

借

健身流行风

当你的体质出现隐忧时，要看看……

著名健康教育专家  
赵之心 主编



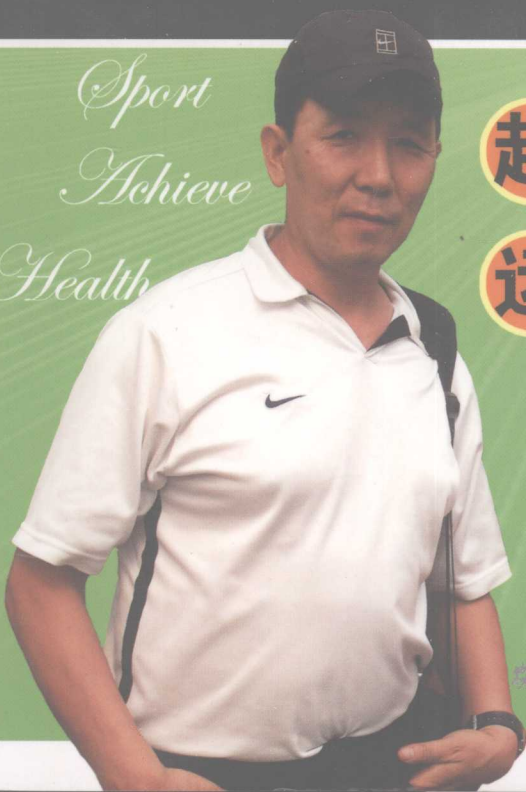
HEALTH

# 运动成就健康

*Sport  
Achieve  
Health*

赵之心

运动健身处方



农村读物出版社

运动成就健康

中国疾病预防控制中心  
编 著

# 运动成就健康

HEALTHY

运动成就健康

运动成就健康



健身流行风



当你的体质出现  
隐忧时，要看看……

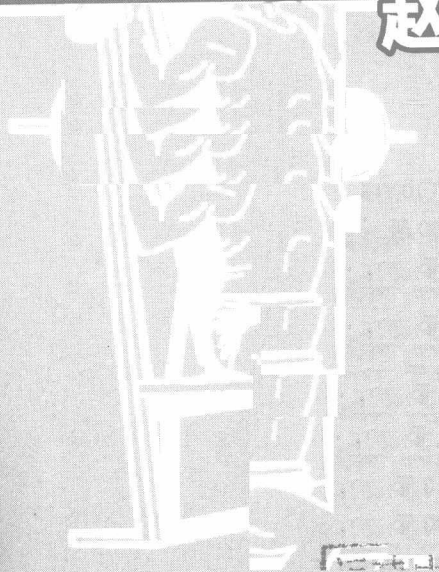
Sport

# 运动成就健康

## 赵之心运动健身处方

著名健康教育专家

赵之心 主编



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

运动成就健康: 赵之心运动健身处方/赵之心主编.  
北京: 农村读物出版社, 2007. 6  
ISBN 978-7-5048-4977-9

I. 运… II. 赵… III. 健身运动-基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 059061 号

---

责任编辑 刘宁波

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/26

印 张  $13\frac{2}{13}$

字 数 250 千

版 次 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数 1~8 000 册

定 价 24.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

运 动 成 就 健 康： 赵 之 心 运 动 健 身 处 方

编 著 者：

赵之心

郭庆红

陈志刚

演 示 者：

陈志刚

牛敬莹

Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目录

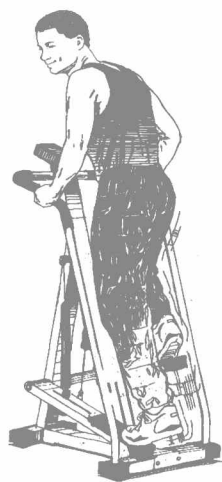
Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang  
 Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang  
 Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang  
 Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang  
 Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang  
 Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang



