

40岁登上健身快车

北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家级社会体育指导员 赵之心 主编

随书赠送超
值VCD讲座

价值15元

求医不如运动

中央电视台、北京电视台等多家媒体
科学健身类节目 特邀嘉宾



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



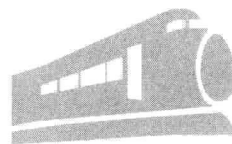
全国各地巡回演讲2000余场
送给中年人的健康大礼
受益一生的身体锻炼计划

赵之心 主编

求医不如运动

——40岁登上健身快车

SPORTS



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

求医不如运动/赵之心主编, —济南: 山东科学技术出版社,
2008

(40岁登上健身快车)

ISBN 978-7-5331-5103-4

I.求… II.赵… III.中年人-健身运动-基本知识 IV.R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第149522号

求医不如运动

——40岁登上健身快车

赵之心 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 莱芜市正顺印务有限公司

地址: 莱芜市工业园(口镇)

邮编: 271114 电话: (0634) 6552188

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14.5

版次: 2008年10月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5103-4

定价: 25.00元



爱健康就要多

运动

SPORTS

人到中年，身体生理机能由旺盛期开始慢慢走向衰退期，机体各组织器官的功能开始出现衰退现象。人过30岁，各项生理机能以每年0.7%~1%的速度衰退，如心血管系统输出功能每年下降0.7%。毫无疑问，这会加重人们患冠心病、高血压等心脑血管疾病的风险。30岁之后，肌肉组织每年减少3%~4%，尤其是40岁以后，人体肌肉流失严重，导致体内荷尔蒙降低，引发更年期多种疾病。在人的整个生命过程中，骨骼中的矿物质总是在流失，然后再被替代补充——这是一个自然的过程。35岁之后，骨骼中的矿物质流失的速度超过替补的速度，导致关节和骨骼的疾病发生。此外，由于缺乏运动，代谢功能降低，导致发胖，这会极大地增加患糖尿病、高血脂等疾病的风险。

世界卫生组织一份调查报告表明，全球约有35%的人处于亚健康状态，而中年人就占了其中的75%。据我国有关资料统计，中年人中约有66%的人有失眠、多梦的现象，62%的人经常腰酸背痛，57%的人爬楼时感到吃力或记忆力明显减退，还有48%的中年人皮肤干燥、面色晦暗、脾气暴躁。

另有报告指出，许多中年人出入开汽车，上下用电梯，一天到晚坐在办公室中，处于“静态”，这一方面很容易形成脊柱侧曲或驼背，影响下肢静脉血液回流；另一方面，还会导致消化不良和痔疮等疾病。

可见，像冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、骨质疏松、痛风等这些慢性病，无一不与缺乏运动相关。

所以，我们可以得出一个结论：极度缺乏体育锻炼是健康最大的“杀手”。



卫生部最近发布的一项统计显示,我国城市居民参加锻炼的比例呈现“两头高、中间低”的特点,有锻炼习惯的中年人仅仅只有16%,而有锻炼习惯的老年人有53%。

“动起来才是保障健康的最佳途径,爱健康就要让自己多运动!”所以,中年人必须改变生活方式,运动起来。

40岁是人生一个大关,这时期,负担最重,压力最大,上下左右、交际应酬、职位职称、事业荣誉、官场仕途、父母老小,一样都不能少。这个时候,很多人都把“忙”字挂在嘴边。

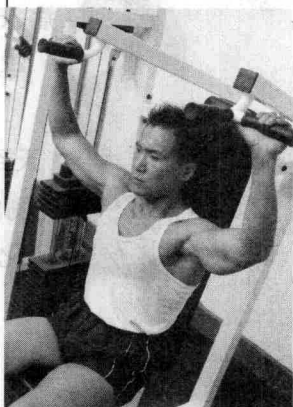
“忙”是许多中年人的借口,但失去了健康就将失去一切,关键是自己脑子里要有健康这根筋,要有锻炼这根弦。倘若平时真的特别忙,那就抓住一切可能的机会锻炼。比如,每天尽量以步代车,可以多走一站去坐公交或是提前一站下车;或者到远一点的地方买东西;以爬楼梯代替坐电梯,工作间歇适当运动;多做家务等。办公一族也可有意识地多做些转动手腕,扭动肩膀、腰背等简单的伸展运动,以此来缓解疲劳,放松压力,活动骨骼和关节。

