



温馨提示

运动时排出大量的汗液会带走人体内的钾离子、钠离子等物质，对于体质不好的人来说，出汗过多就可能导致人体脱水，从而出现头晕眼花、腹痛等症状。所以，在症状发生时要及时停止运动。同时，应该提醒大家的是，出汗多应多补充足够的盐分，多进食蔬菜、水果，必要时喝一些淡盐水。

83 你有运动处方吗？

说到处方，人们就会想到医生开出的药方。无论看中医还是西医，看病之后都会有张纸，写着开出来的各种治病的药物，这张可以根据它抓药吃药的纸就是处方。

运动也一样是有处方的，要不谁能一下记住很多种练习，万一忘了练习或练习错了岂不适得其反。所以，写了如何运动来改善自己功能的这张纸，就叫作运动处方，也可以叫作康复方案、康复程序、康复计划、训练计划等。总的来讲，运动处方是对从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料（包括运动试验及体力测验），按其健康、体力以及心血管功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个人特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间及频率，并指出运动中的注意事项，以便有计划地经常性锻炼，达到健身或治病的目的。

运动处方就像药物的处方一样，也不是随便就写出来的。必须要由专业人员通过科学系统的检查诊断和功能评定之后，针对每个人的不同情况和功能需要，制订出不同的功能练习计划。功能练习计划既要包括