

14. 为了研究运动与心率的关系，小华在跳绳前和跳绳后（1 分钟内）两个节点分别测量自己的心率。在开始跳绳锻炼前、跳绳锻炼 1 个月后、2 个月后三个时间段测量，每个时间段测量 3 次，取平均值，并记录在下表中。回答下列问题。

测量项目、次数 测量节点	心率（次/分钟）		
	跳绳锻炼前	1 个月后	2 个月后
A	79	74	72
B	135	134	131

- （1）表中_____（填“A”或“B”）的数据是跳绳后（1 分钟内）的测量结果。
- （2）跳绳时，骨骼肌接受神经传来的刺激而收缩，牵动骨绕_____活动。
- （3）跳绳过程中呼吸频率加快，这样可使外界空气更快地经过呼吸道处理进入肺，在肺泡处与血液进行_____，更多的_____通过血液循环送到组织细胞，满足机体需要。同时，细胞产生的_____（列出两项即可）等通过呼气、排汗被及时排出体外。
- （4）坚持锻炼 2 个月后，小华的心率比锻炼前慢了一点，发生这种变化的原因是_____。