<b>引言</b> .....	1
改善你的体质 .....	2
<b>健康干预与体质健康</b> .....	7
我们健康上的漏洞出在哪里 .....	8
体质下降造成健康上的问题 .....	14
<b>关注健康从体质健康开始</b> .....	35
维持我们的体质是健康之本 .....	36
关注体质健康中的“用进废退”现象 .....	40
体质健康中的三个要素 .....	50
<b>扼制体质下降的最好方法是体质锻炼</b> .....	69
体质衰退才是健康真正的杀手 .....	70
什么是体质锻炼 .....	73
体质锻炼的意义 .....	80
体质锻炼从四大素质训练开始 .....	87
<b>对健康的自我分析</b> .....	93
常规血检分析 .....	94
对自身健康因素的分析 .....	112
怎样做心理健康的人 .....	133



<b>怎样自我锻炼</b> .....	147
个人有氧健身方案 .....	148
个人力量练习方案 .....	163
个人健骨练习方案 .....	209
<b>常见病征的运动疗法</b> .....	219
“厚血”中的血黏及血脂代谢障碍问题 .....	220
脂肪肝的运动防治 .....	227
腰椎间盘突出症及腰肌劳损的运动防治 .....	229
高血压病的运动防治 .....	233
高脂血症的运动防治 .....	237
骨关节炎及类风湿关节炎的运动防治 .....	239
骨质疏松症的运动防治 .....	242
关注头晕、头痛的问题 .....	246
冠心病的运动防治 .....	251
肩周炎及肘痛的运动防治 .....	257
颈椎病及颈肌筋膜炎的运动防治 .....	260
控制体重的运动锻炼建议 .....	264
有效的肌力训练对中老年人很有意义 .....	266
糖尿病的运动防治 .....	268
关于“排毒”的问题 .....	270
男性荷尔蒙与行为 .....	272
<b>男人的问题</b> .....	275
男人被警告 .....	276
好男一身什么“肉” .....	279
男性荷尔蒙问题 .....	281
小心“三肝”伤身 .....	283
不可不防：年轻男性猝死症候群 .....	284



前列腺炎的运动防治 .....	285
中年谨防灰色心理 .....	287
最需要补充的营养素 .....	288

## 女人的问题 .....

女性也要练肌肉 .....	292
肥胖问题 .....	295
乳腺健康问题的运动建议 .....	297
困惑女性的经期综合征问题 .....	302
困惑女性的皮肤健康问题 .....	306
困惑女性的身体内环境“酸碱平衡”问题 .....	309
困扰女性的睡眠质量问题 .....	315
女性的骨骼健康问题 .....	317
女性的血液健康问题 .....	318

## 附表 .....

身高标准体重评分标准 .....	322
其他单项指标评分标准 .....	330





[ 运动成就健康：赵之心运动健身处方 ]

Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang

# 引 言



# 改善你的体质

我想大家都相信这样一个概念：健康是一个“1”，你的事业是“1”后的一个“0”，你的房子、票子、妻子、孩子、财产也均是“1”后的若干个“0”。试想如果“1”不在了，后面的多少个“0”，也就真的变成了“0”！

当你相信了“1”的价值后，下面会告诉你的是，谁是“1”的基础！

## “体质”是资源，是财富！

“体质”如同水、燃料、木材、矿产、土地等国家资源一样。不仅是资源，而且是财富！更关键的是，“体质”又是国家资源和国家财富再扩展再提高的载体，只有国民体质的提高，一个国家一个民族才有了昌盛的基础。

这是我国1995年国务院颁布《全民健身计划纲要》时的一篇社论。人的“体质”是人的基础，是社会发展的最基层，是一个民族昌盛的最基层！

现在很多人在对待自己的“健康”问题时，可以大把大把地、肆无忌惮地用“健康”去应对“忙”！在体质健康的问题上更是不“管”、不“顾”，“坐吃山空”！

我们身边有许多这样的事实：大家熟知的香港著名艺人“小黑”柯受良，因答谢朋友喝酒在上海猝死；“青岛啤酒”总裁猝死在海滨；爱立信中国总裁杨迈猝死在健身房的跑台上……在很多人感慨“太可惜了！”之时，



