

YUNDONG FANGZHI
BAI BING

孙孝凡 编著



运动

防治百病

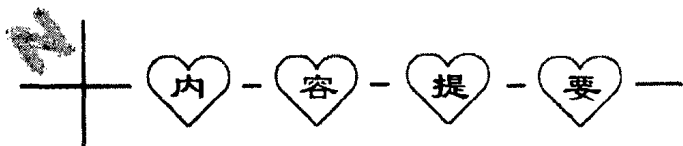


金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

运动防治百病

孙孝凡 编著

金盾出版社



生命在于运动,这不仅是一句名言,也是现代科学和祖国医学对人体生命健康的精辟概括。本书以通俗易懂的语言,详细介绍了诸多不同的最简单、最实用的运动方式、运动项目、运动方法和运动特点,对防治常见病、增强免疫功能和提高健康水平具有积极的作用。其内容丰富,科学实用,便于读者快速选择和学习自己所需要的内容,适合各个文化阶层的广大读者,尤其是中老年朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

运动防治百病/孙孝凡编著. —北京:金盾出版社,2009.8
ISBN 978-7-5082-5775-4

I. 运… II. 孙… III. 运动疗法 IV. R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095905 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:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:224 千字

2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~12 000 册 定价:18.00 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)



古人云：“劳动治百病。”唐代大医药学家孙思邈说：“养性之道，常欲小劳。”他自己就是小劳一生，活到 102 岁，创造了古代生命奇迹。

现代科学认为，“生命在于运动”，机体“用进废退”。法国著名医生蒂素有一句运动治百病的箴言，“就运动作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界上的一切药物都不能代替运动”。无论是古代还是现代的养生学家、医学家，都非常肯定适度劳动或运动对祛病延年的重要意义和不可替代的作用。当然，养生治病还需要多种因素的共同作用，如科学膳食，心态调节，良好习惯的养成，以及求医问药等。但是，关键性的因素还在于适度劳动和运动。研究证明，世界和中国长寿乡的百岁老人，其长寿因素虽不尽相同，但有一个共同特点，就是“勤劳”。有一项对 154 名百岁老人长寿因素的调查，其中有 99 人爱劳动，有 55 人爱运动，共同特点就是一个“动”字。日前，美国华盛顿大学研究指出，每周散步运动超过 2 小时，患肠癌的风险就能降低 30%，这一研究还发表在《国际癌症杂志》上。可见防癌抗癌的良药也在“动”。古今无数事实显示，“劳则病少”、“动则寿高”，这是防病治病的亘古不变的良药，是生命延续的真谛和基石。

孝凡同志对此深有感悟，特编著《运动防治百病》一书，看后觉得很好。此书对运动在疾病防治中的特殊意义作了较深入的阐述，同时对运动治病的一些方略和举措也作了详尽的介绍，且资料翔实，文字通俗，很有启迪性和实用性，是中老年人养生保健，防病治病的良友，希望您喜欢。

孝凡同志是一位多产作者，除著有长篇小说、散文、言论集外，还编著了多本养生健身方面的著作，如《寿山探秘》、《养生杂谈》、《健康长寿 100“不”》、《习惯决定健康》、《菜篮子与健康》、《情绪波动与健康》等，文字过百万。他自己也得益于养生健身研究，虽年逾古稀，思维仍很敏捷，勤于笔耕。希望他再有新作，以期对世人的健康益寿更有裨益。

全国政协委员、中国铁建股份有限公司董事长
兼党委书记 李国瑞



人生自古谁无病,为此祛病健身就成为每个人的需求和愿望。但有病如何治,却莫衷一是。有的说要靠灵丹妙药,有的说靠饮食和精神调节,也有的说靠运动锻炼,可见防病治病的方法多种多样。笔者认为,尽管治病有方,但关键还在于运动。对此,古今皆有箴言灼见。古人道:“劳动治百病。”现代科学证明“生命在于运动”,自然是科学地运动,而不是“过量”或“过劳”。美国哈佛大学长期追踪适量运动者,如爬楼梯、散步、打扫卫生等,发现他们的死亡风险比完全不进行体力活动的人能减少 27%,平均每天运动 1 个小时,可延长 2 小时以上的生命。杜克大学研究显示,每周锻炼 3 次,患糖尿病、心脏病的几率降低 50%。有专家指出,1 周进行 5 次中等强度家务劳动的人,比不做家务者患心血管病的几率低 75%,寿命还可延长 5~10 年,可见运动在健身延年中的特殊意义。

