

Jianshen Yundong Honglüdeng

万里 谢英彪 主编

健身运动

红

绿

灯



金盾出版社

健身运动红绿灯

主 编

万 里 谢英彪

副主编

汪天夔 桑 伟 饶建宇

编著者

王金勇 刘长红 叶行丽

石文忠 陈守权 姚 刚

赵志根 吴 俊 芮洪新

卢日红

金 盾 出 版 社



本书由运动医学保健专家、养生专家共同撰写,以 225 盏红绿灯寓意健身运动的宜忌,从健身理念、健身方法、四季健身、减肥健身、祛病健身、男性健身、女性健身、中老年健身等方面进行了详细阐述。内容丰富,通俗易懂,实用性强,适合广大运动爱好者阅读,可指导读者在健身运动中享受健康与快乐。

图书在版编目(CIP)数据

健身运动红绿灯/万里,谢英彪主编;汪天夔等副主编;王金勇等编著. —北京:金盾出版社,2009.4
ISBN 978-7-5082-5568-2

I. 健… II. ①万…②谢…③汪…④王… III. 健身运动 基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014381 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68211039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:京南印刷厂

装订:桃园装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:192 千字

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~11000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



19 世纪,在古老的英国约克城,女士们穿衣服对颜色很讲究。一些已经结婚建立了家庭的年轻妇女,为了避免一些鲁莽小伙子追求的麻烦,都穿起了红色的衣服,红色警告男士们“我已结婚,请不要向我求爱”,明白地告诉求爱者此路不通,没有商量的余地;一些未婚的姑娘们则穿起了绿色的衣服,告诉周围的适龄男性“我正待嫁,你可以向我求爱”,这当然需要竞争。这些无声有色的信号保持了社会的安宁。后来,英国伦敦议会大厦前经常发生马车轧人事故,因为受到红绿装的启发,1868 年 12 月 10 日,由当时英国机械师德·哈特设计、制造信号灯家族的第一个成员在伦敦议会大厦的广场上诞生了。此灯柱高 7 米,柱上挂着一盏红、绿两色的煤气交通信号灯,这是世界上城市街道的第一盏信号灯。红灯表示禁止通行,显示危险;绿灯表示可以通行,显示安全。到了 1886 年,汽车问世后,这种红绿灯的信号就显得尤为重要。目前,这种红绿灯的信号制度已为各国认可和采用,而且还扩大到铁路等方面应用。

时下,红绿灯已成为生活中不可缺少的一种工具,它指引人们前进,或者等待。作为交通信号时的含义人们都很清楚,而且都能做到遵守其规则:红灯停,绿灯行。运动爱好者或许会问:红绿灯和健身运动有什么关系?红绿灯与健身运动看似风马牛不相及,其实却又是相通的,正所谓世界上的万事万物本都是相通的,就如同阳光在照耀江河的同时,也同样照耀着山麓和森林。本书作者只是想借用红绿灯的简单规则来说明健身运动方面的道理。

健身运动的方式多种多样,不同的人群应有不同的选择。健身运动的要旨在于量力而行和持之以恒,不论是想减肥还是要锻

炼肌肉,都要顾及全身各部分的均衡发展和全面提高身体素质,否则效果不佳。想要健身,就要懂得科学知识,注意健身运动中的红绿灯。

在提高生活质量、增进身心健康的诸多方法和手段中,科学健身无疑是最有效的途径之一。但是,现实生活中有些人想锻炼却不懂得怎样进行锻炼,也有些人虽然在坚持锻炼但方法并不正确或不完全正确,这极大地妨碍了全民健身运动的开展,也不可能取得良好的健身效果。《健身运动红绿灯》一书从健身运动方法选择、运动医学基础知识、科学养身合理应用等角度出发,针对各类不同人群的健身运动特点,从正反两个方面,详尽阐述了科学合理健身的好处,具体指出了在健身运动过程中经常出现的各种不科学的做法,并提出了相应的改进措施。

