

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

慢运动

适用对象最广、不受条件约束的最佳健身方法

只有慢运动，才能寿命长

中国企业家健康工程 体质健康首席专家
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 著

生活和工作的节奏在变快，为什么运动的脚步却要“慢”下来？

这是因为我们的身体背负着日积月累的疲劳，已经跟不上变快的压力，这时加速运动无疑是雪上加霜。所以我们要轻些动、慢些动，用慢运动赶走疲劳，恢复精力。



赠 赵之心慢运动健身示范讲座光盘



赠 新编八段锦全彩挂图

吉林科学技术出版社

慢生活健康系列之三

慢运动

只有慢运动，才能寿命长

赵之心 著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢运动 / 赵之心著. —长春: 吉林科学技术出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5384-3874-1

I. 慢… II. 赵… III. 体育锻炼-基本知识 IV. G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第095970号

慢运动

著 者: 赵之心

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 隋云平

封面设计: 孙明晓

图片摄影: 王大龙

模 特: 陈志刚

技术插图: 张海霆

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社出版

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85619083

储运部电话: 0431-84612872

团购热线: 0431-85619083

网 址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷有限公司

规 格: 720mm×990mm

开 本: 16

印 张: 12

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3874-1

定 价: 29.90 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

前言

让你我找回健康的“慢运动”

有人说，我们生活在一个悖论循环的年代，因为在这个年代有许多人拼命地工作，目的是某天可以有足够的时间和金钱去旅游，由此放松一下疲乏许久的身心。这就形成了一个矛盾的循环：在奔忙中追寻“享受”，结果换来的却是“累倒”。

我想说一个用生命跑步的典型例子——马拉松的故事。古时候波斯人入侵，和雅典人马拉松海边发生一场战斗，雅典人最终获得了胜利。为了让故乡人民尽快知道胜利的喜讯，统帅米勒狄派一个叫菲迪皮得斯的士兵回去报信。菲迪皮得斯是个有名的“飞毛腿”。为了让故乡人早知道好消息，他一个劲地快跑，当他跑到雅典时，已喘不过气来，只说了一句“我们胜利了！”就倒在地上死了。菲迪皮得斯用超过自己能力的速度飞快奔跑，最后没能享受到战斗胜利的喜悦，倒下后再也没有起来。在漫长的奔跑中，菲迪皮得斯使用的并不是速度，而是生命的力量。

古代最好的透支生命的例子，是三国时期诸葛亮和司马懿的军事对抗。死



亡，宣布了谁是最终的胜利者。

快速的时代中，自然不乏用生命超速工作的人。看看每年猝死发生的频率、发生的年龄，便不难发现。不过，好在许多人已经认识到这些，反对用生命超速工作的做法。这些人，就是支持“慢生活”的人。而今，提倡“慢生活”的人们已经成立了全球化的“慢生活”组织，他们主张消除大工业时代延续至今的“快文化”。他们倡导的“慢生活”正在国际上推广，挑战着“快”的霸权。而我们要说的“慢运动”，就是在这样的大背景下提出的。

“慢运动”属于慢生活，不过，它与“快运动”并非完全对立的关系。慢运动的对象不是要到奥运会赛场上去较量的人，而是普通人。慢运动的关注点不是谁在百米赛跑中得了第一，而是快文化生活下人们的健康状况。提到快文化下的群体健康状况，你想到了哪些呢？也许你会首先想到快餐制造的大批快食者（他/她们绝大部分是肥胖者）；整日忙碌手头事情的“坐班族”（他/她们绝大部分是腰酸腿痛的人）；大把花钱的白领（他/她们绝大部分是因为压力而产生心理问题的人）；或者糖尿病、高血压、骨质疏松患者（他/她们绝大部分是懒于运动的人）……

也许，你还能想到许多健康的其他方面，可是你想到的总是负面的例子，你甚至说不出真正的健康人是什么样子。而现在，我想问的是：为什么快文化没有塑造出“快健康”，却生产了如此之多的“慢性病”？