专家指出,人的机体是为运动而生的,不运动就会出现危机。只有运动,人的筋骨、肌肉、神经才会坚韧发达,血液循环才会通畅,营养供给才会充足,才能增强人体的免疫力和抵抗力。相反,不运动或少运动则会引发多种疾病。世界卫生组织(WHO)曾在一份报告中指出,久坐不动是生命的主要杀手之一,现今世界每年死于久坐不动的人数高达 200 万。到 2020 年,世界上将有 70% 的疾病是因久坐不动而引起,如肥胖症、糖尿病、心脑血管病等。动则祛病,不动则病至,这是生命的真谛。

笔者在学习领会和实践中颇有感悟,因此特编著《运动防治百病》一书。此书共分九章,即:运动对治病健身的意义,运动防治现

代文明病和疑难病,运动防治常见病,防治老年病的适度运动,运动治病要讲科学,爱运动的长寿老人撷英,运动祛病健身十注意,运动是健身祛病的好方法,国外健身运动拾珍。本书内容丰富,文字通俗,资料翔实,说理精辟,很有启迪性和实用性,是中老年人养生保健,防病治病的良友,而且紧密联系实际,适合各阶层人士阅读和借鉴,希望您喜欢。

本书收集的中外一些祛病健身资料,有误之处,请专家和读者指正。

作 者



目 录



一、运动对治病健身的意义

(一)运动是生命存在的基石.....	1
(二)运动是增强体质延缓衰老的必由之路.....	4
(三)运动调节情绪,防治心理疾病.....	10
(四)运动对特殊人群防病健身的意义	13

二、运动防治现代文明病和疑难病

(一)高血压的运动疗法	19
(二)运动防治心脑血管病	22
(三)运动防治肥胖症	28
(四)糖尿病的运动疗法	31
(五)运动抗癌	35
(六)防治颈椎病的运动疗法	38
(七)其他疑难症的运动选择	41

三、运动防治常见病

(一)运动防治感冒	45
(二)胃病运动疗法	47
(三)运动防治肩周炎	51
(四)前列腺炎运动疗法	53
(五)运动防治哮喘	56





(六)运动防治神经衰弱	59
(七)关节炎的运动疗法	63
(八)运动防治背痛	66
(九)其他常见病的运动选择	69

四、防治老年病的适度运动

(一)防治老年骨质疏松运动疗法	82
(二)运动防治老年痴呆症	86
(三)运动防治老年斑	90
(四)老年人防跌运动法	91
(五)运动防治驼背	93
(六)运动防治老年腰腿痛	94
(七)老年人便秘运动防治法	99
(八)其他老年病运动选择	102

五、运动治病要讲科学

(一)要从病情实际出发	115
(二)要因人而异	117
(三)要顺时而变	124
(四)要适量而动	130
(五)要动静结合	134
(六)要科学选择运动场地	137

六、爱运动的长寿老人撷英

(一)爱运动的长寿革命领袖	139
(二)爱运动的古代帝王	144
(三)爱运动的世界长寿政要	147
(四)爱运动的古今长寿名人	149





(五)爱运动的中外长寿老人集锦.....	156
(六)爱运动的长寿抗癌者.....	164

七、运动祛病健身十注意

(一)注意健身器材的安全使用.....	168
(二)注意更年期不宜剧烈运动.....	169
(三)注意老年人运动中“九忌”.....	172
(四)注意防止运动中昏倒.....	174
(五)注意运动中的不适和扭伤.....	175
(六)注意运动别以出汗论高低.....	179
(七)注意室内运动的空气质量.....	180
(八)注意科学的消除运动疲劳.....	181
(九)注意运动健身“十不宜”.....	183
(十)注意运动中意外伤害的防控.....	192

八、运动是健身祛病的好方法

(一)腿部运动诸法.....	198
(二)手部运动诸法.....	206
(三)头部运动诸法.....	212
(四)身体其他部位运动法.....	221
(五)传统的养生健身运动.....	229
(六)玩练相结合的运动.....	240
(七)现代时尚运动法.....	246
(八)家庭保健运动诸法.....	257

