

闻鸡起舞股票怎么样闻鸡起舞好吗？-股识吧

一、闻鸡起舞是否科学

所谓闻鸡起舞，是形容一种体育锻炼的习惯。

在日常生活中，有

一些人，特别是上了年岁的老人，早晨起得很早，鸡刚刚啼叫就起床，起床后就外出锻炼。

闻鸡起舞这种体育锻炼的习惯，从医学角度来讲不科学，不可取。

有份调查资料，对98例脑血管意外病人的脑血管意外发生时间进行调查：

在98例脑血管意外病人中，有57.15%的病人脑血管意外发生在

零点至早晨8点，其中37.7%的病例集中发生在清晨5点至早晨8点。

这一发现清清楚楚地告诉我们，清晨5点至早晨8点是脑血管意外发生的危险时刻。

除了脑血管意外，医学还发现40%的心肌梗死、29%的

心源性猝死都发生在这段时间里。

所以，清晨5点至早晨8点，又称心脑血管病的“魔鬼时间”。

为什么心脑血管病集中发生在这段时间呢？原因极其复杂。

经过一个晚上休息，清晨开始觉醒，体内交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加。

肾上腺素功能会使血管收缩，血压上升。

清晨5点至早晨8点又是

一天中气温最低的时段，冷对人体的刺激，也会使交感神经兴奋，肾

上腺素分泌增加，血管进一步收缩，血压会进一步升高。

另外，经过一个晚上，即使是在大冷天，一个晚上人体无出汗也会丢失水分300毫升左右，大热天会更多。

水分丢失，晚上又不会及时喝水补充水分，

就会引起血液浓缩，血黏度急剧增加。

此外，太阳没有出来，大地没有复苏，环境温度低，废气沉积在地表。

绿叶植物光合作用也没有开

始，植物呼出的是二氧化碳，空气混浊，对健康不利。

上述这些因素都是导致心脑血管病急性发作的不可忽视因素。

所以说，早晨醒来，特别是醒得早的人，不要急于外出体育锻炼，

而是应该漱漱口，洗洗脸，喝一杯温开水，吃点东西，做做准备运动，

待太阳高升，再外出进行体育锻炼。

古人喜“闻鸡起舞”，如今人们爱早起晨练。

但健康专家认为，清晨并非运动的最佳时间，对老年人尤其不宜，不仅健身效果难以保证，甚至还会危害健康。

早晨人体的血液黏稠度较高，血栓形成的危险性增加，临床医学研究发现，上午9时，心脏病发作的几率比下午1时要高出3倍，早晨起床后的几小时是心脏病发作的高峰。

晨练对冠心病、高血压病人十分不利，而冠心病、高血压患者多为老年人群。

老年人锻炼的最佳时段是下午黄昏前后。

此时绝大多数人的体力，反应、适应能力等都处于最佳状态，体内的糖分增至最高峰，锻炼不会产生能源代谢紊乱和器官机能运转的超负荷现象。

另外，清晨大气相对静止，各种废气不易扩散，是一天中空气污染较严重的时段。户外健身需要充分利用室外新鲜空气和适宜的气温，最好等太阳出来以后再到户外进行活动。

二、闻鸡起舞是世界观吗

楼主的问题是高中政治的吧~ 要解答这个问题，首先要知道世界观是什么。

课本上的定义应该是，世界观是人对世界的总的看法和根本观点（记不太清了。

。

。

），可以简单地理解为，世界的本原是什么。

“闻鸡起舞”这个成语，只是说听到鸡叫就会起床练习舞剑，并没有说明世界的本原是什么（物质或意识），所以应该不是世界观。

不过要真说有什么哲学观点在里面的话，应该是联系的观点。

三、闻鸡起舞好吗？

错，不适合中老年人，会引发血管堵塞或梗死。

四、讨论 闻鸡起舞对学习的好坏处!!!

自己能够主动地学，是好的。

如果有抵触情绪，被迫“闻鸡起舞”，效果不好，甚至适得其反。

五、知名人士评论闻鸡起舞

到目前为止，我找到的历史资料仅有三例，为你奉上：1：《旧唐书·卷一二九·韩滉列传》：（后晋刘昫等撰）「今见播逐，恐失人心，人心一摇，则有闻鸡起舞者矣。」

2：金·元好问 木兰花慢·对西山摇落 词：「不用闻鸡起舞，且须乘月登楼。」

3：《醒世姻缘传·第七回》：（西周生[清]）「今当边报狎闻，羽书傍午，正忠贞薪胆之时，主忧臣辱之时；闻鸡起舞，灭此朝食，正当其会。」

用法：连动式；

作谓语；

含贬义

参考文档

[下载：闻鸡起舞股票怎么样.pdf](#)

[《卖出的股票钱多久能到账》](#)

[《唯赛勃的股票多久可以买》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《股票st到摘帽需要多久》](#)

[下载：闻鸡起舞股票怎么样.doc](#)

[更多关于《闻鸡起舞股票怎么样》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/656194.html>