现代社会除了剥夺了人们的健康环境外，还剥夺了人们的“健康时间”。它让你没有力气在一天工作之后去健身房锻炼，甚至让你忘记了有一张健身卡在抽屉里等待了多久。直到有一天，你的身体罢工了，你才知道自己的健康已经离你远去，可是一切都晚了。

如果直到躺在病床上，你想到的还是案子还未完成、客户还未联系、一大



堆工作还未处理，那么你真的快要“无药可救”了。不过，好在这样的人并不太多，因为更多的人知道健康代表的是生命的延续，只有生命存在，才可以有工作、有生活、有梦想。当你发现用自己的力量扭不过社会发展的脚步时，也许我们推荐给你的“慢运动”就是一剂解药。

似乎前面的这些内容，让你产生一个错觉，以为慢运动针对的是健康有问题的人。在此声明，慢运动决不是如此。我只是从反面告诉大家我们需要它，对于健康的人来说，慢运动同样是很好的健身选择。

也许你要问，为什么慢运动适合于这么广泛的群体，它到底是怎样的运动，那就阅读本书第一章吧；也许你要问，慢运动都有哪些具体的运动方法，要怎样进行锻炼，那就阅读本书第二章吧；也许你还要问，慢运动适合群体这么广泛，对于不同群体就没有区别了吗？看看本书第三至第七章，你就会明白。

你可能还有许多问题，书中也许会告诉你，那我们感到很高兴；也许书中没有告诉你，那我们表示遗憾，毕竟一本书的内容是有限的。在开卷中，只要阅有所触、阅有所思、阅有所为，就是很好了。



第一章 慢运动——快节奏生活下的新宠

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去！

想过没有，让自己慢一些，这样，你也许会找到曾经失去的东西。比如小鸟的叫声，耳边的风声，春天的发芽声……而有一种运动，可以让你体味到这些声音，这就是慢运动。因为这种形式上的慢速度、慢动作，带来的是内心加速度的放缓……

 你认真地感受过生命中的“动”吗/10

 带你“听说”慢运动 / 11

 请你品尝慢中滋味 / 14

 自己享受，找回慢中的健康光阴 / 17

第二章 缓言论说“慢运动”

古人言，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”如果，你有了一千个美妙而可行的计划，但是却没有去做，那么你那一千个计划的结果就是零；如果你只有一个计划，但是你真的去开展了，无论成败，你得到的不仅是“一”。慢运动对你或许只是一个计划，但是带给你的却远在一个计划之上。现在，想想你知道的一些慢运动，哪个你想进一步了解呢？哪个你想去真正实施呢？问问自己的身体吧，用心聆听身体对健康的呼唤！

 慢跑中的“慢”功效 /20

 品味中的行走——散步 / 23

 让自己和谐的运动——瑜伽 / 26

 两个车轮转动出的健康——慢骑自行车 / 35

 健康“心”概念——大步走 / 41

 一个动作的太极 / 46

 慢下来的新版五禽戏——五禽行 / 50

 慢八段锦中的精彩 / 56

 静力运动考验你的肌肉 / 63

 不要偷懒，选择退让运动 / 68

 琴棋书画慢健身 / 76

 钓鱼——慢运动新宠 / 79

 快乐与健康的舞蹈——普拉提 / 82



第三章 我的地盘听我的

——不同的地点，不同的慢运动

都说运动不好做——没有时间，没有地点，怎么做？那么我现在就告诉你怎么做吧。可以说，在卧室中，你起床时就可以做2个瑜伽动作；而上班的路上你可以提前下车走两站；办公室里喝水期间就可以眺望外面的风景；晚上回家，你还可以在厨房里，给你的健康加作料……生活里的运动，是海绵里的水，赶紧挤吧！

