

<<李建军生理保健>>

图书基本信息

书名：<<李建军生理保健>>

13位ISBN编号：9787801309181

10位ISBN编号：7801309189

出版时间：2005-6

出版时间：团结出版社

作者：李建军

页数：215

字数：105000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<李建军生理保健>>

### 内容概要

人生天地之间，生活起居不离地域日月之运行；寒暑迁移，皆与人有俯仰往来之密切影响。人体工程学直接切入人体、人生、人与周围环境的内在联系，服务于每个人，从各方面提高人的生活品质，促进人与自然的协调，人与社会的和谐。这就是人生健康。

人体工程学将人的生理、命理、地理的研究融为一体。谈人的生理不能忽略自然环境，人的生理健康与否直接影响人的命理成功与失败。人体工程学从研究人体生命信息入门，注重人与自然的和谐，使你的身体保持最佳状态。

## <<李建军生理保健>>

### 作者简介

李建军，祖籍陕西省米脂县，出生于20世纪50年代中朝，为近代国学大师赵润先生外孙。

李建军幼承家学，为其外祖父赵润生大儒之嫡系传灯。  
自启蒙始便习儒、道、佛等百家学术，在中国传统文化方面注入了全部的精力。  
成年后，又将中国神秘文化中的精髓与当代天文、地理

<<李建军生理保健>>

书籍目录

人体工程学与“三理”（代前言）骨骼篇 撑起人体的栋梁肌肉篇 力量与“美”的象征大脑和神经篇  
世上最精密的网络心脏篇 不知疲倦的发动机肺篇 打开生命的阀门生殖篇 是它孕育了人类的天堂内分泌篇  
永不可缺的内当家感觉器官篇 站在人体表层的哨兵消化系统篇 如此罕见的进出口总公司

## &lt;&lt;李建军生理保健&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘人体的各种动作，都是在神经系统的调控下，由肌肉的收缩和舒张带动骨、关节运动而实现的。全身有639块骨骼肌，由60亿条呈圆柱形的肌纤维组成。

每块肌肉表面由叫做“肌包膜”的结缔组织包裹着。

结缔组织又伸入肌肉包裹肌束，叫“肌束膜”。

还伸入肌束内包裹每根肌纤维，叫“肌内膜”。

肌肉内分布着血管和神经，负责调节肌肉的收缩和舒张，供给肌肉营养，促进代谢和发育。

我们用肉眼是看不清肌纤维的。

只有借助显微镜才能看清细细的纤维，直径10~100微米。

而每根肌纤维又由几百到几千根肌原纤维构成，只有放在电子显微镜下才能看清其真面目。

一根肌原纤维又由1500根肌球蛋白细丝和3000根肌动蛋白细丝构成。

肌肉之所以能伸能缩，全靠肌原纤维中的肌球蛋白细丝和肌动蛋白细丝的滑动。

一条肌纤维收缩时可产生大约0.981~1.962毫牛的力量，如果把全身600多块肌肉合在一起同时收缩，可产生高达25吨左右的力量。

肌肉收缩作出机械功能所需的能量是由三磷酸腺苷(ATP)供给的。

ATP这种高能物质可以说是取之不尽，用之不竭。

这是因为，ATP含有三个磷酸基因，其中有两个和磷酸基因结合的化学键是“高能磷酸键”。

当一分子ATP水解成一分子二磷酸腺苷(ADP)和一分子磷酸时，便有一个高能酸键被水解而释放出33千焦能量。

与此同时，肌肉细胞中的糖原也被分解为乳酸而释出能量。

这时，ADP又与磷酸重新结合变成ATP。

所以，ATP不会减少。

我们每个人都有这样的体验，在运动或劳动后会感到四肢酸痛，这是肌肉中乳酸堆积过多引起的。

休息一会儿，乳酸进一步氧化或重新合成糖原。

腰腿酸痛的现象就消失了。

人体肌肉纤维的数量在出生4~5个月后就固定下来，不再增多。

随着年龄增长，肌纤维由细变粗。

每块肌内中，有红肌纤维和白肌纤维两种，它们之间的数量比例是由遗传因素决定的。

红肌纤维含肌红蛋白和细胞色素较多，肌原纤维较少，在运动时红肌纤维收缩较慢，爆发力不强，但能持久耐劳。

白肌纤维含较多的肌原纤维，而肌红蛋白和细胞色素较少，运动时收缩的速度快而有力，爆发力强，但持久力较差。

研究表明，根据红、白肌纤维的构造特点来进行锻炼，可提高功能。

如进行耐力训练可使红肌纤维增粗，在长时间行军拉练中不感到疲劳；力量性训练使白肌纤维明显增粗，使人在拼杀搏斗中力气更大，快捷有力；速度性训练可使红、白肌纤维都发生变化，但白肌纤维增粗更明显。

依据红、白肌纤维学说来挑选和训练运动员，可取得较好的成绩。

如肌内中红肌纤维占优势的人，适宜长跑和长距离游泳；白肌纤维占优势者，短距离赛跑和游泳常取胜。

总的来说，体育运动都可使全身各部分的肌肉、关节得到适当锻炼，使人体变得匀称和健美。

人体的肌可分为平滑肌、心肌和骨骼肌三类。

组成运动系统的肌皆是骨骼肌，可随人的意志收缩，又称随意肌；广泛分布于头、颈、躯干和四肢，约占体重的40%。

每块肌都有一定的形态、结构、位置和辅助装置，并有丰富的血管、淋巴管分布和神经支配，所以每块肌都可视为一个独立的器官。



<<李建军生理保健>>

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:<http://www.tushu007.com>