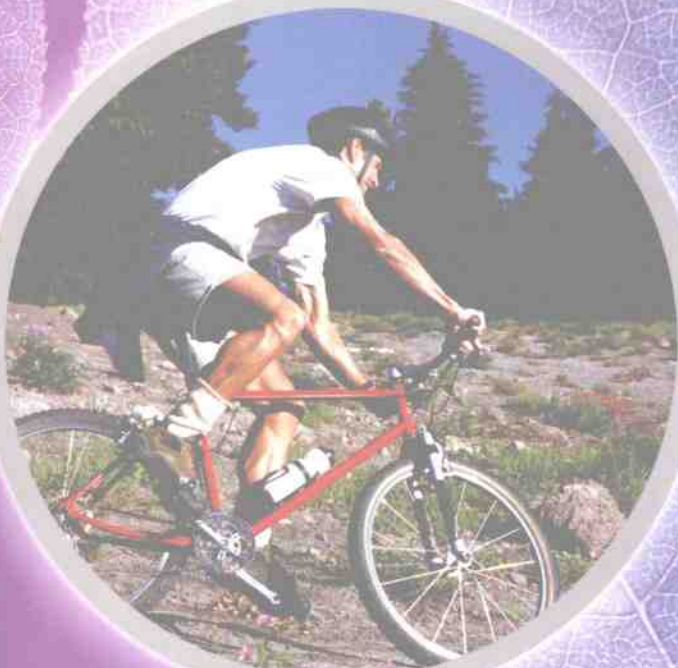


YUNDONGYUJIANKANG



运动与健康

韩 国 强 范 国 强 著



中国社会科学出版社

运动与健康

主 编:韩 腾 蔡 宏

副主编:张金松 顾庆春 黄勤杰

皇甫风华 陈玉红 石微娜

苏 燕

图书在版编目(CIP)数据

运动与健康/韩腾等编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10

ISBN 978—7—5087—1874—3

I. 运… II. 韩… III. 体育运动—作用—健康—普及读物 IV. G806.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156853 号

书 名: 运动与健康

编 著: 韩 腾等

责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 4.125

字 数: 80 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 8.50 元



目 录

§ 运动与健康篇

1. 运动可改善心肺功能	1
2. 运动可增加肌肉和骨骼的机能	1
3. 运动能改善血压	2
4. 运动提高机体的免疫力	2
5. 运动使体态更健美	2
6. 运动能健脑	3
7. 运动能消除疲劳	3
8. 运动能促进心理健康	3
9. 六大最佳运动方法	4
10. 最佳运动时间的选择	5
11. 逃避运动的理由	5
12. 春困是病么	9
13. 夏季锻炼四忌	10
14. 冬季运动注意事项	11
15. 冬季运动应该穿纯棉衣服吗	11
16. 冬练三九需因人而异	12
17. 运动解除视疲劳	13
18. 午饭后适合做哪些运动	13
19. 运动后可以立即洗澡么	15



20. 运动过后莫忘“冷却”	16
21. 各种运动所消耗的热量(表)	16
22. 运动与营养	17
23. 如何快速消除运动后的疲劳	18
24. 白领瑜伽推荐	20
25. 修习瑜伽应注意什么	22
26. 运动疗法解决遗精的烦恼	23
27. 边看电视边运动	24
28. 运动过量后尿血莫惊慌	25
29. 剧烈运动后为何会拉“黑便”	26
30. 运动锻炼治晕车晕船	27
31. 怎样选对健走配备	28
32. 自我抗力:最实用的有氧运动	30
33. 跑步与健康	32
34. 跑步中哪些疼痛应注意	34
35. 骑自行车与健康	34
36. 游泳与健康	35
37. 爬楼梯与健康	36
38. 气功与健康	37
39. 太极拳与健康	38
40. 孕妇运动注意事项	39
41. 运动时体温上升会影响胎儿吗	41
42. 孕妇不宜做出汗运动	42
43. 怀孕后游泳有什么好处	43
44. 孕妇如何进行放松运动	44
45. 带孩子运动需要注意什么	45
46. 怎样带孩子散步	46
47. 学步车对婴儿的运动能力有帮助么	47
48. 适合幼儿的运动项目	48