- 🐾 小客厅玩转大运动 / 86
- 🐾 让家务与运动合二为一 / 90
- 🐾 卧室：燃烧家居式“健身房”的运动热度 / 92
- 🐾 人往高处走，爬楼也健身 / 96
- 🐾 公园跳绳别太专一 / 97
- 🐾 办公室一族，慢运动换来高效率 / 99
- 🐾 下楼去健身，走出6种慢花样 / 107

第四章 为疾病把脉

——不同疾病，应该进行不同的慢运动

运动几乎是保养任何器官与养生的不二法门。适度的运动，每星期至少2次，每次30分钟左右，不但有助于血液循环，促进新陈代谢，对于疾病也有很好的康复和治疗作用。慢运动对许多疾病都有很好的效果，现在我们来分享吧！

- 🐾 慢运动强壮你的肝 / 110
- 🐾 先天之本——肾有问题怎么办 / 117
- 🐾 用慢运动赶走三高 / 125
- 🐾 走掉“流动的脂肪”——高血脂 / 128
- 🐾 降低高血压的慢运动 / 133
- 🐾 糖尿病患者的慢运动 / 138
- 🐾 心脏病患者的慢运动 / 144
- 🐾 高尿酸了该怎么办 / 148



 失眠患者的慢运动 / 150

 骨关节病的慢运动 / 153

第五章 是什么，做什么

——不同的人群素质，不同的慢运动

许多人用“世界上没有两片相同的树叶”来描述自己的与众不同。而在慢运动上，我们也用相同的语言告诉你“世界上没有两个人的身体是完全相同的”。因此，没有两个人需要的慢运动是一致的。那么，什么是适合你的慢运动？

 不同人群要选择不同的慢运动 / 156

 长幼有别的慢运动 / 158

 慢运动让你增加个人魅力 / 165

第六章 干什么，选什么

——不同的工作生活，不同的慢运动

“职业病”的提出也不是一两天了。那么，什么是职业病？难道只是鼠标手、键盘手、腕管综合征那么简单吗？当然不是！因为在工作时，我们是作为一个整体来运行的，疾病的产生也是在整体基础上个体部位的突破。审视当下工作，坐立成为明显的划分标准，那么，“站士”和“坐士”的运动又是怎样的呢？

 让“站士”舒心的慢运动 / 176

 让“坐士”称心的慢运动 / 181

第七章 白领心理压力与慢运动

美国人富兰克林说：“时间就是生命，时间就是金钱”。这也成为无数人认识时间的教条。可是，教条下得到的结果是——全世界每100人中有40人患上时间疾病。而今，白领们还在恪守着这样的时间概念——升职要快，加薪要快，买车买房要快……可是，我们也看到了，白领的身体健康下滑在加速，心理压力在加强……

 快节奏压力下的白领 / 186

 慢运动邀请你一起放松心灵 / 190

第一章

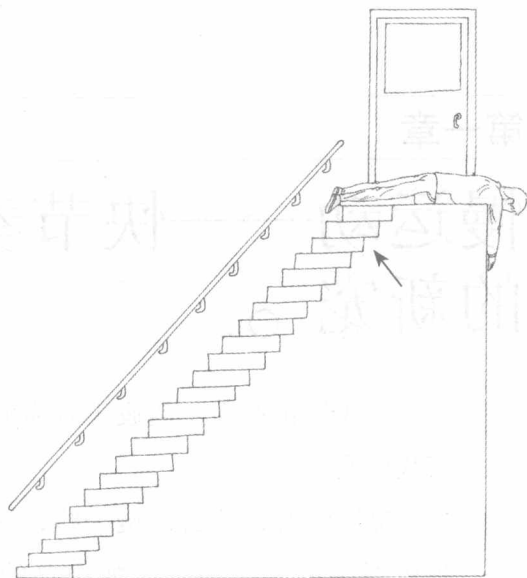
慢运动——快节奏生活下的新宠。

当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去！

想过没有，让自己慢一些，这样，你也许会找到曾经失去的东西。比如小鸟的叫声，耳边的风声，春天的发芽声……而有一种运动，可以让你体味到这些声音，这就是慢运动。因为这种形式上的慢速度、慢动作，带来的是内心加速度的放

