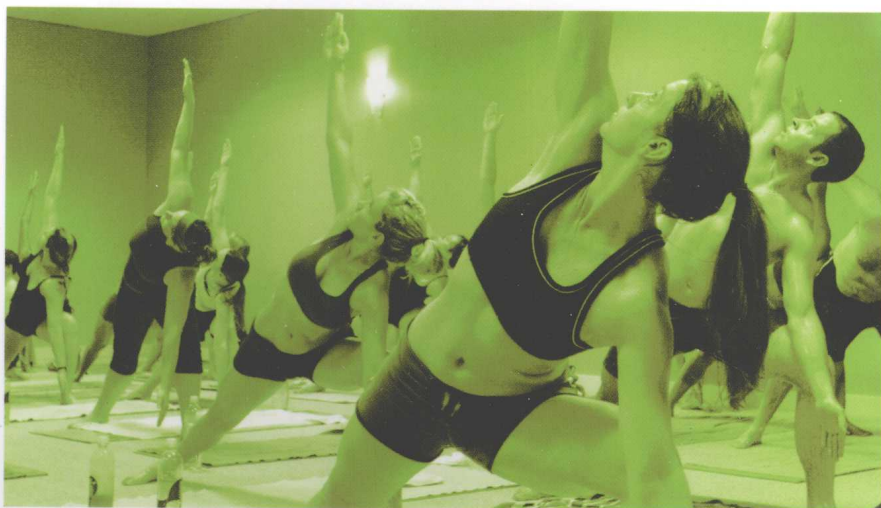




運動塑造健康



常州市科学技术协会 常州市体育局 / 组编
谢 斌 / 主编



東南大學出版社
Southeast University Press

运动塑造健康

常州市科学技术协会 组 编
常州市体育局
谢 斌 主 编

东南大学出版社
· 南京 ·

内 容 提 要

体育健身不仅能强健身体、增强体质,而且还能完善心灵、健全人格、提高社会适应能力等。该书用通俗的语言、基础的常识、实用的方法,在人体健康、运动常识、身边体育、运动保健、运动处方、损伤防治、营养与健康等方面,对大众关心并急需了解的一些健身知识和方法进行了全方位、多层次的阐述,是一本对日常工作、生活大有裨益的实用型体育科普图书。

图书在版编目(CIP)数据

运动塑造健康/谢斌主编. —南京:东南大学出版社,
2010. 9
ISBN 978-7-5641-2406-9

I. ①运… II. ①谢… III. ①体育运动—关系—健
康 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167750 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

网 址: <http://www.seupress.com>

电子邮件: press@seu.edu.cn

全国各地新华书店经销 兴化印刷有限公司印刷

开本: 700 mm×1000 mm 1/16 印张: 15.25 字数: 224 千字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-2406-9

定价: 26.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328

《运动塑造健康》编辑委员会

主 任：董 谦 何玉清

副主任：王翼飞 任洪兴

委 员：张淑波 何息忠 陈 中

主 编：谢 斌

副主编：洪 煜

参 编：刘会平 陈 瑜 李 明

陈志军 刘 军 刘 沉

序 言

杭天瀚

群众体育是体育事业的基础,是衡量一个城市文明和发展水平的重要标志。2009年,国务院《全民健身条例》的颁布实施,为群众体育事业发展提供了法律保障。大力开展全民健身活动,是政府的职责,各级政府应保障公民享受全民健身的权利;是体育的要义,“发展体育运动,增强人民体质”是体育事业发展的根本目标;是和谐的需要,群众体育在丰富人们的精神文化生活、促进文明新风的形成等方面发挥着不可替代的作用。

常州市委、市政府高度重视群众体育工作,连续三年将“体育惠民工程”列入全市重点工作。全市已初步健全了全民健身服务体系,市民健身意识和健康素质显著提高,城乡体育基础设施实现了“全覆盖”,连续13年获得全国“全民健身优秀组织奖”,参与健身、追求健康正在成为广大市民的共识。2010年10月,江苏省第十七届运动会将在我市举行,全市体育健身的氛围越来越浓厚。“生活奔小康,身体要健康”,“人人关注健康,人人参与健身”等理念深入人心,逐步转变成为一种生活方式。