49. 适合四岁以下儿童的游戏和运动	49
50. 幼儿怎样学骑儿童车	50
51. 儿童不宜的健美运动	51
52. 怎样做小儿健美操	52
53. 怎样做儿童皮球操	54
54. 消瘦的少年儿童怎样进行体育锻炼	55
55. 肥胖的少年儿童怎样进行体育锻炼	56
56. 促进青少年长高的几项运动	56
57. 运动后不能立即给孩子大量饮水	58

§ 运动与康复篇

58. 哪些病人不宜长跑	59
59. 为什么运动可在一定程度上预防肿瘤	60
60. 肿瘤病人如何运动	61
61. 肿瘤病人如何掌握运动量	63
62. 哮喘患者应如何进行运动性锻炼	64
63. 心脏病患者健身七注意	65
64. 心脏病患者适合做什么运动	66
65. 什么是运动处方	66
66. 生病时的特殊运动	68
67. “老慢支”患者运动康复三步法	70
68. 运动对糖尿病的治疗作用	72
69. 糖尿病运动疗法的适应症	74
70. 糖尿病运动疗法的禁忌症	74
71. 对糖尿病患者运动治疗的正确指导	76
72. 什么是颈椎病? 骨质增生, 长骨刺就是颈椎病吗	78
73. 手法推拿按摩可以治疗颈椎病吗	79
74. 运动和颈椎稳定性的关系	79



75. 颈部自我放松推拿	80
76. 如何锻炼颈肩部肌肉	80
77. 如何锻炼腰背部的肌肉	81
78. 平时生活和运动中防止颈椎损伤的注意事项	81
79. “用脖子”可以治疗颈椎病么	82

§ 中老年运动篇

80. 科学选择运动强度与运动量	83
81. 更年期的锻炼原则	84
82. 老年人健身运动的禁忌	85
83. 运动养生五注意	86
84. 运动养生之五禽戏	87
85. 运动养生之易筋经	89
86. 运动养生之八段锦	92
87. 传统运动养生法	94
88. 倒退走弊大于利	96
89. 老人不能到户外运动该如何锻炼	96
90. 手跑:新型健身运动	97

§ 运动与伤害篇

91. 如何预防运动损伤	99
92. 健美训练受伤的原因和预防	100
93. 运动中受伤了怎么办	102
94. 运动中出现小腿抽筋怎么处理	104
95. 受伤后如何正确止血与包扎	105
96. 运动过量可引发猝死	106
97. 猝死患者的急救	108
98. 摩托车运动的损伤与预防	109



99. 球类运动的损伤与预防	110
100. 摔跤运动的损伤与预防	113
101. 水上运动的损伤与预防	114
102. 田径运动的损伤与预防	114
103. 雪上运动的损伤与预防	116
104. 自行车运动的损伤与预防	117
105. 得了网球肘怎么办	123



§ 运动与健康篇

1. 运动可改善心肺功能

在静止的情况下,一般人的心率是每分钟 70~90 次,但经常参加体育锻炼的人,静止时的心率大都在每分钟 60 次或以下。有人计算过,经常参加锻炼的人,在 50 年间心脏搏动总计可以省 16425 万次,相当于不参加锻炼的人 4 年的心脏搏动数。运动使心率下降了,心脏搏动少了,而工作效率却提高了,他的“有效期”自然延长了。心脏通过对运动刺激的不断适应,经过高负荷的不断“磨炼”,提升了自身的功能。长期体育锻炼,使心肌纤维增厚、心脏收缩能力增强、每次心脏输出的血量增加、肺活量扩大、摄氧能力增强,并从而提高了各内脏器官的新陈代谢水平。

2. 运动可增加肌肉和骨骼的机能

运动会促进血液流向肌肉,帮助肌肉消耗能量,同时肌肉和骨骼会对施加于它的刺激产生适应。这样运动就增强了肌肉和骨骼的强度、密度、硬度、弹性和韧性。步行、慢跑和力量锻炼等等,无一不在刺激我们的肌肉和骨骼,而肌肉和骨骼就在“锻炼”中加快代谢,健康“成长”。骨骼变得粗壮、坚固,就可以承受更大的负荷,延缓骨的衰老的过程,可以预防骨质疏松、骨折等。



3. 运动能改善血压

体育锻炼能增强血管壁的弹性,能改善中枢神经系统对血液循环系统各器官的机能,锻炼了血管的收缩和舒张功能,加强了血管壁细胞的氧供应,减缓动脉粥样硬化的进程,减弱了小动脉管的紧张,使安静时的血压下降。经常参加锻炼增强了心血管的机能,可减少与心血管机能疾病的发病率,大大减缓心血管的老化速度。