缓……





你认真地感受过生命中的“动”吗

当我们正在为事业而疲于奔命的时候，应该警惕健康已经渐渐离我们而去！这幅画不知是出自谁手，它的寓意是提醒我们千万别做倒在“希望之门”前的人。不知你是否想过，人生的台阶可能就这么多，让自己的步伐慢一些，路长能走得远一点。

你认真地感受过生命中的“动”吗？在人的生命活动中，肢体的“动”我们是可以感觉到的。但生命中还有许多看不到、听不到，甚至是感觉不到的“动”与肢体的“动”息息相关。比如心跳、呼吸、血液流动、细胞生长、新陈代谢、衰老、思维……这些都是在“动”中完成的。而肢体的“动”，对于生命中的一切的“动”都是有幫助的。

为什么前人将“活”和“动”两字结合在一起？有人这样解释“活动”二字：生命中的一切在“动”中而“活”，只有“活”才有“动”，所以想“活”得好，就必须要有“动”得好才行。

细琢磨“生命在于运动”说得太好了！



带你“听说”慢运动

刘若英唱过一首歌，歌名为《听星星在唱歌》，星星自然不会唱，是心在唱。现在，你听听自己的心，问它需要一首什么样的“健身歌”。如果没有答案，那么先来“听说”慢运动吧，你就能找到答案。

第一次听到“慢运动”，你大概能感触到一二分，因为你的脑海里肯定不是奥运会的马拉松和百米赛跑，不是NBA、世界杯和欧锦赛的赛场……那么，什么是慢运动呢？

有一期《时尚健康》说：“那种形式上的慢速度、慢动作，所带来的是内心本质加速度的放缓”，这就指出了慢运动的真谛。

现在，你大概能想到瑜伽、太极拳、慢跑等运动项目。是的，这些就是典型的慢运动。因为其得天独厚的优势，正在为运动的痴迷爱好者所喜爱。从名人富甲到平民百姓，慢运动早有了它广泛的群体。麦当娜带着好友格温尼斯·帕特罗一起练瑜伽，巩俐频频出现在高尔夫球场上，日本明星仗着得天独厚的地域优势，把泡温泉当家常便饭……慢运动的潮流悄然兴起。当然，慢运动不是奢侈品，你不能打高尔夫，但可以练太极；你不能泡温泉，但可以饭后百步走。

另外，一些不被大家熟悉的运动类型，如静力锻炼、退让练习、慢走、慢速力量锻炼等也属于慢运动的范畴，逐渐进入都市白领、运动爱好者的视线之中，进而被喜欢，并且他们正在进行锻炼。

你也许会问：慢运动有什么锻炼优势能让如此多的人痴迷和追捧？这要从慢运动的特点说起——

1. 慢运动是温和而安全的运动

无论是什么运动，安全性都是首要的。因为不管多有效的运动，如果安全性



很差，就很容易对身体造成伤害，也由此确定这项运动对健康是没有意义的——运动是增进健康，而不是损害健康。如激烈、超负荷的运动使人体极易疲劳，对患病者来说会加重病情；偶尔为之的“运动”，对健康更是有害无益。因为它很容易破坏人体正常的新陈代谢过程，甚至还会加重器官的磨损，导致寿命缩短。

所以，对于运动与健康，主流健康专家提出了这样的观点：**只有适度的运动才有利健康，才是安全的运动。**所谓适度，大约是**每周消耗2000千卡热量的运动量**，即相当于打2~3小时的乒乓球，分摊到每天，大约只要累计相当于**半小时温和运动**的活动量即可。