衷心祝愿各位读者在健身运动中享受快乐,从而拥有健康。

作者

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

鸡蛋药用 400 方	12.50 元	中老年人牙齿保健	6.50 元
最好的保健医生是自己——		口腔保健指南	8.50 元
老年健康心理随笔	7.00 元	歌唱与嗓音保健	14.00 元
怎样延缓衰老	11.50 元	皮肤健美 100 法	9.50 元
创新纵横谈	14.50 元	牙齿健美 100 法	5.50 元
简易健身 140 招	12.00 元	现代平衡健身法	5.00 元
健康长寿手册	18.00 元	养生之道 220 题	7.50 元
健康长寿指南	26.00 元	人体健康自测 300 问	8.00 元
健康长寿之源	20.00 元	增强免疫力 140 问	12.50 元
旅游养生指南	9.00 元	生活中的不宜 240 则	7.00 元
中老年健康长寿顾问	20.00 元	白领族心理减压 90 法	30.00 元
红楼医话	18.00 元	中学生心理调适与解惑	13.00 元
蜂胶的神奇妙用	11.00 元	大学生自我保健	10.00 元
养血生血健脑 500 方	14.00 元	少男少女生理健康知识	
健康长寿 30 法	8.00 元	问答	16.00 元
中老年保健必读	7.00 元	青春期性生理知识问答	10.00 元
离退休人员健康必读	8.00 元	小学生身心保健	9.00 元
中老年人保健 200 法	11.00 元	小学生健康必读	7.00 元
中年人身心保健	6.00 元	中学生健康必读	8.50 元
中老年人心理保健	9.00 元	大学生健康必读	9.50 元
中老年性保健	12.00 元	高考考生保健	6.00 元
老年心理保健 100 问	6.00 元	军人健康必读	10.50 元
中老年人自我保健方法		电脑使用者身心保健	5.00 元
(另有 VCD)	10.00 元	下岗上网炒股患病人员	
中老年人运动健身指南	13.00 元	心理保健	10.00 元
中年人防衰强体指南	6.50 元	远离心理障碍	14.00 元
中老年人心脑血管保健	5.00 元	摆脱睡眠障碍	10.00 元
中老年人胃肠保健	9.00 元	中老年人骨骼保健	9.00 元

自我保健 230 法	13.50 元	家庭补汤	25.00 元
花卉养生保健	30.00 元	家庭护理指南	19.00 元
瓜果养生保健良方	10.00 元	家庭四季保健食谱	11.50 元
养颜容必吃的食物	16.00 元	家庭保健菜谱	9.50 元
瘦身减肥必吃的食物	13.00 元	良药美食家庭保健妙方	13.00 元
健脑益智必吃的食物	16.00 元	家庭饮食营养 350 问	
排毒解毒必吃的食物	16.00 元	(修订版)	19.00 元
致癌食物与防癌抗癌食物	20.50 元	家庭药膳制作 500 例	16.00 元
50 种野菜的营养价值与食疗	9.00 元	富贵病家庭药膳	15.00 元
抗衰老吃什么	12.50 元	性保健家庭药膳	12.00 元
抗疲劳饮食法	20.00 元	现代家庭保健食疗方	13.00 元
应季养生延缓衰老	24.00 元	益智健脑食疗方	6.00 元
不该吃什么	14.00 元	止咳平喘食疗方	9.00 元
饮食营养 666 忌	18.00 元	防暑解暑食疗方	8.00 元
生机果蔬汁——让生命充满活力	11.00 元	男性壮阳食疗汤	5.00 元
“菜篮子”与健康	6.50 元	减肥健身食谱	11.00 元
水与人体健康	10.00 元	四季养生保健食疗汤	7.50 元
饮食事卜钙	13.00 元	检验指标异常人员饮食调养	8.00 元
饮食营养巧搭配	22.00 元	职业女性的饮食指南	28.00 元
饮食营养搭配 184 问 (修订版)	13.00 元	中老年人饮食调养	6.50 元
日常饮食宜与忌	8.00 元	中老年人营养保健	10.00 元
食物药物相宜相克大全	23.00 元	老年人饮食营养与健康	7.00 元
家庭药膳(修订版·另有 VCD)	12.00 元	老年人饮食宜与忌	6.00 元
家庭药酒	8.50 元	老年养食食疗(修订版)	9.50 元
家庭药茶	12.00 元	中小学生学习营养健康手册	10.00 元
家庭药粥	11.00 元	中小学生学习护眼明目食疗方	8.50 元
药膳火锅	7.00 元	百病肉食疗法	10.00 元
		蔬菜食疗方	9.50 元
		水果食疗方	11.50 元