九、国外健身运动拾珍

(一)巴西老人爬行健身.....	262
(二)澳大利亚人在家里划船.....	263





(三)俄罗斯人爱学习“中国功夫”.....	264
(四)美国流行运动简介.....	265
(五)日本老人爱舞“健康锤”.....	268
(六)韩国人爱荡秋千.....	269
(七)英国人跳街舞减肥.....	270
(八)加拿大人把健身当作享受.....	271
(九)国外其他时尚运动.....	271





一、运动对治病健身的意义

古人云：“劳动治百病。”在现代社会，体力劳动逐渐减少和减轻，甚至被代替，由于劳动或运动的缺少，各种“文明病”越来越突出。前不久，世界卫生组织在一份报告中指出，到2020年，世界上将有70%的疾病是因久坐不动而引起。最常见的为“现代闲逸病”，如肥胖症，糖尿病，心脑血管病等。有专家审时度势地提出了“运动防治百病”，这确实是一剂祛病健身的良药，有着特别重要的现实意义。

现代科学证明“生命在于运动”，已是众所周知，只有动，人的筋骨、肌肉、神经才会坚韧发达；只有动，大脑才会灵活敏捷，血液才会流畅；只有动，才会增强人体的免疫力，强化防病抗病能力。一句话，只有动，才能祛病延年。世界长寿老人的长寿经验林林总总，但却有一个共同的特点，这就是坚持劳动，勤劳一生。“劳动”则病少，“动”则寿高。美国科学家研究指出，人体要想健康少病，每天需运动1小时。法国名医蒂素说：“运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界上的一切药物都不能代替运动的作用。”

可以说，运动是祛病健身的良医妙药，是延年益寿的最为重要的基石。

(一)运动是生命存在的基石

世界万物都在运动中生长发展，“用进废退”是生命现象的一个普遍规律。人体各器官组织的衰退，一方面与年龄的老化有关，一方面是因使用和运动少或不当，而造成未老先衰。世界卫生组织





织(WHO)指出,久坐不动是生命主要杀手之一,现今世界每年死于久坐不动的人数达 200 万之多,可见运动对生命存在的意义。国外曾有人用动物做实验,把同年龄的幼鼠分成两组,把实验组的幼鼠关进狭窄的笼子里,使其被迫停止运动;而让对照组的幼鼠自由运动,两组幼鼠的饲料和其他条件都相同。经过 120 天后发现,实验组的幼鼠气体代谢和热能代谢明显紊乱,身高与体重大大落后于对照组。在实验过程中对照组幼鼠的体重平均增加 150 克,而实验组只增加 7 克。经过 120 天后进行 X 光照相观察骨骼系统的变化,结果发现实验组幼鼠的骨结构模糊,骨密度减低,皮质变薄,骨质疏松,这说明骨组织内的化学成分明显减少。因为骨骼中的无机盐减少 40% 左右时,才能在 X 线片上看到这些改变。这种改变不仅发生在四肢和躯干,而且波及下颌骨和牙齿。这都是不运动的结果。

还有,一些学者对人也进行过类似的试验。让 10 名自愿受试者卧床 120 天,除允许他们在床上翻身外,不做任何活动,吃饭、洗澡、排便等都必须保持平卧姿势。当受试者卧床 3 天之后就觉得头痛、头晕和全身不适。卧床 28 天后,如患重病,受试者出现烦躁不安、失眠多梦、头昏脑涨、虚弱多汗。卧床 1 个月之后,大脑的功能遭受严重损害,受试者几乎整天昏昏欲睡、极度衰弱,很容易疲劳,记忆力明显减退,兴奋性和反应能力显著下降。同时受试者的水盐代谢,脂肪代谢和蛋白质代谢严重紊乱,血液中胆固醇含量升高,大量钙从尿中丢失。卧床 120 天后,对他们进行直立试验,由平卧姿势突然站起来,这时由于重力作用和血液重新分配的功能紊乱,致使大量血液聚集到下肢,造成大脑供血不足。所以,全体受试者都出现头晕、恶心、呕吐、面色苍白、全身出冷汗等症状,有四名受试者当场晕倒,短时间内失去知觉。可见运动是人体不可动摇的基石,一旦基石动摇了,或没有了,人体大厦就会倒塌无疑。