更应该引起我们反思、重视的是“健康需要管理”。“小黑”飞车场上的“悍勇”、戏场中的“大气”，都没能使他出现问题，反而在“推杯换盏”中“折戟”；那位指挥世界级企业的总裁，却在“闲暇健身”中“翻船”……

其实他们健康上的问题绝不是“一杯酒”、“一次游泳”、“一次跑步”造成的，我们应该看到的是他们的“健康之堤糟糕”在先，才出“蚁穴溃堤”之事！

当有人称你为“企业家”时，我想这个称呼已尽显你的管理才华。然而在你将企业管理得如此优秀之时，自己的健康管得怎样呢？也能成为“大家”吗？健康需要管理、需要经营是每一个懂得企业管理的人必须严格把握的问题。

“一杯酒”、“一次游泳”、“一次跑步”对一个健康的人来说无所谓，而对那些疏于健康管理的人可能就是“杀手”。假如像“小黑”等人，他们知道健康上的“管理”与企业的“管理”是同等的重要，我想他们绝不会出现“猝死”的局面！

作为自己健康的“管理者”就需要像企业管理者那样去“经营”自己的健康。这是我们每一个人必须严格把握的问题。

应该说，“累”实际上就是一个信号，绝大多数的人都认为这个信号是工作压力造成的。其实不然！是你承受压力的能力下降的结果。造成下降的原因只有三个方面：一是体质衰退，就是“动”减少所造成的身体体质下降；二是营养过剩式的过度饮食，造成人体内在功能超负荷；三是不良生活方式，吸烟、酗酒、熬夜……

在社会变化快、工作重压大的形势下，首先是个人“体质”不能改变，要想解决这个问题，要从主客观两个方面入手：一方面要不断提高医学以外的健康环境的建设，根据自身健康问题采取有效的干预手段；另一方面还要让大家学会自我健康，尝试用运动、休闲、娱乐、饮食等日常途径来提高自己的健康体质，而绝不能纵容漠视在自己身体上出现问题。

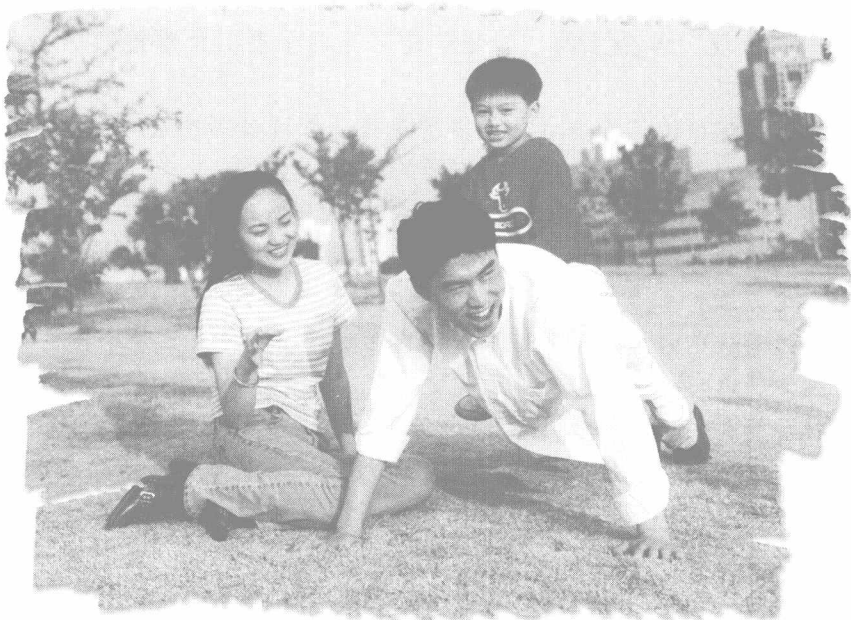
一位著名健康科普大师告诉我们：二十一世纪最好的医生是你自己！



“改善你的体质”这一概念的推出，目的是让大家来关注自己体质健康的问题！对“体质健康”的关注，绝不单单是为了减少患病的问题！也非单纯地强调新的健康理念的问题！而是在“改善你的体质”的推广中，让我们每一个人懂得自己应该怎样去建立一个全方位的防止不良环境因素对健身的干扰、解决心理屏障、控制体质下降的运动方案。我们不能只停留在对健康问题的想法上，而更重要的是社会、企业、个人的共同参与！

