰老，你就應該參加體力勞動，不要事事要人服務；你就應該多走些路，不要出門就登車；你就應該進行適當的體育鍛煉，而且持之以恆。此外，你還應該保持情緒的愉快，不要愁眉苦臉。

同時，身體內原有的物質，如糖元、脂肪、蛋白質等，又被破壞、消耗、排洩，這叫做分解代謝。

一個人的一生，有童年、青年、中年、老年幾個階段。依新陳代謝的特點來說，在童年和青年的時期，合成代謝率高於分解代謝率，所以他們能生長發育，生命力旺盛；到了中年，兩個代謝過程速率幾乎平衡，所以人體在這個時期變化較少；到了老年，分解代謝率高於合成代謝率，人的生機便走向衰退，生命力逐漸變得大不如前了。

所以，防止衰老，或者說防止早衰，就是要新陳代謝處在正常的、旺盛的狀態，合成代謝率要高於，至少也平衡於分解代謝率。