

2011年中医妇科考点：女性更年期的锻炼原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654005.htm

女性更年期锻炼应掌握以下原则：持之以恒、循序渐进、动静适度、运动时间、运动前后注意事项、身体不适或感到体力不支时，不能强行锻炼！女性更年期锻炼应掌握持之以恒、循序渐进、动静适度等原则。女性更年期锻炼应掌握以下原则：（1）持之以恒：人到中年以后，大多不愿活动。在认识到体育锻炼的重要性后，就持之以恒，坚持到底；特别要克服“三天打鱼，两天晒网”的情况，才能收到良好的体育锻炼效果。（2）循序渐进：在进行体育锻炼时，要遵循由小量活动逐渐增大运动量的原则，因为人的体力、耐久力、灵巧度等都是逐步提高的。人的内脏器官、功能活动也需要一个适应过程，不能急于求成，应以不产生疲劳为度。（3）动静适度：无论何种运动，必须使全身各部肌肉、骨关节等都能得到锻炼，但过度的运动，对健康是不利的，容易引起疲劳，甚至造成内脏或躯体的伤害。所以，在运动时应注意适当休息。所谓动静适度，应以“轻、柔、稳”为原则，在体育锻炼初期，宁少勿多，宁慢勿快，逐渐递增。在运动时，应避免快速、旋转或低头的动作，或者有可能跌倒的动作。人过中年，不宜参加带有竞赛性或突击性的紧张活动，也不适宜长时间进行过于单调的重复劳动。（4）运动时间：早晨空气新鲜，精神饱满，是锻炼身体的最好时间。刚吃饭后，不宜马上进行活动，应休息1~2小时后，才适宜锻炼。（5）运动前后注意事项：运动前，应先做准备活动，可以防止突然剧烈活动造成的

心慌、气促、晕倒等现象。运动后，应进行整理活动，使身体逐渐恢复到正常状态，以有利于全身脏器的调整，也可预防对身体不利的因素发生。（6）身体不适或感到体力不支时，不能强行锻炼，可减量或暂时停止锻炼。 小编推荐：
#0000ff>中医临床考点：妇科疾病的病因 #0000ff>2011年中医执业医师：白带增多的原因 #0000ff>2011年中医妇科考点：血崩证的治疗 特别推荐： #0000ff>2011年中医执业医师考试大纲 #0000ff>考试时间 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com