实践证明,中年人通过适度的运动可以延缓机体各器官功能的退化或丧失。适当运动,还能调整人的生理和心理状态,释放压力,消除紧张感,对身心健康非常有利。本书以40岁中年人的身心变化特征为出发点,科学切实地提出了有益身心的健身处方,可谓是健康的“最佳护身符”。

赵之心



SPORTS





Part1 修复人体器官

——未病先防, 精致护身——1

1 锻炼心血管系统

——改良“运输通道”, 促进血液循环——2

大病由小疾起, 警惕心血管疾病的入侵——2

无病≠健康, 健康=有氧运动——3

心血管测试——5

基本的心血管锻炼方式——6

快走30分钟——预防高血压——7

慢跑30分钟——预防“厚血症”——9

中度家事运动30分钟——预防冠心病——10

2 强健骨骼组织

——建设“健康储备库”, 保障人体正常活动——12

中年骨骼要强健——40岁以上应重点突破——12

你的骨骼健康吗? ——13

两套操舒展全身骨骼——15



隔墙看戏操, 10点10分操——预防颈椎病	16
转腰操+平躺转体——预防腰骨痛	17
锻炼肩部——预防肩周炎	19
按摩指关节——防止关节退化及变形	20
锻炼手骨——缓解手指、手腕酸痛	21
锻炼髌骨——预防“不死的癌症”	22
锻炼腓骨与胫骨——强健下腿不骨折	23
锻炼脚踝关节——缓解脚部扭伤	25
锻炼趾骨——小脚趾, 大健康	26

Part2 强壮我们的五脏

——顺时运动, 以自然之道还自然之身

1 春夏宜练静功——滋阴养阳	29
静功是长寿之道	29
来自佛家修禅的启示——睡前5分钟练习的静养功	30
2 秋冬宜练动功——生阳养阴	32
动功——强身健体之本	32
太极拳——中老年最佳健身之道	34
3 春养肝——让“血脉”更加通畅	37
春三月宜夜卧早起, 广步于庭	37
呼吸内养功法——春风送暖万物苏, 养肝护肝正当时	39
4 夏养心——调气血, 安神志	40
使气得泄, 不劳形神	41
睡仙功——让你精气十足的功法	42
5 长夏养脾——调和脾胃, 充旺正气	44

健脾养胃法——补益气血,百病好医	44
锻炼脚趾——帮脾胃减负	46
6 秋养肺——宣通肺气,疏散外邪	47
呼浊吸清,吐故纳新	47
扩胸走+憋气练习——增强肺部能力	49
耐寒锻炼——增强免疫力,预防感冒	50
7 冬养肾——培补阳气,强身抗病	52
按摩腰眼+热敷腰部——益肾又防病	52
简单按摩法——补肾固精,通经活血	54

Part3 管理自己的脂肪

——好体形需要好锻炼

1 40岁,别让肥胖成炮弹	57
中年发“福”不是“福”	57
评估你的体能——该不该减肥?	59
2 减肥对号入座,塑身分男女版	61
选择运动减肥方式,先看体形	61
适合男士的塑身方法——开弓法	64
适合女士的塑身方法——跳绳法	65
3 有氧锻炼消耗整体脂肪——减肥塑身第一课	67
全方位的有氧健身锻炼——最佳减肥运动	67
迈开你的腿——2000步是开始,10000步是目标	69
一周至少3次慢跑	71
每天30分钟的游泳	73
有氧体操助你燃烧脂肪	74



4 肌肉锻炼——传动你的身体, 关掉脂肪制造机	76
拿什么拯救你, 我的肌肉	76
锻炼颈部肌肉——动人的颈部为你的风采加分	77
锻炼前臂肌肉——和“拜拜肉”说拜拜	79
锻炼胸部肌肉——挑逗你的性感	81
锻炼腹部肌肉——摆脱腹部的“中年圈”	83
锻炼腰部肌肉——告别“水桶腰”	85
锻炼臀部肌肉——塑造结实的臀部	87
锻炼背部肌肉——轻松“贝多芬”	88
锻炼大腿肌肉——恋上丰盈的感觉	90
锻炼小腿肌肉——美丽从腿肚子钻进去	92

