# 放后不宜立即运动初中说明文600字

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-04-20

*许多青少年朋友为了适应快节奏的学习生活，常常利用饭后的时间参加体育锻炼，以期消除疲劳，丰富课余文化生活。这种想法是好的，但做法却不科学。　　其一，饭后立即运动会减少消化系统的血液分配，没想营养物质的消化和吸收。所谓血流分配，是指心脏血液...*

　　许多青少年朋友为了适应快节奏的学习生活，常常利用饭后的时间参加体育锻炼，以期消除疲劳，丰富课余文化生活。这种想法是好的，但做法却不科学。

　　其一，饭后立即运动会减少消化系统的血液分配，没想营养物质的消化和吸收。所谓血流分配，是指心脏血液流向身体各器官的量的比率。这种比率的变化与饮食和运动有关。刚吃完饭时为了消化食物，吸收营养，胃和肠积极工作，因此，必须输送很多血液到那里去;同时，肝脏能耗增大，需血量相应增加。如果饭后立即运动，就会把大量的血液从消化系统转移到肌肉等运动器官中去;而且神经系统也主要“指挥”肌肉，心脏和肺等器官的协调活动，减弱了对消化系统的“指挥”，防碍消化系统的正常工作。长此以往，会引起消化不良和肠胃疾病。

　　其二，会打乱自律神经的平衡。自律神经包括交感神经和副交感神经，它主要担负人体调节机能的作用;两种神经具有相反的作用，正如马缰一样，是通过一张一弛来进行调节的。人体为了维护正常机能，保持健康体魄，两种状态必须有规律的交叉反复进行。饭后，交感神经反缓和，副交感神经紧张，此时专管血糖调节的胰岛素的激素作用活跃起来，从而从中吸取糖合成肝糖作为能源储存起来。运动时则相反，副交感神经缓和，交感神经紧张，循环系统的机能很活跃，且储存起来的肝糖分解，释放能量。如果饭后立即运动，则导致身体同时保持两种状态，二者将会竞争抗衡，从而产生打乱身体自然节奏的危险。

　　由此可见，饭后立即运动不但无益，而且对身体健康极为不利，应当予以克服。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找