五谷杂粮食疗方	10.00 元	醋的保健功能与药用便方	
豆腐食疗方	5.00 元	(修订版)	13.00 元
牛奶豆浆的保健功能与 食疗方	11.00 元	黑色食品的保健功能与 食疗方	7.20 元
山楂的保健功能与食疗方	9.50 元	白色食品保健功能与 食疗方	13.50 元
莲子木耳的保健功能与 食疗方	13.00 元	黄色食品的保健功能与 食疗方	7.50 元
食用菌的保健功能与 食疗方	8.50 元	红色食品保健功能与 食疗方	14.00 元
核桃的保健功能与食疗方	6.60 元	绿色食品的保健功能与 食疗方	10.00 元
山药的保健功能与食疗方	8.00 元	花粉保健佳品及使用方法	4.50 元
栗子花生的保健功能与 食疗方	12.00 元	蜂王浆保健与美容知识	
西洋参的保健食疗与 药用配方	10.00 元	问答	8.00 元
甲鱼乌鸡的保健功能与 食疗方	14.00 元	科学补充维生素和微量 元素知识问答	10.00 元
枸杞子的保健功能与药 用便方	8.00 元	滋补中药的合理使用	12.00 元
枣的保健功能与药用 便方	4.50 元	临床烧伤外科学	99.00 元
鱼的食疗与药用	13.00 元	新编诊疗常规(修订版· 精装)	88.00 元
蜂蜜的保健功能与药用 便方(修订版)	14.00 元	乡村医生手册(修订版· 精装)	48.00 元
茶的保健功能与药用便方 (第二次修订版)	8.50 元	乡村医生手册(修订版· 平装)	41.00 元
		性病防治图解手册	13.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受9折优惠。购书30元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足30元的按邮局资费标准收取3元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路29号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010)83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



目 录

CONTENTS



一、健身理念红绿灯

(一)健身理念的 34 盏红灯	(1)
1. 忌运动不足	(1)
2. 健身运动忌忽视身体的异常感觉	(2)
3. 健身运动忌过度	(3)
4. 运动量不是越大越好	(4)
5. 何时不宜运动	(6)
6. 运动之后五不宜	(6)
7. 不运动时常穿运动鞋有何弊病	(7)
8. 健身时忌光脚穿运动鞋	(8)
9. 雾天忌室外健身	(8)
10. 晨练忌超量	(9)
11. 晨练后不宜再睡回笼觉	(10)
12. 晨练后忌马上进餐	(10)
13. 晨练不是越早越好	(11)
14. 晨练时不能把腰带勒得太紧	(11)
15. 忌做深呼吸	(12)
16. 运动员的营养误区	(13)
17. 健身运动的误区	(14)
18. 健身运动的禁忌证	(16)
19. 健身运动后的饮食禁忌	(17)
20. 健身运动不能让身体“暴动”	(18)



健身运动红绿灯

- 21. 不能空腹运动 (19)
- 22. 体力劳动不能代替健身运动 (19)
- 23. 热天运动后不要暴饮白开水 (21)
- 24. 不能忽视运动性腹痛 (22)
- 25. 饭后不能激烈运动 (23)
- 26. 运动前不宜大量进食 (24)
- 27. 不要忽视对运动损伤的防治 (25)
- 28. 运动时不宜穿着纯棉服装 (25)
- 29. 运动不科学有损健康及运动中出现的异常情况的处理 (26)
- 30. 什么情况下不宜进行健身运动 (28)
- 31. 睡醒后为何不宜剧烈运动 (29)
- 32. 忌力量练习与耐力练习混淆不清 (30)
- 33. 忌运动损伤发生后绝对不活动 (30)
- 34. 不宜过分强调伤筋动骨 100 天的说法 (31)
- (二) 健身理念的 34 盏绿灯 (32)
 - 1. 适度运动可改善心肺功能 (32)
 - 2. 适度运动可增强免疫力 (32)
 - 3. 采用适宜运动方式消除疲劳 (35)
 - 4. 青年人可结合工作选择运动 (35)
 - 5. 宜养成良好的运动习惯 (36)
 - 6. 宜提高运动的趣味性 (36)
 - 7. 健身运动要足量 (38)
 - 8. 健身宜采用好姿势 (38)
 - 9. 自我监测运动量 (39)
 - 10. 健身宜全面进行 (40)
 - 11. 选择最佳运动时间 (41)
 - 12. 应穿好运动服和运动鞋再运动 (42)



目 录

13. 健身运动前要热身	(43)
14. 运动之后要“冷身”	(44)
15. 应选择适合自己的运动	(45)
16. 锻炼身体宜逐渐增加运动量	(46)
17. 宜安排好运动量	(47)
18. 宜选择好健身场所	(48)
19. 宜制订适合自己的运动处方	(49)
20. 健身运动损伤时要紧急处理	(51)
21. 运动损伤后的健身注意事项	(52)
22. 晨练要注意着装	(53)
23. 雨天怎样晨练	(54)
24. 要知晨练气象指数	(54)
25. 日出后晨练好处多	(55)
26. 晨练之前要进食	(56)
27. 晨练前的准备	(56)
28. 中老年人晨练不如暮练好	(57)
29. 晨练者的注意事项	(58)
30. 运动后宜放松	(59)
31. 性格不同健身方式也不同	(60)
32. 睡前夫妻互健身	(61)
33. 糖尿病患者采用运动疗法的适应证	(62)
34. 健美锻炼的实效性	(63)