运动学观察也证明:运动与生命长短有着密切关系,从动物来





看,野生动物的寿命一般要比驯养动物长 2~3 倍,如野兔可活 15 年,家兔却只活 4~5 年,猎狗平均寿命 27 岁,家犬仅有 13 岁;野生象可活到 200 岁,动物园里的象却很难活到 80 岁。

失去了运动,人就失去了生存力。运动不强,生命力也会不强。英国科学家曾对 16 000 多名 40~64 岁的人进行研究,这些人按日常生活中每天跑步、游泳、骑自行车等锻炼时间是否达到 15 分钟而分成两组。研究结果表明,那些经常有规律锻炼的人只有 1/3 患心脏病,低于活动时间少于 15 分钟的对照组。在对上述人中的 500 余人进行的一项更详尽的调查中,心电图数据表明,每天至少锻炼 15 分钟的人,患心脏病的风险是锻炼不到 15 分钟的人 1/2。此外,美国某研究机构利用长达 20 多年的时间对 6 000 多名码头工人进行研究调查,在对所有的数据进行科学分析后,发现单个工人间存在差异。研究证实,爱锻炼者精力充沛,工作效率高,患心脏病的危险低;缺乏锻炼的人死于心脏病的可能性是那些爱锻炼者的 2 倍多。数据还显示,那些不爱锻炼、大量吸烟和患高血压的人,患致命性心脏病的可能性是常锻炼、不吸烟、无高血压的对照组的 20 倍。

由此可见,运动对人体来说,与空气和水一样,一天也不能缺少,动则少病,动则寿高。据资料介绍,一项对我国 27 位百岁老人健康长寿的调查,其中城市 6 人,农村 21 人。年龄结构为:100~105 岁 21 人,106~110 岁 6 人。这些百岁老人,由于出身、文化、职业、生活环境、身体素质不同,健康长寿的原因不完全一样,但有一个共同特点,就是都爱“动”,包括脑力劳动、体力劳动和体育健身活动;有的在从事脑力劳动的同时,长期坚持体育活动,收到了祛病强身、健康长寿的效果。例如,江西某大学老教授王云森,原来的体质并不好,幼年患过 3 次疟疾,青年时患过肺病,80 岁时还患过急性胸膜炎、胸腔积液。但他经常跋山涉水,深入农村,参加劳动,而且长期坚持体育锻炼,70 岁时还坚持慢跑和习练健身拳,





80 多岁以后改为散步和习拳。长期的脑力、体力劳动和体育健身活动,使他获得了祛病、健身、高寿的良好效果。1999 年访问他时,享年 103 岁。再如老农李登科,14 岁就下田劳动,到 90 岁时,还种了一亩多自留地,101 岁那年,还亲自去卖柴、卖菜,辛勤劳动使他长寿。1999 年访问他时,他已 105 岁。“动”最大的好处就是能促进血液循环,为人的生理细胞提供充分的营养物质和氧气,使所有生理器官的细胞都增强活力,延缓衰老,祛病益寿。

1982 年,我国新疆有百岁寿星 865 人,列全国之首。百岁时尚仍下田的占 52%,他们说:“长寿来自劳动,一天不劳动,全身就难受。”总之,祛病延年在于运动。

古人说,“劳动治百病”,唐代大医药家孙思邈年轻时多病体弱,可是他坚持以每天“小劳”而养生祛病,活到 102 岁的稀世高龄。

(二)运动是增强体质延缓衰老的必由之路

有专家对人的健康体质作了一个很高的要求,这就是“七十不生病(大病),八十不衰老,轻轻松松到一百”。要达到这个高要求,除饮食健康外,关键还在于运动。人的衰老因素很多,也是自然现象,如有氧能力降低,细胞老化,血液循环受阻,排毒系统不畅,吸收营养能力减弱等,从而使人加速衰老过程,其表现为行动迟缓,身心虚弱,耳聩眼花,步履蹒跚,平衡失调,这些虽然是不可避免的,但都可以通过运动加以缓解和推迟,以实现“八十不衰老”的目的。运动不仅可以增加人的消化能力,吸收能力,而且可以增强免疫力,全面提升人体器官的功能,健脑强身,祛病防衰,具有任何药物和补品所不可代替作用。现将主要几点作一简介。

