

安静时脉搏比平时高多少就不要增加运动量了——重度脂肪肝怎么治疗，得了重度脂肪肝该怎么办?怎么治疗，为什么会得重度脂肪肝啊，-股识吧

一、小学生安静时脉搏一般是每分钟（ ）次。选择、 A.40——50
B.70——80

B 青少年基础代谢率高，所以脉搏一般稍快些。

二、小学生安静状态下一分钟呼吸与心跳次数

15次心跳30-40

三、为什么平静时心跳有100多下？

心率不正常，你需要去看医生了

四、重度脂肪肝怎么治疗，得了重度脂肪肝该怎么办?怎么治疗，为什么会得重度脂肪肝啊，

运动疗法 一、运动误区要纠正“脂肪肝是吃出来的，多动动、少吃吃，自然会好”，这个粗浅的概念似乎人人都懂。

于是乎，一些误区也随之出现。

诸如：“我每天动个不停，家务全是我做的”；

“平时我没空，逢节假日我会去健身中心锻炼个半天”；

“我每天工作量很大，已经够我消耗的了，不必再作其他运动”等等。

其实，合适的运动要根据病人的具体情况制订出运动治疗方案。

二、具体情况具体对待 患者的具体情况包括：性别、年龄、体重、平时活动量的大小，锻炼场所的条件，工作的特殊性以及是否伴有其他疾病等等。

比如说一般以餐后散步为宜，但对有些患者来说可能就不适宜；对一些伴有下肢关节退行性病变的患者来说，则不宜选择类似慢跑、登梯等关节活动度较大的运动；

同样年龄和其他健康状况相似的男女青壮年，由于性别、体型的不同，所给予的运动量也应不同，这就是为何在治疗脂肪肝时一定要由专业医师根据患者的具体情况进行综合评估后作出相应的指导。

三、运动也需开处方 治疗性运动需要在消化科医师和康复科医师根据患者的具体情况对患者作出客观、综合的评估后，制定一个科学的运动处方，在运动的方法、时间、强度、频率和运动量各方面作出具体量化指标，然后再对患者的适应性和疗效进行阶段性评估，不断调整、不断完善。

各项运动项目，由于其量化指标不同，所产生的“耗氧量”也不同。

专科医生为你开设的运动处方，将为你度身量制。

运动处方的制定既要适合患者的具体情况，又要掌握其适宜的“耗氧量”，这样才能达到既合情合理、又科学安全的标准。

四、适度运动取代药物 脂肪肝的治疗需要综合措施，单纯靠药物既不经济又有害处，因为肝脏是人体最大的解毒器官，药物治疗在去脂降脂的同时又加重了肝脏本身的工作负担。

而运动疗法既经济、又随意；

既科学、又安全。

但运动不能盲目、不能过头，也不能动而无效。

总之，关于脂肪肝的饮食疗法和运动方式有很多种类，但如何选择，怎样做？什么方案最适合你？这些具体的内容都需要在专科医师指导下，为你制定个性化的处方。

强力推荐：脂肪肝治疗 3 大关键 哪些项目适合你 以锻炼全身体力和耐力为目标的全身性低强度的动态运动，即有氧运动，如慢跑、中快速步行（115 - 125 / 分钟）、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、广播体操、跳绳和游泳等，可使交感神经兴奋，血浆胰岛素减少，而儿茶酚胺、胰高血糖素和生长激素分泌增加，抑制甘油三酯的合成，并促进脂肪分解。

脂肪肝患者的运动项目应以低强度、长时间的有氧运动为主。

以有氧代谢为特征的动力性活动对脂肪肝患者降脂减肥、促进肝内脂肪消退的效果较好。

你要练多久 用“强度×时间”表示运动量来看，强度高的运动持续时间要比较短，如果强度低则持续时间就要长，应按照脂肪肝患者的生活背景和肥胖程度考虑时间和强度的搭配。

运动量渐增，并做到有恒、有序和有度，每次锻炼时必须完成规定的运动指标。

以步行为例，可从5000步 / 日，渐增至7000 - 10000步的步行，进而快步步行，阶段性地增加运动量；

可遵循“3、5、7”原则，即每日3000米（30m i n内），每周5次，每次步行后脉搏与年龄之和为170。

运动可别过量 脂肪肝患者应根据运动后劳累程度和脉搏选择适当的运动量，以运动时脉搏加快，运动后疲劳感于10 - 20分钟内消失为宜。

锻炼后如果有轻度疲劳感，但是精神状态良好，体力充沛，睡眠好，食欲佳，说明运动量是合适的。

如果锻炼后感到十分疲乏，四肢酸软沉重，头晕，周身无力，食欲欠佳，睡眠不好，第二天早晨还很疲劳，对运动有厌倦的感觉，说明运动量过大，需要及时调

五、跑步后吸烟对血脂有影响吗

吸烟对跑步人员的身体危害性很大。

这是因为吸烟后呼吸道的阻力比平常增加2~3倍。

尽管人们在安静时对这种效应不大，但一跑步时就会明显感到力不从心，因为呼吸肌需要更多的氧来维持一定的肺通气量，必然加大人体的耗氧量。

在中长跑剧烈运动时，长期吸烟的人通气氧值约为不吸烟人的两倍，即使在运动前少量吸烟，其结果也是如此。

如吸烟者在跑步前戒烟24小时，则通气氧值可降低25%，但仍比不吸烟的人高50%左右。

跑步前吸烟，血红蛋白更偏向于烟中的一氧化碳而不是氧。

由于吸氧量的减少，使身体各器官在运动时得不到充足的氧，其结果自然会影影响运动成绩的提高。

吸烟对心血管中的小血管持续收缩变细、发生硬化，下肢血液供给不良，跑步时心慌气短、两腿无力。

对下肢表现还有收缩无力，功能降低，跑步时不能增加步长和提高频率，吸烟后肌肉先是轻微的兴奋，后是严重的抑制。

这对中枢神经系统更为强烈，先兴奋后麻痹；

兴奋是暂时的，麻痹是长期并持久的。

吸烟的后果，使大脑皮质的功能降低，指挥两腿摆动不灵，亦不能增加步子频率，从而使运动成绩将低，使大脑皮质管理跑步的神经发生疲劳、耐久力降低。

参考文档

[下载：安静时脉搏比平时高多少就不要增加运动量了.pdf](#)

[《挂单多久可以挂股票》](#)

[《委托股票多久时间会不成功》](#)

[《买了8万的股票持有多久可打新》](#)

[《股票回购多久才能涨回》](#)

[下载：安静时脉搏比平时高多少就不要增加运动量了.doc](#)

[更多关于《安静时脉搏比平时高多少就不要增加运动量了》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/book/38844682.html>