体育健身不仅能强健身体、增强体质,而且还能完善心灵、健全人格、提高社会适应能力等。常州市科学技术协会和常州市体育局本着便民、惠民、利民的原则,组织编撰了《运动塑造健康》一书。该书用通俗的语言、基础的常识、实用的方法,在人体健康、运动常识、身边体育、运动保健、运动处方、损伤防治、营养与健康等方面,对大众关心并急需了解

的一些健身知识和方法进行了全方位、多层次的阐述,是一本对日常工作、生活大有裨益的实用型体育科普图书。

古人云:“工欲善其事,必先利其器”,真心希望大家能从烦劳的事务中解脱出来,踊跃投身到体育健身活动中来,以饱满的精神、充沛的精力和健康的体魄,享受现代社会祥和、文明、进步、幸福与快乐的生活。

祝全市人民身体健康、家庭美满、事业兴旺!

(杭天珑,中共常州市委常委、组织部长)

目 录

第一章 认识健康、参与锻炼	1
第一节 认识健康——健康的定义与标准	1
一、世界卫生组织提出的健康的定义	1
二、完全健康人的概念	1
三、世界卫生组织提出的健康的标准	2
四、世界卫生组织提出的年龄分期	2
五、容易忽略的心理健康	2
第二节 体质、健康与亚健康	3
一、体质及健康	3
二、亚健康	3
三、身体成分与体脂百分比	5
四、超重与肥胖	5
五、产生肥胖的原因	6
六、常用的肥胖检测方法	6
第三节 体育锻炼——追求健康的有效途径	7
一、科学选择运动强度与运动量	7
二、体育锻炼可防治疾病	9
三、运动可增加肌肉和骨骼的机能	9
四、运动能促进心理健康	9
五、运动能改善血压状况	10
六、运动能健脑	10
七、运动能消除疲劳	10



第二章 体育运动的一般常识	11
第一节 一般健身知识	11
一、健康之源——科学健身运动	11
二、应该了解的五大身体运动素质	11
三、科学健身必须遵循的“五条原则”	13
四、安全运动须知	14
五、有氧运动与无氧运动	15
六、影响运动负荷的因素	17
七、防止体育锻炼半途而废的方法	17
八、“偶尔锻炼”无益健康	18
九、劳动不能替代体育运动	19
十、“闻鸡起舞”并不适合所有的人	19
十一、心脏出现杂音与体育运动的关系	20
十二、最佳运动时间的选择	20
十三、适宜户外锻炼的天气	21
十四、参加冬泳不宜喝酒	21
十五、参加长跑锻炼应保护好脚	22
第二节 运动前的一般常识	23
一、运动前要做好充分的准备活动	23
二、制订健身计划的基本步骤	23
三、选择适合自己的健身器械	24
四、选择适合自己的运动方法	24
五、选择合适的运动场所	25
六、运动鞋、服装的选择	26
七、晨练前应适当饮水	27
八、晨练前应少量进食	28
九、刚睡醒起来不宜做剧烈运动	28
第三节 运动中的一般常识	29
一、运动时心跳加快的原因	29

二、运动中憋气的利与弊	29
三、运动中可以适当饮水	29
四、运动中是否可以饮用碳酸饮料	30
五、运动中用嘴或用鼻呼吸	30
六、耐力运动中出现的“极点”	31
七、运动量和运动强度的控制	31
第四节 运动后的一般常识	32
一、消除体育锻炼后的疲劳感	32
二、运动后不能立即吃冷饮	33
三、运动后不宜立即洗澡	33
四、剧烈运动后不宜大量喝水	34
五、剧烈运动后不宜马上吃饭	35
六、运动后的“降温”	35
七、瘦人锻炼后不会变得更瘦	36
第三章 随时随地做运动	37
第一节 居家时的运动	37
一、边看电视边运动	37
二、炒菜翻勺锻炼肌肉	38
三、上班族床边保健运动	38
四、缓慢梳头活动肩部	39
五、洗澡擦背舒展肩背	39
六、拖地不忘锻炼腰腹	39
七、洗菜洗碗锻炼益腰腿	39
八、穿鞋健腿屈膝强心	40
九、防治痔疮提肛练习	40
十、消除精神压力的伸展运动	40
第二节 工作中的运动	42
一、办公室坐椅上的伸展运动	42