4. 运动提高机体的免疫力

经常运动可促使身体的新陈代谢,强化人体的免疫系统,增强机体的抗病能力,使各种疾病的发病率下降,减少癌症、感冒、扁桃体炎、咽炎、气管炎、肺炎、肺气肿、肺心症等各种疾病的发病机会。

5. 运动使体态更健美

现在人们普遍吃得好、动得少,热量进多出少,难免会有越来越多的脂肪堆积在体内,使身体肥胖,体重增加。运动可增加能量的消耗,促进体内脂肪代谢,从而减掉身体多余的脂肪。运动是迄今为止最自然、最健康、最有效的美容塑身方式。运动能促进皮肤的血液循环,改善皮肤的营养,防皱减皱,提高皮肤的抗病能力,防止皮肤的衰老。运动促进机体代谢功能,使组织细胞活力增强,内分泌激素增加,从而使颜面、皮肤得到滋养,容颜红润,肌肤富有弹性。



6. 运动能健脑

四肢发达,并不意味着头脑简单。肢体运动的过程,也是一种健脑的过程。

运动促进了血液循环和呼吸,脑细胞可以得到更多的氧气和营养物质的供应,使代谢加速,脑的活动越来越灵敏。运动是在大脑的指挥下进行的肌体活动,同时大脑又接受来自肌肉、关节的神经末梢感受器对刺激的反应信号的输入,这样,运动就增加了大脑皮层的兴奋和抑制过程。经常参加体育锻炼,可以提高大脑皮层神经的兴奋性、均衡性和灵活性,改善中枢神经系统的整体机能,延缓大脑的衰老,防止脑动脉硬化。

7. 运动能消除疲劳

适当的休息是消除疲劳的重要手段,休息的方式有静止休息和活动性休息。运动锻炼就是最好的活动性休息。适当的体育活动是消除疲劳的有效方法。一种活动所产生的兴奋可以抑制前一种活动所产生的兴奋,使前者引起的兴奋细胞得到休息,可大大改善精神状态。

8. 运动能促进心理健康

人们可能都有过这样的感觉:进行轻松的运动后,会感到精神振奋、头脑轻松、心情愉快。对运动的专注,运动的趣味性、竞技性,都有助于对日常精神压力的转移。长时间的运动能分泌内啡肽,使精神愉悦。大量研究证明运动能降低焦虑和抑郁水平,提高自尊,改善心境,保持积极的情绪状态。

汪小赞,曾经是上海大学生运动会的女子7项全能冠军。



她说：“运动是发泄压力、调控情绪的好方式，能够让人开朗和自信，能促进人的心理康和社会适应能力。”

9. 六大最佳运动方法

最优健脑运动：凡是增氧运动都有健脑作用，尤其是以弹跳运动为佳，可促进血液循环，能供给大脑以充分的能量，更主要的是可起到通经活络，健脑和温肺腑的作用，提高思维和想象能力。

最优抗衰老运动：抗衰老的健身方法首推跑步，试验证明，只要持之以恒坚持健身跑，就可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而起到抗衰老的作用。

最优减肥运动：手脚并用的运动效果最好，如滑雪、游泳等。如果你正当壮年，也可以选择拳击、举重、登山等运动，对消耗脂肪特别有效。

最优健美运动：不少青年男女追求健美，只要持之以恒进行健美操和体操运动，加强平衡性和协调性锻炼，就会收到明显效果。

最优抗高血压运动：据日本专家研究，可供高血压病人选择的运动有散步、骑自行车、游泳，不宜采取举、拉、推、挑重物之类的活动，因为这可诱发血压上升。散步等运动皆为动态的等张性运动，通过肌肉的反复收缩，促使血管收缩与扩张，从而降低血压。

最优防近视运动：打乒乓球对于增加睫状肌的收缩功能很有益，视力恢复更明显。原因在于打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标，不停地远、近、上、下调节和运动，不断使睫状肌放松和收缩，眼外肌也在不停地收缩，大大促进眼球组织的血液供应和代谢，因而能行之有效地改善睫状肌的功能。



10. 最佳运动时间的选择

什么时间运动最好？什么时间锻炼最有利于身体健康？

大家一定会说，这个问题还用问，当然是早晨了。而且，许多人都是一起床就去操场锻炼。

事实上早锻炼并不好。科学研究证实，在一年之中，夏、秋两季的空气最清洁，冬季春季的头一两个月空气污染最严重。而在一天之中，中午、下午的空气较为清洁，早上和晚上空气污染较严重。晚上7点至早晨7点左右为污染高峰时间。