Part4 抗衰老运动处方

——运动是长寿的“灵丹”

1 40岁, 打破未老先衰变古董的“神话”	95
身体年龄自测法	95
欲求长寿方, 应从运动找	97
2 抗衰老方案(一): 每天的健身计划	99
早上10分钟的伸展运动	
——唤醒你的身体, 激发关节弹性	99
练“六字诀”——平衡阴阳, 延年益寿	101
不乘电梯, 爬楼梯——踏着抗衰的阶梯, 青春不再遥远	103
3 抗衰老方案(二): 每周3次的有氧锻炼计划	105
“欺负”两条腿——步子迈大寿自来	105
不乘车, 多骑车——悠悠岁月情, 一颗不老心	107
4 抗衰老方案(三): 每周2次的阻力运动计划	109



球拍类运动——轻松抗衰老,健康你我他.....109

水中健身锻炼——身心双修非梦事.....111

5 抗衰老方案(四):激活体内的穴位和经络.....114

按摩2个“长寿穴”——个人的“不老泉”.....114

按摩3个保健特区——背部、脐部和腋窝.....116

Part5 提高性商的健身法

——健身,为性爱“增悦”.....118

1 40岁后,性福之旅还能走多远?.....119

不惑之年,“她”的性欲增强了.....119

中年男性性能力“告急”.....121

性能力测试.....122

2 性爱前后走,性福真美妙.....124

全身按摩——较多地享受抚摩、做足前戏情更浓.....124

丈夫永远无权先睡

——重新拥抱、抚摸,别忘了“性后戏”.....126

3 在运动中“性”趣盎然.....128

性生活也是一种锻炼——坚持不懈,持之以恒.....128

强健四肢——开足马力,将性爱支撑到底.....130

增强肢体的柔性和弹性——平顺自如地变换姿势.....131

凯格尔练习——锻炼性快感的肌肉.....132

收缩尿道、阴道、骨盆肌肉——恢复阴道弹性.....134

勤练阴茎——为性爱加油.....135

摆脱“ED”——“她快乐所以我快乐”.....137

开一剂合适的“运动处方”——纠正肾虚体质.....139

坐班族走路上班,日行万步以上——治疗性欲减退.....141





Part6 男性健身方案

——40岁后的男人需要大修.....143

1 40岁后的男人：“十面埋伏”.....144

40岁男人健康的标准是什么?.....144

男过四十天过午——44岁，慢性病找上门.....146

警惕：男性也有“更年期”.....148

2 40岁后的男人，请保卫你最后的地盘.....150

男人不要做“昙花”.....150

肌肉的背叛：玩点重金属，拉拢“她”.....152

保持记忆力，延缓脑衰老.....154

3 44岁男人迈过健康“拐点”.....156

马步冲拳操——通经活络，消除疲劳.....156

旱地划船操+背部保健操——防背痛，益脏腑.....158

小燕飞+较劲法+颈部拉伸法——呵护颈部.....159

4 锻炼：让难隐的痛静静走开.....161

男性远离前列腺问题从“跳”开始.....161

温和运动+推拿按摩法——防治前列腺增生.....162

Part7 女性健身方案

——女人千补万补不如运动补.....164

1 女人40，你的身体变化出卖了你的健康.....165

关注更年期.....165

小心更年期综合征.....167

2 女人如花花如梦，运动护花花常红.....169



简易运动, 调整全身的激素平衡	169
卵巢早衰来袭, 运动“保鲜”妙招	170
进行力量训练——弥补荷尔蒙分泌不足	173
3 出“动汗”吧——活化肌肤, 驱除皱纹	175
动汗——控制酸性体质	175
夏天穿厚衣服或雨衣去跑步	176
抚平皱纹, 焕发青春光彩	178
享受出汗——先健身, 后蒸桑拿	180
4 更年期小病小痛及时除	182
感到头昏就拍拍头——轻松拍打, 快乐健康	182
改善尿失禁的健身方法	183
胸部运动+拍打功——保障乳腺健康	185
白天加大运动量——夜夜好眠非难事	186