1. 健脑作用

运动有助于大脑供血和促进脑细胞增生。大脑的神经细胞又





称为神经元,随着年龄增长,连接神经元的树状突触会逐渐消失,突触少了,脑功能就会减弱。研究发现,运动可以阻止脑力走下坡路,甚至能增强记忆力。而做有氧运动与肌肉训练这两种锻炼的人,脑筋最灵活。健身无疑可使人更聪慧,而且对所有上了年纪的人都有效。同时,运动可预防心脏病、肥胖症、糖尿病,以及其他伤害脑部的老年痴呆症。

美国科学家最近就体育锻炼对人体大脑供血情况的影响进行了研究。研究人员将 24 只猴子分成 3 组,第一组猴子每周进行 5 天的踏车锻炼,第二组猴子则不锻炼,第三组猴子在锻炼 20 周后回到原来坐着的状态。然后,研究人员对这 3 组猴子的大脑运动皮质区毛细血管量及其大脑活动能力进行了测试。结果表明,锻炼能够加强猴子大脑血管的发育,并使经过锻炼的猴子较那些未经锻炼的猴子对周围事物的反应更加敏锐;与那些未经锻炼的猴子比较,经过锻炼的猴子大脑内的毛细血管增加得较多,那些比较老态龙钟的猴子经过锻炼后发生的变化更加明显。此外,研究结果还表明,锻炼可以使得一个人的注意力更加集中,对于大脑功能开始衰退的老年人来讲,锻炼对改善其大脑功能的作用更加明显。

最近美国研究人员发表报告指出,锻炼有助于促使与记忆和遗忘相关的大脑部位形成新的脑细胞,从而增强脑力。位于加州拉霍亚的索尔克研究所大脑专家弗雷德·盖奇曾证实,锻炼可促进老鼠大脑中相当于人类齿状脑回的区域产生新的脑细胞,并找到了用磁共振成像测量这个过程的方法,即跟踪记录脑部的血液流量。加拿大多伦多大学的健康教育专家发现,如果感到大脑疲劳或有短暂的精神恍惚,最好的办法不是吃药,也不是睡觉,而是去跑一会儿步,或是去游泳 100 米。这位教育专家通过观察和有关的实验发现,当人们感到大脑疲劳时,到室外做一些运动,可以使大脑功能恢复 58%,而吃药只能使大脑的功能恢复 40%~50%。这位教授建议,从事脑力劳动的人一旦感到大脑疲劳,不要





盲目服药,最好立刻放下手中的工作,到户外去活动一下,实在没有条件,原地走几步或伸伸腰,对大脑功能的恢复也有好处。可见运动对健脑的作用。

2. 增强免疫力

人体免疫力是人体抗病防病的卫士,其作用举足轻重,其能力大小直接与运动强度有关。运动增强机体的免疫力,与运动对机体出现的温度调节、神经内分泌反应有关。这些反应可直接引起免疫系统数量和功能活性的变化。一次剧烈运动可以使外周血白细胞总数,以及各亚群细胞绝对数短暂升高,几个小时后才恢复正常;同时,剧烈运动对免疫细胞的功能也有一定的积极作用,如促进中性白细胞的溶菌活性。剧烈运动后免疫指标出现短暂的变化,一般的规律是升高→下降→恢复到初值,而在升高期,则有利于机体消灭病原微生物。长期的规律性运动,对免疫功能的影响主要表现在免疫功能活性增强(如T细胞、B细胞及自然杀伤细胞的功能),还能微弱提高安静状态下外周血中免疫细胞的数量。所以,长期的规律性运动对机体的免疫功能最有利,可以全面加强机体的免疫功能,增强抗病能力。

运动可以使体温升高,而体温升高有助于提高巨噬细胞对细菌、病毒的吞噬效果,阻止病原微生物入侵,抑制它们在体内繁殖和扩散,提高机体抗感染能力。

经常运动者上呼吸道感染的患病率较低。一项为期3个月的适度运动计划,使一组65~85岁的老人免疫力增强,他们因呼吸道感染而住院的天数比同龄对照组明显减少。

免疫系统的功能主要包括:①免疫防御。机体阻止病原微生物入侵或抑制它们在体内繁殖和扩散,或者解除病原微生物及其代谢产物对机体的有害作用。若免疫防御能力降低,将导致机体反复感染或疾病迁延不愈。②免疫监视。机体经常受到射线、病毒及各种突变剂的作用,可引起成千上万的突变细胞产生,其中就