我们的口号是：

做“体质健康”的人！



世界卫生组织给出的“健康十大标准”是：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处事乐观、态度积极、乐于承担责任、事无大小不挑剔。
3. 善于休息、睡眠好。
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头肩位置协调。
7. 眼睛明亮、反应敏捷、眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、不疼痛、牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发光泽、无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

请注意，这里专门提到了“肌肉丰满”的问题。可是，我们往往并不太注意自身肌肉的质量。

人们往往把“腰膝酸软”“尿频”“尿急”“性事低下”等现象归结为“肾虚”，通常对这样的男性来说，“补肾”刻不容缓！此时人们的眼光多放在“药补”之上，我建议大家把眼光放在肌肉的质量上！为什么这么说呢？我们从中医学中会看到这样的描述：肾主骨，生髓、藏精，肾实则骨有生气，疽不附骨矣；肝主筋、藏血，若肝血不足，血不容筋，则出现痉挛、麻木、屈伸不利；脾主肌肉、四肢，如脾失健运，则化源不足，肌肉瘦削，四肢疲惫，活动无力，伤病亦难以恢复。

如果我们用逆向思维来思考这些概念，我们会发现：

“动”者骨坚。祖国武术中有硬气功，现代体育中的举重，一个运动员能举起自身体重3倍以上的重物，骨骼却没事。对一些骨病患者来说，“动”已是重要的康复手段。

“动”者气血旺。很多人都有这样的感受，经过一个阶段的劳动或运动的疲劳之后，人有一种身心向上的感觉。

“动”者脾和。当参加了大量的劳动或运动之后，人往往都有“胃口大开”之感。





从表面看，动是人的肌肉运动的结果，但必须要有肾、肝、脾等助之。反之，合理的动也会“唤起”肾、肝、脾等功能的“跟进”，这个“唤”实际上就是有效的肌肉运动。

生命在于运动！肌力为动之本！如肠胃蠕动、肢体运动、血液流动、神经传导等，均与肌力有关。

我去讲课，一个单位的领导说：“我每天下午下班后，进家门第一件事是上床先睡一觉。两个小时后再起来做饭、吃饭、看电视、写东西，夜里12点钟接着睡。”她说每天到家累得像一摊泥。我问她工作时干什么？她说什么也没干，在单位椅子上坐就是一天。各位，凡是感到累的时候，到家第一件事千万别睡觉，告诉你一个很简单的方法：换上运动服出去跑步，出去快走，二三十分钟后你会发现，疲劳感没有了，并且非常舒服，心情也非常好。怎么会改变了呢？因为你白天坐在那儿，全身的细胞缺氧，而只有运动才能给你全身充氧——这就是解决特别累的方法，不是静，而是动！

我们把两只手伸直，大拇指朝下，手心朝外。把右手放在左边来，两手手心拍一拍，然后十指交叉握住（此时是手心相扣，拇指朝下的“后扣式”），从下向上翻到胸前，然后伸出去，再回来，再伸出去……当我说伸出去的时候，有人说“哎呀我的妈呀，要折了”。这就是一个问题，一个人活动最多的肢体是我们的双手，如果你的双手做这个动作时做不了或者特难受，说明你的胳膊僵了。胳膊是人体活动最多的地方，如果胳膊僵了，你的腿又会怎么样？其实，这不仅仅是你的胳膊腿僵了，而且你的血管在变僵，你的肌肉韧带在变僵，你的代谢系统在变僵……这个后果是很严重的。我送给大家一句话：“动者无僵。”