所以，在冬春两季头一两个月，我们应躲过早晨六七点钟空气污染高峰期再去运动；在夏秋季，太阳出来得早，可在五六点钟锻炼。平时，我们可选择上午10点和下午三四点钟进行其他运动，这时空气比较清洁，对身体健康较为有利。

有雾的天气最好不要在户外锻炼。雾是飘浮在地球表面低空中的细小水珠，这些细小水珠中不但溶解了一些酸、碱、盐、胺、苯、酚等有害物质，还同时沾带了一些尘埃、病原微生物等有害的固态小微粒。当人们在雾中做长跑等运动时，身体某些敏感部位接触了这些有害物质或大量吸入，就可能引起气管炎、喉炎、眼结膜炎和过敏性疾病。吸入密度大的雾气，肺泡内的气体交换还会受到影响，可引起人体供氧不足，人会感到胸闷、憋气、易疲劳。所以在有雾的早上，不要去户外运动，可以改在室内活动。

11. 逃避运动的理由

(1) 我太忙了

“生活太忙”是迄今为止人们逃避运动最常见的理由。有人



说,除了要照顾家庭,出外工作,有时还要同朋友聚聚会,哪还有时间出去锻炼。这其实只是一个借口,许多从事体育锻炼的人生活同样忙碌,他们只不过将自己的生活安排得井井有条,重视锻炼罢了。专家建议,你可以在一天中的某个时间段运动一下,比如,早晨出来一边漫步,一边遛遛狗,每天 15 分钟就足矣,有时也可以在晚饭后再来转转。专家还表示,保持健身习惯的最佳途径其实就是一大早要安排好一天所从事的最重要的活动,分清主次。即便你白天忙得不可开交,照样可以在晚上享受健身的乐趣。如今,许多体育馆天明时分就对外开放,有些甚至还全天 24 小时营业。如果你不愿早起,可在晚上出去活动活动筋骨。

(2) 我太老了

这其实也是一个较为牵强的借口。在涉及锻炼问题上,没有老幼之分。专家称,由于从 50 岁左右起,肌肉质量便开始呈现出自然衰减的趋势,每 10 年下降 10%,再加上有氧活动日趋减少,因此,保持经常性锻炼习惯对老年人而言可能比任何年龄段的人群都更有必要。美国运动医学学院(ACSM)建议,老年人每天都应从事 30 分钟的体育锻炼,包括有氧活动和力量训练。有研究称,老年人每天打 1 小时的太极,每周 3 次,持续 12 个星期,就能改善他们的平衡性、力量、耐力和灵活性。实际上,许多研究结果都表明,有氧锻炼和功能性健身活动均有助于老年人避免跌倒等常见危险,可能还有助于预防早老年性痴呆症等老年性疾病。

(3) 一个人锻炼太没劲

有些人设法通过锻炼的办法来摆脱工作和生活的烦恼,但对于一些人而言,独自一人从事某项活动实在没意思,尤其是在从事他们所认为枯燥、单调的事情时。其实,你可以找个伙伴一



同锻炼,这样运动起来会更有意思。另外,结伴运动还有助于你结交兴趣相投的朋友,让你的视野更加开阔。通过锻炼,你可以认识到一个人的价值,如果一个人连健身习惯都难以坚持的话,生活中可能注定也是个失败者。如果你实在找不到健身伙伴,可以参加一个培训班,或聘请私人健身教练,这样,你的锻炼热情便会高涨起来。如果知道每天有人在体育馆等你,你更是对那里充满期待和渴望,尤其是当你为此还交了培训费时。

(4) 锻炼实在太无聊了

由于许多人将最佳的锻炼方式定义为“消耗最多热量的活动”,他们从一开始便对锻炼失去了兴趣。其实,即使是你最喜欢的培训课或日常的自行车运动,过一段时间后也会变得枯燥乏味。随着身体逐渐适应了各种健身活动,诸如减肥和增加力量等健身运动的益处也可能会慢慢减少,甚至消失。专家建议,为了避免出现厌倦情绪,你每个月都应该调整自己的活动内容。比如,在从事过一段时间的跑步运动后,可以尝试一下游泳。或者为自己设定一个目标,比如每周3天参加某个体育培训班,坚持3个月。