Part8 上班族的自我运动减压法

——不要赢了事业输了健康

1 压力增大, 健康透支	189
慢性疲劳症是中年人的大敌	189
“过劳死”——“赢得了世界, 却失去了自己。”	191
“亚健康”与“过劳死”自查测验	193
2 运动成就心理健康	195
笑也是运动——常笑驱闷解乏添活力	195
触摸音乐情景跑: 跑出high的感觉	197
给抑郁画个像: 画出来的情绪就扔掉吧	199
3 累了, 咋办——亲近运动, 陪护身心	201



睡觉不是解脱,运动才能重生	201
防止“五劳”伤身心	203
摆平“熬夜疲劳”的艺术	205
简易运动消除“伏案疲劳”	207

4 送给特殊人群的运动减压方案 209

中年电脑族的减压方案	209
中年白领族的减压方案	211
中年脑力劳动者的减压方案	213

附 录

一、运动中的营养	215
二、肌肉运动方案	216
三、各种运动的能量消耗	216
四、小技巧,大健康	217

Part1 修复人体器官

——未病先防，精致护身



人到中年，生理状况开始发生变化，会出现内分泌失调或机体组织器官功能衰退，这时的身体就像一台运转已久的机器，需要一次大修。另外，中年人工作忙，很少有时间运动。故40岁后的人身体

健康危机四伏。有不少人会说“本人就不爱运动”，

“本人没有时间运动”，“本人从小就没有运动习惯”。凡是不运动者，其心血管功能会下降，骨骼要糠掉30%以上。你有没有想到不运动会带来什么？

是健康的杀手。对此，40岁的人要早做运动，做到未病先防，精致护身。

P1~P27

1

锻炼心血管系统

——改良“运输通道”，促进血液循环



人从30岁之后，各项生理机能以每年0.7%~1%的速度衰退。心血管系统输出功能每年下降0.7%，四五十岁之后，心脏的自律性随着年龄增加而降低，50岁之后常出现窦性心动过缓，心脏和血管逐渐老化，心肌收缩力减弱，心排血量逐渐减少，输氧能力也逐渐减弱。由于心血管的老化，使脑动脉及冠状动脉血量减少，肝、肾、胃等脏器的血量也减少，导致血液循环不畅，从而影响人体其他系统的正常运行。对此，只有加强有氧锻炼、提高心血管的功能，才有助于改善循环系统的体力和健康，让心肌更强健，降低患心血管疾病发生的几率。

大病由小疾起，警惕心血管疾病的入侵

“40岁人生才开始”，是时下一种很流行的说法。但是应该明白，各种疾病，特别是慢性疾病又特“青睐”该年龄段的人群，如心血管疾病、高血压等是40岁男性健康的大敌。

41岁的王先生最近血压又高起来了。前天晚上，他在饭店里大吃一番之后，突然感到天旋地转，头痛、头晕、呕吐接踵而来，立即赶到医院检查，血压一测竟然升到200~300mmHg。医生分析，王先生工作很忙，没时间运动，有啤酒肚，而且经常在外应酬，大吃大喝，心血管自然会出

问题。

男士只要是下眼袋出来，上眼泡鼓起来，肯定有心脑血管病。有钱不一定买到健康！上海的南敏是一位年轻的企业家，只有37岁，突然发生头晕、头疼，没有说出一句话就去世了。著名小品演员高秀敏也是因突发心脏病在家去世的。

告诉大家，平时要多运动，不要大吃大喝。男的能吃，将来一定和糖尿病、心脑血管病画等号；女的能睡，将来一定是老年痴呆症患者。当你出现头晕、脂肪肝、血压升高时，就已经走在健康的边缘了。

如果，40岁的体能状态很好，自身的免疫力抗击着疾病，病魔一时半会儿还不可能将人击垮。但是，疾病像一只狡猾的狐狸，一旦你体能下降，它们就会群起而攻之，把强壮者攻弱，把孱弱者击垮，一旦到了那种地步，生命就岌岌可危了。

所以，40岁的人要注意自己身体的变化，哪怕是细小的不适也要警觉，大病往往是从小病开始的，任何一种小疾都有可能日积月累为大病。

改变不良生活方式之后，高血压发病率会下降55%，脑中风下降75%。我们生活中的每一个细节都存在着健身的机会。比如，走路或骑车上下班，爬楼梯进办公室，自己扛米买菜，自己回家下厨房煮饭烧菜，自己在庭院种花养草等等。