慢运动由于运动时的负荷比较小，对身体的刺激比较小，所以属于温和运动。另外，慢运动在进行过程中，运动强度非常容易掌握，可以随时根据自己的实际情况进行有效的调整，最大限度地保证锻炼的安全。这对病后，尤其是对心脑血管疾病等对运动能力影响很大的疾病的病后康复意义非常大。因为这类疾病病后不适宜进行大强度的运动，而病后又确实需要通过有效的运动来更快地康复身体，提高体质。

对于体质状况比较好的人，在进行慢运动时则可以增加负重，挑战自己的能力，为自己的体质银行存入更多的资金，为健康大厦构筑良好的身体基础。

由此可知，慢运动相比其他运动，如快运动来说，适合锻炼的人群也更广泛。尤其对于白领、体质较弱者和不能到专门的锻炼场所进行锻炼的人群来说，慢运动是最好的选择。

2. 慢运动是长时间、小负荷的主动运动，运动效果显著

保持适当的肌肉紧张，让整个运动过程有控制地进行：

一方面，持续的、适度的运动可使人精神振奋，因为这样的锻炼可促使大脑分泌更多的“心理愉快素”。通过不追求大负荷的慢运动，着眼于小重量，甚至在徒手的情况下进行锻炼，许多进行慢运动的人都会体味到运动中的愉快。

另一方面，慢运动需要较长时间坚持做某个动作，从而形成对身体机能的一种特殊的负荷形式，进而产生明显的锻炼效果。并且，慢运动的锻炼效果不会因为锻炼时负荷的强度减少而减弱，反而随着坚持时间的延长而加强，而且对身体



的刺激作用持续的时间也非常持久，在运动后的很长时间内，身体的代谢水平等功能状态仍然处于较高的水平。

在进行慢运动的过程中**始终要主动持续较轻的用力状态**，不能放过每一个用力状态，这是进行慢运动最关键的一点。如，在举起负重的时候用力是必须的，关键是在放下重物的时候，要依然保持用力，让重物在运动者的控制下慢慢还原。而很多人让重物自由落体，其实是丢掉了绝佳的锻炼机会。因为肌肉在控制负重还原的过程中，受到的刺激要比把负重举起来时大得多！

在人的生命中，所有的一切都离不开运动。而有质量的运动无不与锻炼有关，所以锻炼才是为人提供强健体魄、优秀体能的手段。这就是我们所要说的：运动是生命之本，而“慢运动”才是塑造我们健康的真家伙！

最后，我们给慢运动下一个定义：**慢运动是缓慢的、可持续性的运动**。它强调动作坚持的时间长、负重较小，在延长运动时间中获得更大的锻炼效果。

虽然慢运动需要坚持比较长的时间锻炼效果才明显，但慢运动的负荷要求非常小，往往用自身的重量就能完成。另外，慢运动对锻炼场地的要求也很小，在一个小的空间内就能随时进行。所以，慢运动可以非常方便地融入到生活中去，受到追捧和欢迎也是自然而然的事。有兴趣的话，加入慢运动，成为它的受益者吧。在健康之余，你还会体味无穷的运动乐趣，收益颇丰！



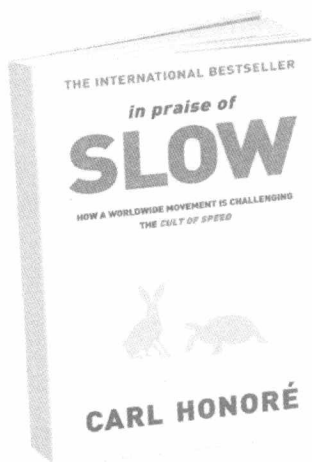
请你品尝慢中滋味

不知道从什么时候没有了感动、没有了欣赏、没有了品尝，可是，我们需要这些。而对于运动来说，也需要品尝。不过，俗话说“想要知道葡萄的滋味，就要先去尝一尝”，慢运动亦是如此。