(5) 我有背痛病

过去,那些慢性背痛患者听得最多的告诫就是少运动,多休息,但如今的情况发生了逆转。实际上,研究显示,脊椎融合手术和体育锻炼对慢性背痛和腰间盘突出症患者可以产生同样疗效。研究发现,瑜伽在消除背部疼痛方面效果尤其显著。但需要注意的是,有些瑜伽培训课也许太过激烈,我们应选择“更为柔和,更为简单”的一种。同时,饱受背痛折磨的患者应向专业人士咨询,让后者向其推荐一些有助于患者疾病恢复的课程。



(6)我太胖了

除非你严重超重,否则不断增加的腰围并非你远离体育馆的理由。任何身体质量指数(BMI)在 25~30 之间的人都可以从事体育锻炼。对于肥胖者而言,锻炼强度可以降低一些,持续时间稍短一些。《内科学文献》刊登的一项研究发现,身体肥胖的老年人和体质较差的年轻人从为期 6 个月的有规律锻炼和健康饮食中受益匪浅。参与者的体重不仅平均降低 8.4%,而且力量、走步速度和平衡能力等机能均有所改善。事实上,对于体重超重的人群而言,任何一项体育锻炼都比不锻炼强,尽管有些人的锻炼时间可能每天需要达到一个小时以上。你可以从医生和营养学家那里寻求锻炼活动的安排和指导,因为,倘若不强调锻炼和健康、低热量的饮食,就难以减轻体重。

(7)我已够瘦了

《国际肥胖杂志》刊登的一项研究发现,体瘦的人无论锻炼与否,都会拥有更加健康的“有益”胆固醇和甘油三酸酯水平。此外,那些一周锻炼三次的体瘦者比那些不运动的参与者拥有更健康的胆固醇水平,而“劣质”胆固醇水平则更低。瘦人也许更易患高血压疾病,而锻炼恰恰能帮助降低患这种病的几率。目前,体瘦的女性患骨质疏松症的危险性日益增加,而诸如步行、跑步或有氧运动等负重锻炼及力量训练都是帮助患骨质疏松症者保持健康骨骼的关键所在。

(8)我有关节炎

关节炎可能会恶性循环。由于关节炎患者会普遍感到疼痛,他们一般不愿过多运动。但问题是,如果不活动,他们的体重便会增加,压力过度的关节因此会更为疼痛。研究人员发现,破除疼痛循环和关节畸形的方法就是锻炼。因为力量锻炼而增



强的肌肉可以帮助患者减轻关节疲劳,而有氧锻炼也会使能加重关节炎病情的体重保持在适当水平。因此,关节炎患者应进行一些伸展和有氧运动,同时还建议患者在关节炎发作期间,应到医院咨询。

12. 春困是病么

春暖花开,气候宜人,暖洋洋的天气,却常使人感到懒洋洋,即使晚上有充足的睡眠,白天仍精神不振,昏昏欲睡,这就是人们所说的“春困”。

春困不是病,它是人体生理机能随自然季节变化与气温高低的转换而发生相应调节的一种短暂生理现象。冬天,人体为适应寒冷的环境,保护体内的温度而防止热量散发,皮肤与微细血管处于紧张收缩状态,维持机体的生理恒温与中枢神经系统兴奋信息增多,因此人的大脑比较清醒。而春天气温适中,皮肤与肌肉微细管处于弛缓舒张的状态,血流缓慢,体表血液供应量增加,流入大脑的血液就相应减少,中枢神经系统的兴奋性刺激信息减弱,于是出现昏沉欲睡的“春困”现象。

“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果,是不可避免的,但只要顺应人体自然变化规律,遵循春季养生原则,注意自我健康与调理,是可以减轻甚至克服的。春天亦不宜过多“开夜车”,以免诱发或者加重春困。还要注意居室空气的新鲜流通。室内空气不通,氧气含量减少,二氧化碳等有害气体增多,会助长“春困”发生,使人感到头晕困乏。所以,经常打开窗,保持室内新鲜空气,不仅对防治“春病”有利,对克服“春困”也有作用。

春天阳气生发,辛甘之品有助于升阳,温食有助于护阳,姜、葱、韭菜宜适度进食,黄绿色蔬菜比如胡萝卜、菜花等宜常吃。寒凉、油腻、黏滞的食物,易伤脾胃阳气,应尽量少食。还可增加