健身不是教条，而是一种实实在在的运动，每一投足、每一挪步，都是一种锻炼。将运动汇入生活之中，这就是最好的锻炼方法。只有这样，才能保住一生拥有健康和快乐。

口重需要干预

不良的嗜好也需要干预。耳朵的耳垂向下，耳垂横着的一定是腮帮子肥肉撑起来的，那么很可能有心脑血管病。能吃有大麻烦，拒绝能吃很关键。血压不正常、血脂异常、糖尿病、运动不足都会诱发脑血栓。

健身小提示



大家来做一个动作：举起手，攥紧这只手，使劲，张开，就知道自己手的握力是多少。如果一个男士两只手没有劲，两只手的握力很不好，上肢力量不好，那么其肺、心脏、颈动脉绝不优秀，脑血管一片糟糕。你很有必要参加中等强度的体力训练，如慢跑、游泳、骑自行车等。强度为每周两次，每次25~30分钟。



无病≠健康，健康=有氧运动

有些人觉得自己身体倍儿棒，吃嘛嘛香，这是由于年轻时体质比较好的缘故，但是岁数一大，就觉得自己是在吃老本。

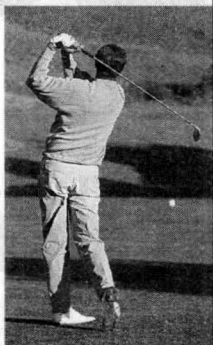
许多人都是用有病没病的观念来衡量自己的健康，其实这是一个错误的观念。

应该在注意到自己是否得病的同时多多关心自己的体质是否下降，如肌肉能力、韧带能力、心血管能力、代谢能力等。如果一个人的体质下降，即使无病，也不能说是一个健康的人。

健身小提示



上班族在上班时也会处于缺氧状态中，这会使中年人感到心力交瘁、疲惫不堪，长期下去会使身体处于亚健康状态。其实，坐在椅子上，把双脚放在桌子上，会使更多的血液进入大脑，这是一个相当好的补氧方法。还有一个办法是在工作三四个小时后，把同事的椅子拿过来，把自己的身体放在两张椅子上，促进下肢血液回心和进入大脑的总量，能缓解大脑疲劳，有益于身心健康。



50岁的黄女士，在社区运动场坚持做太空漫步机3年了，在锻炼之前她走五层楼梯喘得很厉害，现在提5千克米上楼也感觉很轻松，比以前提2.5千克米上楼还要轻松，身体矫健了许多，这个秘密就是她每天坚持适量的有氧运动。

适当的有氧运动可以有效地改善身体的摄氧能力，在运动过程中，既能充氧，又能提高人体的有氧代谢能力，使机体获得更充足的营养物质，肌肉能力、韧带能力、免疫能力随之都得到增强。

有氧运动是对中老年人健康促进的一个最好的手段。40岁后的人，尤其是出现以下症状时更需要坚持做有氧运动：皮肤干燥，没有光泽；长时间坐着不运动会腰酸背痛腿抽筋；上楼梯二层以后感到胸闷、喘气急促；不易入睡，多梦易醒；记忆力减退，经常忘记一些事情；劳累后出现耳鸣、眼花；常常提不起精神；心脏感到很不舒服，有时候感到一阵心慌；早晨醒来时总感到腰酸背痛，活动后稍有好转；平时休息也感到胸闷、气短、心慌。快慢步行走、慢跑、骑车、爬山、游泳、跑跑台等这类运动都是很好的有氧运动。球类活动不属于有氧运动。有氧健身“心”可选择健椅机、太空漫步机、椭圆机。

含氧量高的地方：9点钟公园内、通风好的健身俱乐部；含氧量低的地方：6点钟公园内、封闭的私家车内、车流量大的马路和通风差的地下健身场所。应尽量选择在含氧量多的地方健身。

最好的锻炼时间

人们通常是进行早锻炼，但有一些情况不适合早锻炼，如果在头天晚上没有注意补水，早起时是一种阶段性血黏稠的状态，这时过猛地进行锻炼，如果本身有高血脂、高血黏、糖尿病等很容易出现“心梗”。最好的锻炼时间应该是下午三点到晚上九点这段时间。中老年朋友运动时一定要选择一双合适的运动鞋。