古希腊的奥运誓言是：“你想健康吗？跑步吧！你想美丽吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”

梅艳芳的死跟宫颈癌有关系吗？许多媒体都说她是因为宫颈癌而去世的，但从我们了解的角度看，可以说她的死亡跟宫颈癌有着密切的关系，但不是直接的关系。“狼来了”的故事大家不陌生吧。“狼”第一次来的时候你用两片药把“狼”赶走了；第二次你会发现两片药不好使，得用两盒药；第三次、第四次来的时候你挂吊瓶输起了液；“狼”再来的时候你就没有办法应对了。如果我们有强健的体质，我们还怕“狼”来吗？还需要拿药赶“狼”吗？所以，别动不动就吃药，应该把重点放在体质锻炼上。

赵之心



[ 运动成就健康：赵之心 运动健身处方 ]

Yun Dong Cheng Jiu Jian Kang: zhao zhi xin yun dong jian shen chu fang

# 健康干预 与体质健康



冤有“头”、债有“主”；透风的墙必有“洞”、漏水的房子必有“缝”！这是说明，如果我们的健康出现了问题，一定是“事出有因”！那么这个“因”是什么呢？

# 我们健康上的漏洞出在哪里

如果你是企业家，你肯定有超出常人高质量完成工作的能力。但是这种能力绝不是永恒的，往往一些健康问题会严重左右你的工作质量和思维方式。比如：管理者的决定反复出现失误、管理者的思路总被别人的思路所左右、决策让自己的手下和合作人看不明白等，其实扰乱你工作能力的因素往往来源于自身健康上的问题。

在睡眠问题中有：睡眠不足、不易入睡、早醒、多梦、失眠、“睡不醒”；

在疲劳问题中是：每天都觉得很累，没干什么活就“疲惫不堪”；

在情绪问题中是：心情烦躁、经常有无明之“火”让人突然大动干戈、情绪低落……

世界卫生组织所指出的健康“杀手”，绝非有渲染之意。而是号召大家要去关注这些可能给我们健康带来问题的因素。更准确地说是健康管理上的可控因素。1997年世界卫生组织就指出：“面对这些因素是任何一个有知识的人能够控制的，至少是在某种程度上的！”

我们通过大量调查发现，人们的健康问题反映最多的是睡眠、疲劳、情绪问题。

而在分析他（她）们的健康问题时会发现这样几个特征：





### 1. 精力缺乏

精力缺乏的人群非常大，主要表现为：出现工作能量的耗竭感，持续工作的精力不济，极易疲乏，自感体质虚弱，身体的抵抗力下降，体重改变过快等。



### 2. 心情不良

心情很差并无法找到原因，主要表现为：空虚感明显，觉得自己的心好似被掏空了一般，工作热情减退，没有目标感，缺乏激情；自我评价下降，并开始怀疑他人；经常会主动地对自己所面对的事情减少心情上的投入。

### 3. 性情失稳

“上火着急”情绪疲惫较为明显，主要特征为：烦躁易怒，冷漠麻木，责备、迁怒于他人。渐进式地对工作丧失热情，与同事、朋友、家人、陌生人的情感资源就像干涸了一样，无法找到关怀他人的心愿。

### 4. 淡漠一切

淡漠事业价值、家庭关系、同事朋友友情，产生工作倦怠的现象。主要特征为：追求个人成就感降低，对自己工作的意义和价值的评价下降，工作变得机械化且效率低下，时常感觉到无法胜任，不再付出努力，消极怠工，离职、转行倾向加剧，甚至波及家庭。

### 5. 人格脆化

人格脆化主要表现为：人际关系恶化，如上下级关系紧张、朋友远离、夫妻关系紧张等。常常为了一件“不足挂齿”的小事而没完没了。以一种情绪化的情感去对待自己周围的人，对他人不信任、无同情心，冷嘲热讽，刻意地与他人保持距离，对一些小事有过度反应等，甚至以“自杀”作为他（她）们的终极结果。

