

# 为什么慢跑耗氧量比篮球大那么多|网上都说晨跑后一整天精神就会好...但我跑完后没多久就犯困.这是为什么呐??-股识吧

## 一、慢跑和打篮球哪个消耗的体力多?

当然是慢跑，这是绝对的

## 二、慢跑与步行相同距离消耗的能量谁多?

答案是：慢跑比步行消耗能量多更累，但做的功相同。

解释如下：同样的距离，慢跑速度快用的时间比步行少。

同一个人作的功 $C$ 是定值，根据能量 $C=pt$ 知道用时少的方式功率更大，即跑步比步行的功率大，而功率大的运动会比功率小的运动更累。

比方说搬一座山，如果要你搬一万年每天搬一块石头你几乎不觉得搬山的累，但是这种搬山功率就很小了。

## 三、慢跑三公里大概24分钟，和竞走五公里哪个消耗的多？竞走没算过时间，怎么算竞走！因为慢跑五公里腿疼。

竞走的解释是，在行走过程中，支撑你身体的那一条腿，也就是受力的那条腿，必须伸直，不得弯曲，并且两只腿替换的过程中，必须一条腿紧着另一条腿，必须一条腿着地，另一条腿才能离地。

中间必须有一条腿永远着地。

（人在跑步过程中，两只腿交换的时候，有一定的时间空隙，两条腿都是腾空不着地的。

）消耗能量的话，我个人感觉是慢跑消耗得更多，因为人体的能量消耗速率是有一定上限的，在假设在一定时间里，你突然爆发，猛跑十秒钟，但是你停下来以后，其实可以很快平复。

但是慢跑主要是长时间的奔跑，身体一直处于工作状态，一直在持续并且稳定地消耗体能。

所以慢跑更能消耗能量。

并且没见过快跑减肥的。

如果运动过程中，出现膝盖疼痛，请立即停止，否则有可能出现永久性损伤。

这不是因为疲劳造成的，而是膝盖已经受到一定程度的损伤，及时休息可以恢复。

## 四、医生，乙肝大三阳可以做剧烈运动比如打篮球跑步吗

乙肝大三阳主要分为肝功能正常的大三阳病毒携带者、乙肝大三阳肝炎患者和大三阳肝纤维化患者三种。

应当尽量避免剧烈运动，最好多休息适度的轻型运动，比如打乒乓球、慢跑等，避免运动给有肝炎的肝脏带来损伤和体内各种激素的上升，增加肝脏负担。

2、对于大三阳病毒携带者由于肝功能正常，身体和健康的正常人一样，及时参加剧烈运动也不会对肝脏和身体健康有什么危害，但是在一定条件下如果有过多刺激可能会导致体内病毒发作引起肝炎的危险，因此剧烈运动要慎重，运动后及时去医院检查。

3、出现肝纤维化甚至肝硬化的患者切忌进行剧烈运动，因为过于剧烈的运动会引起全身各大系统尤其是免疫系统更加的活跃，一方面增加了肝脏负担，另一方面增加了对肝脏的损伤和破坏，因此应该避免做剧烈运动。

祝您心想事成，健康快乐，幸福美满。

请采纳，谢谢。

## 五、心肌耗氧量大是什么原因

心肌的耗氧量约为  $7\text{ ml} \sim 9\text{ ml} / 100\text{ 克分}$ ，占全身氧耗量的  $12\%$ 。

心肌氧耗分配主要有以下几个方面：1. 心肌电活动，占  $0.05\%$ ；

2. 心肌停止搏动时维持细胞生存的必需代谢，占  $19\%$ ；

3. 心肌张力，是心肌氧耗的主要决定因素之一；

4. 心率，是决定心肌氧耗的又一重要因素。

心率加快时耗氧增加；

5. 心肌收缩强度；

6. 在有负荷的状态下心肌纤维的缩短，比在同一张力下的等长收缩要多耗一些氧。

上述因素中，心肌张力、心率及心肌收缩强度是决定耗氧量的因素，共占心肌氧耗的  $70\%$  以上。

减少运动，服用 受体阻滞剂。

## 六、为什么慢跑比打篮球耗氧要少？

慢跑没有打篮球激烈，所耗的氧可由呼吸过程源源不断提供。打篮球较为激烈，供不上的氧，要靠肌肉细胞的无氧呼吸提供能量补偿，总耗氧量就较少。

## 七、为什么要增加身体的耗氧量？

耗氧量增加，那就是有氧呼吸加快加深，会增加对，糖类，脂肪，蛋白质等有机物的消耗，减少身体内多余脂质的储存，避免糖类的堆积，避免形成脂肪肝，严重的肝硬化等症状，如果一个人的糖会过多堆积的，结果呢，还有可能诱发血压高，血糖高，血脂高，等三高症状，此外运动的还可以增加氧气，消耗的同时增加了能量的供应，使得一个人大脑有更积极的活动更有创造力，更能产生多发的灵感，实现创造性的活动。

## 八、跑一次5公里和打一场篮球赛哪个的运动量更大？

乙肝大三阳主要分为肝功能正常的大三阳病毒携带者、乙肝大三阳肝炎患者和大三阳肝纤维化患者三种。

应当尽量避免剧烈运动，最好多休息适度的轻型运动，比如打乒乓球、慢跑等，避免运动给有肝炎的肝脏带来损伤和体内各种激素的上升，增加肝脏负担。

2、对于大三阳病毒携带者由于肝功能正常，身体和健康的正常人一样，及时参加剧烈运动也不会对肝脏和身体健康有什么危害，但是在一定条件下如果有过多刺激可能会导致体内病毒发作引起肝炎的危险，因此剧烈运动要慎重，运动后及时去医院检查。

3、出现肝纤维化甚至肝硬化的患者切忌进行剧烈运动，因为过于剧烈的运动会引起全身各大系统尤其是免疫系统更加的活跃，一方面增加了肝脏负担，另一方面增加了对肝脏的损伤和破坏，因此应该避免做剧烈运动。

祝您心想事成，健康快乐，幸福美满。



<https://www.gupiaozhishiba.com/store/57705237.html>