二、健身方法红绿灯

(一)健身方法的 14 盏红灯	(65)
1. 不宜长期坚持的健身法	(65)
2. 错误的跑步姿势损害身体健康	(66)
3. 健身忌只选做单项运动	(67)



健身运动红绿灯

4. 晨练爬山忌太早	(68)
5. 哑铃健身的三大误区	(69)
6. 打网球要防运动损伤	(70)
7. 游泳不是人人都适宜的锻炼方法	(73)
8. 冬泳健身的注意事项	(74)
9. 不适合参加登山活动的人	(75)
10. 泡温泉健身的注意事项	(76)
11. 早餐后不宜马上做早操	(77)
12. 骑车健身的禁忌	(78)
13. 游泳的禁忌	(79)
14. 仰卧起坐的误区	(80)
(二)健身方法的 28 盏绿灯	(81)
1. 哪些健身运动更好	(81)
2. 保持健康宜从腿部锻炼开始	(82)
3. 根据体型选择健身方式	(83)
4. 健身宜选择有氧运动	(83)
5. 提高肺活量可选择游泳	(84)
6. 适宜起床前做的健身运动	(86)
7. 运动后应尽快恢复体力	(87)
8. 适宜旅游中的健身运动	(88)
9. 适宜看电视时的健身体操	(90)
10. 利用家具巧健身	(91)
11. 练杠铃增强握力	(92)
12. 宜提高下肢爆发力	(93)
13. 宜提高柔韧性	(93)
14. 宜增强身体的平衡能力	(94)
15. 适宜忙时做的简易健身操	(96)
16. 宜锻炼腹部肌肉	(96)



目 录

17. 雨天跑步有利于健康	(97)
18. 游泳时应保护耳朵	(97)
19. 健身跑应掌握的原则	(99)
20. 每日搓八个部位可强身健体	(99)
21. 适宜室内练习的徒手健身操	(100)
22. 适宜早晚练习的健身操	(101)
23. 适宜上网族的健身操	(103)
24. 适宜电脑桌前做的保健操	(104)
25. 适宜夫妻做的健身操	(105)
26. 运动养生第一选——太极拳	(107)
27. 运动要防膝关节损伤	(109)
28. 正确处理运动中手脚磨破	(110)

三、四季健身红绿灯

(一)四季健身的 7 盏红灯	(111)
1. 春季锻炼不要追求大汗淋漓	(111)
2. 夏季中年人更忌过量运动	(112)
3. 夏季运动别闯红灯——只图凉爽痛快	(113)
4. 夏季运动损伤的自我处理	(114)
5. 夏天运动五大禁忌	(115)
6. 秋季健身的禁忌	(116)
7. 冬季锻炼要注意保暖	(117)
(二)四季健身的 17 盏绿灯	(118)
1. 春天宜去森林锻炼	(118)
2. 春放风筝利养生	(120)
3. 春季养阳贵在锻炼	(120)
4. 初夏要锻炼耐热	(121)
5. 夏季运动锻炼最好减量三分之一	(122)



健身运动红绿灯

6. 夏季游泳要注意安全 (123)
7. 中暑的一般急救 (125)
8. 秋凉未寒好锻炼 (125)
9. 秋练宜早动晚静 (127)
10. 秋季宜练养肺功 (128)
11. 冬季宜跑步 (129)
12. 冬季跳绳好 (130)
13. 冬季锻炼应选择好时间 (131)
14. 冬季宜练养肾功 (132)
15. 冬季晨练的饮食 (134)
16. 冬天跑步要学会自我保护 (134)
17. 冬季跑步健身的注意事项 (135)

四、减肥健身红绿灯

- (一) 减肥健身的 6 盏红灯 (137)
 1. 减肥者的七大误区 (137)
 2. 瘦身健美的误区 (138)
 3. 走姿不当腿变粗 (139)
 4. 产后瘦身莫入误区 (140)
 5. 女性盲目减肥会干扰激素分泌 (141)
 6. 运动瘦身效果不佳的常见原因 (142)
- (二) 减肥健身的 9 盏绿灯 (143)
 1. 适宜肥胖症患者的运动安排 (143)
 2. 适宜儿童肥胖者的运动安排 (144)
 3. 适宜青年肥胖者的运动安排 (145)
 1. 有氧运动瘦身最科学 (146)
 5. 适宜减肥瘦身做的动作 (147)
 6. 减肥宜经常登楼梯 (148)



