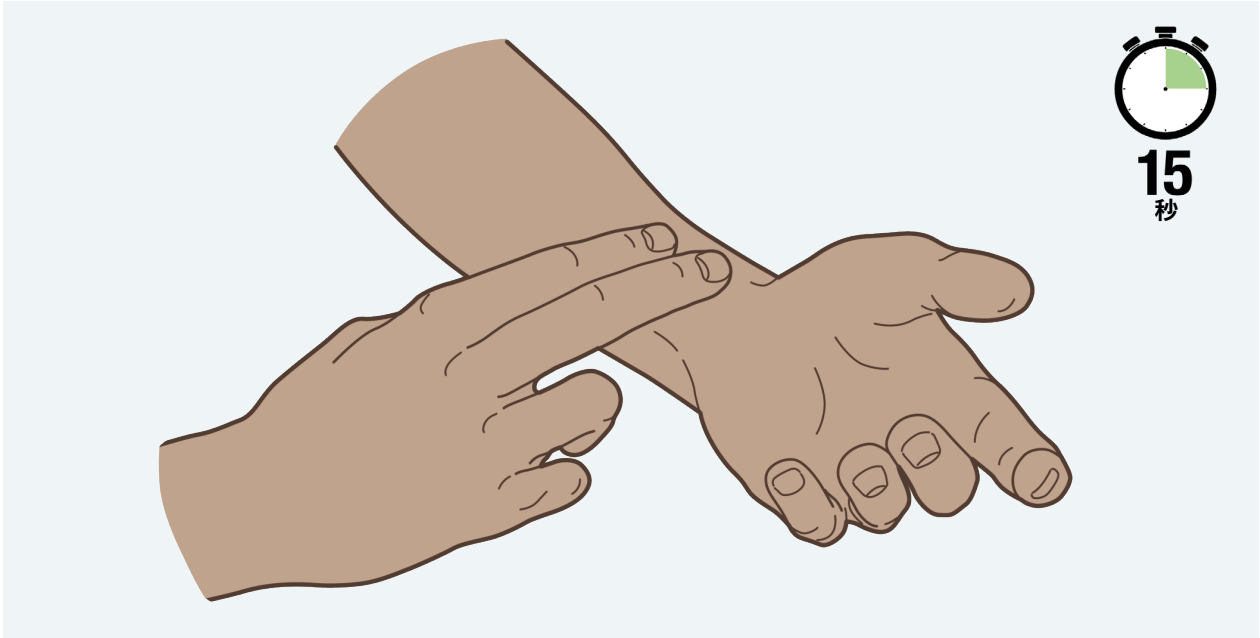


活动35:感受脉搏

心脏是一个泵,通过动脉将血液泵送到全身各处。在动脉靠近皮肤的位置,你可以感觉到血液在流动;这种血液的流动叫做脉搏。用指尖轻轻触摸动脉,你可以感觉到几个部位的脉搏。可以数一下脉搏来计算心跳有多快;这就叫做心率。最容易感觉到脉搏的地方是手腕。



1. 坐下来,单手放在腿上,拇指朝上,手掌朝上。
2. 用另一只手的前两根手指,从拇指顶部向下拍打,直到手指到达手腕处。
3. 手指慢慢移动到手腕内侧,轻轻探一下脉搏。
4. 找到自己的脉搏后,数一下15秒内有多少次跳动。
5. 脉搏感觉如何?快还是慢?强还是弱?

(有能力的同学可以把15秒录得的次数乘以4,这样就能得到每分钟的心率。)

后续活动:

上下跳动或原地跑一分钟。现在再次找到脉搏,计时15秒,数一下跳动次数。

你的脉搏比开始跳或跑之前高还是低?还有什么时候你的心率/脉搏会发生变化?你的脉搏现在感觉更强了还是更弱了?如果你跑和/或跳的时间长了会怎样?如果你躺下来放松一分钟,心率会怎样?你能做些什么来降低心率/脉搏?你为什么想这么做?跑/跳的时候,你的呼吸会改变吗?停止跑/跳后,呼吸是否又发生了变化?