“当我们正在为生活疲于奔命的时候，真正的生活已经离我们而去！”这是约翰·列侬曾经说过的一句话。列侬描绘的，其实是一种被医生称为“延缓幸福综合征”的心理疾患。据估计，全世界每100人中就有40人患这种隐性的心理疾病。患这种病的人，总是为没有充足时间去完成该完成的事情而感到焦虑，而且永远把自己的兴趣爱好和休息时间放在次要位置。现在问一下自己，你真的需要疲于奔命吗？其实自己并不想！

个人的奔命，也导致了时代的奔命。也许你并不曾留意：从什么时候开始，已经面对一个速成时代，食品、减肥、健康、智力产品……无不深深地刻上了速成的烙印。甚至，你一想到饿，有人就会说，立即就会从天上掉下一块馅饼，并且刚好砸到你头上；你一想到减肥，有人就告诉你哪种减肥茶就会使得脂肪哗哗地往下流。真的吗？当然不是。这是现实世界的速成谎言，是商机下的健康隐患。

社会还告诉了我们什么？社会商业机制与主流进步意识还告诉我们：“快”才是时尚，是效率，是现代。可是，“快”真的是我们的天然速度吗？答案值得商榷。当你加班加点、忙了一天之后，还要追求高速度、高节奏和高强度的运动，身体的大厦就会猝然崩塌。你也许会想到一个流行的死亡术语——过劳死，而此时高速运动显然已经把身体带





离了常规的生命跑道，走向生命的终极。

古老的中国哲学中有“物极必反，道穷必变”的道理。现代生活使人们开始反思，开始了“慢速生活”的新的逻辑循环。慢生活，近两年在世界范围内悄然兴起。而提到慢生活，就会提到伦敦记者卡尔·欧诺黑2004年出版的一本名为《In Praise of Slow》（《慢活》）的书，书中倡导“慢是美丽”的生活哲学。那么，我们来看看慢下来的美丽吧！

✿ 慢运动与快运动的对比

运动在某种程度上代表速度和激情，这在各种运动比赛中可以很强烈地体会到。“更高、更快，更强”只是运动的一方面，运动还有它的另一面，那就是让身体保持健康，这在慢运动中清晰可见。专家表示，**坚持适度舒缓的运动，比断断续续的猛烈运动对人体更有益。**慢运动更能提高你的体能，增加你的健康指数。一些诸如太极拳、瑜伽或者你喜欢的运动，可放慢运动的速度，让自己感到适当劳累而非满头大汗。

我们对照快运动来体会一下慢运动的精彩吧！时间能很好地体现2种运动的作用机制：慢运动最初的负荷可能只有20%，随着时间的延长，1分钟，2分钟……30分钟，1小时……身体承受的刺激迅速地累积、增加，甚至能达到100%负荷强度并维持一段时间。在停止运动后，这种刺激依然对身体产生作用，于是维持的时间非常长。与之相对的快运动，最初的运动负荷就达到了80%~90%，但是人体只能坚持3~5秒钟。3~5分钟后负荷水平就迅速下降，因为快运动时身体机能很快达到饱和，进而抗拒，让运动停下来，并且因为它对身体的刺激没有一个累积的作用，所以很快就会消失。

所谓的刺激累积，是让大家明白人体机能中的一大特性：刺激累积到一定程度，人体才会形成记忆，当身体一旦形成记忆，身体会根据刺激的不同产生调节作用，调节的结果就是真正健康的收获。

慢运动改变了其他运动模式对身体的生理刺激，对身体的作用更为持久、更深刻。它产生的效果会非常持久，甚至在运动后的十几个小时内身体机能仍然处于一种应激状态。由于这种刺激的累积过程是缓慢的，所以身体机能会在这个过



程中慢慢适应，通过这种慢慢的积累，达到最大的运动负荷强度。从增强体质、提高个人的健康水准来说，慢运动的优势更是不可低估。

比较完“快、慢”运动，是否对你有所启示？那么明天就开始慢运动吧，打打太极，听听轻缓的音乐，和朋友家人去遛弯儿，这才是我们真正的生活。慢