目 录

7. 有氧运动减肥的注意事项	(148)
8. 适宜腹部减肥做的保健操	(149)
9. 适宜臀部减肥做的保健操	(152)

五、祛病健身红绿灯

(一)祛病健身的 7 盏红灯	(154)
1. 感冒发热时忌多活动	(154)
2. 冠心病患者健身别粗心大意	(156)
3. 高血压病患者的运动禁忌	(157)
4. 糖尿病患者的运动禁忌	(157)
5. 心脑血管疾病患者不宜晨练	(158)
6. 脂肪肝患者的运动禁忌	(159)
7. 高度近视患者的运动禁忌	(160)
(二)祛病健身的 22 盏绿灯	(161)
1. 有氧运动可提高心血管耐力	(161)
2. 经常失眠者应坚持晨练活动	(163)
3. 关爱心脏应从运动做起	(163)
4. 冠心病患者的运动处方	(164)
5. 适宜心律失常患者的运动	(165)
6. 适宜糖尿病患者的运动安排	(166)
7. 适宜高血压病患者的运动安排	(167)
8. 适宜肝病和肾病患者的运动安排	(169)
9. 适宜腰肌劳损患者的运动安排	(169)
10. 适宜慢性腰腿痛患者的运动安排	(170)
11. 适宜哮喘病患者的运动安排	(171)
12. 适宜膝关节炎患者的运动安排	(172)
13. 适宜坐骨神经痛患者的运动安排	(173)
14. 适宜肩周炎患者的运动安排	(173)



健身运动红绿灯

- 15. 适宜颈椎病人的运动安排 (175)
- 16. 适宜强直性脊柱炎患者的运动安排 (177)
- 17. 适宜慢性胃炎患者的运动安排 (178)
- 18. 适宜慢性前列腺炎患者的运动安排 (179)
- 19. 适宜脉管炎患者的运动安排 (180)
- 20. 适宜失眠患者的运动安排 (181)
- 21. 适宜痔疮患者的运动安排 (183)
- 22. 适宜便秘患者的运动安排 (183)

六、男性健身红绿灯

- (一) 男性健身的 4 盏红灯 (185)
 - 1. 周末集中健身无益于健康 (185)
 - 2. 忌经常比赛扳手腕 (185)
 - 3. 男性健身运动的禁忌 (187)
 - 4. 男性运动之后的注意事项 (188)
- (二) 男性健身的 10 盏绿灯 (189)
 - 1. 男性要根据体形选择健身项目 (189)
 - 2. 男性应多锻炼的部位 (190)
 - 3. 男性肩肌速成锻炼 (190)
 - 4. 不同年龄段的男性宜选择不同的健身方法 (191)
 - 5. 适宜男性在家进行的健身方法 (192)
 - 6. 适宜男性做的腰部运动 (193)
 - 7. 适宜男性抗衰老的运动项目 (194)
 - 8. 男性要保住肌肉 (195)
 - 9. 适宜男性做的肌肉锻炼法 (196)
 - 10. 适宜男性上班族的简易运动 (197)



目 录

七、女性健身红绿灯

(一) 女性健身的 6 盏红灯	(199)
1. 女性健身勿过度	(199)
2. 女性健身的误区	(200)
3. 女性健身千万别做的运动	(201)
4. 白领女性健身的误区	(202)
5. 少女忌过度运动	(203)
6. 女性月经期忌游泳	(204)
(二) 女性健身的 14 盏绿灯	(205)
1. 女性健身度 4 期	(205)
2. 女性不同时期的运动指导	(206)
3. 适宜青春美少女的保健体操	(207)
4. 臀部健美靠锻炼	(208)
5. 女性健身运动时要保护容易受伤部位	(208)
6. 女性健身时宜适量补水	(209)
7. 产妇减肥宜按摩腰臀部	(210)
8. 适宜美颈做的健身操	(211)
9. 适宜美臂做的健身操	(213)
10. 适宜美胸做的健身操	(213)
11. 适宜美腿做的健身操	(214)
12. 适宜孕妇做的保健操	(215)
13. 适宜产后早期做的康复操	(216)
14. 适宜丰胸美乳做的保健操	(216)

八、中老年人健身红绿灯

(一) 中老年人健身的 5 盏红灯	(218)
1. 老年人健身的禁忌	(218)