

# 有氧运动的好处

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167746310265317.html>

范文网，为你加油喝彩！

冬天跑步注意事项-喝药能喝茶叶水吗



2023年2月27日发(作者：狄修斯)

剧烈运动有氧呼吸有什么好处呢？

有氧运动是非常有益健康的一种活动，经常进行有氧运动能

够促进人体的血液循环，加快新陈代谢，帮助身体里面的毒素的

快速分解和排除，因此，对于很多的疾病都会有很好的防治效果，

下面，就来给介绍，平时经常进行一些有氧运动对于人体健康的

一些主要的好处。

运动能使人体体温升高，大量出汗，血液循环加速。可以阻止

癌细胞大生成，并能将癌细胞处以“死刑”

运动是肌肉产热高，剧烈运动是体温甚至可以上升到40度

以上。癌细胞对热的承受能力远不如正常细胞，较容易被升高的

体温杀死。伴随着体温升高，运动还引起集体大量出汗，汗水可

以把体内的一些致癌物质等及时排出体外。另外，运动还使血液

循环加速，在这种情况下，体内出现的或是转移的癌细胞就像急

流中的小沙粒一样，无法在某个内脏器官站稳脚跟，生长发育和

第2页

转移扩散。

运动使人体吸入更多的氧气

一般人安静时每分钟吸氧量为4到7升，而运动时可达到

100升以上。吸氧量的增加，气体的频繁交换，可使体内的一些

致癌物质排出体外。低氧环境非常有利于肿瘤的生长和转移，而

运动中，尤其是有氧运动过程中，人体吸入的氧气远远多于安静

状态下，机体内的低氧状态被纠正，有助于抑制癌细胞的生长。

经常进行有氧运动还可以有效提高抗氧化酶活性，从而不断清除

体内过多的自由基，减少癌症发生的机率。

运动能改善人的情绪，消除忧愁烦恼

患癌症的患者有部分是由于情绪过于压抑，精神受到创伤而

发病的。而运动可使人心情舒畅，忘却烦恼。运动时，大脑产生

能引起人体身心愉快的物质“内啡肽”，它可以消除忧愁和烦恼，

同时也能消除消极情绪对免疫系统的抑制。

第3页

有氧运动能够使得更多的有益健康的氧气进入到人体里面，

从而使得身体里面的废弃能够快速地排出，再在合格过程当中，

身体的免疫能力也会大大地加强，尤其是对于一些癌症会有很好

的预防作用，只是平时在运动的时候，最好是可以适度。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发