二、长时间站立时的伸展运动	45
三、电脑一族的健身运动	47
四、接电话时的伸展运动	50
五、8字放松操	50
六、颈椎保健操	51
七、头脑放松操	51
第三节 休闲、户外运动	52
一、等候闲暇健身方法	52
二、乘车拉伸颈部减少疲劳	52
三、交通工具内的伸展运动	52
四、旅行中的伸展运动	54
五、塞车时腹式呼吸健康肠胃	55
六、驾车前后的伸展运动	56
 第四章 运动保健好处多	 58
第一节 防病治病的运动	58
一、活动左手防脑溢血	58
二、耸肩防脑梗死	58
三、抬腿练习防治膝关节疼痛	58
四、旋膝预防关节炎	59
五、慢旋头部防中风	59
六、运动治疗肩周炎	59
七、活动手部助健康	60
八、轻松健骨防骨质疏松	60
九、猫式伸展治疗脊椎疾病	61
十、防治便秘的运动	61
十一、防治慢性胃炎的运动	61
十二、防治慢性腰腿痛的运动	62
十三、防治糖尿病的运动	62

十四、防治腰肌劳损的运动	63
十五、体疗心理缺陷	63
十六、治疗落枕的运动	64
十七、轻柔拉伸唤醒身体	64
十八、水中有氧操减轻身体疼痛	65
十九、保护腰部的伸展运动	65
二十、七招防治腿衰	66
第二节 增强体质的运动	67
一、提包静立练习定力	67
二、旋转拇指补充体力	67
三、夹纸行走健美胸部	68
四、走螃蟹步锻炼平衡	68
五、常照镜子纠正坐姿防疾病	68
六、双手扫耳朵提高免疫力	69
七、“金鸡独立”调理五脏	69
八、轻松踮脚畅通血液	69
九、常在鹅卵石、沙地赤脚行走有利健康	69
十、活动四肢舒筋通络	70
十一、足尖走路疏经塑身	70
十二、长吁短叹可消除抑郁	70
十三、冷水洗鼻防感冒	71
第三节 健身按摩助健康	71
一、按压百会穴治疗头痛	71
二、按住太阳穴消疲劳	71
三、颈部自我放松推拿	72
四、久坐捶打身体防疾病	72
五、敲大椎穴和肩井穴防治肩颈病	72
六、热水刺激治食欲不振	72
七、揉搓脚心治病强身	73



八、手部按摩治头痛	73
九、梳头健脑生发驱疲劳	73
十、推腹防治慢性病	73
十一、摩擦肌肤强身抗病	74
十二、摩腹运动治消化不良	74
十三、疲劳时深呼吸解乏	74
十四、指腹敲打怡神健脑	74
十五、按捏腋窝预防心绞痛	75
十六、常搓手防感冒	75
十七、压耳防治头昏耳鸣	75
十八、莲花手印防心脏病	75
第五章 常见的运动项目与锻炼方法	77
第一节 身体的锻炼方法	77
一、力量练习是支撑身体健康的“基石”	77
二、力量素质的锻炼方法	78
三、速度素质的锻炼方法	80
四、耐力素质的锻炼方法	81
五、柔韧素质的锻炼方法	82
六、灵敏素质的锻炼方法	85
七、使用健身器械锻炼的方法	86
第二节 常见的运动项目	87
一、设计适合自己的体育运动项目	87
二、可终身坚持的体育运动项目	88
三、太极拳运动	88
四、健美操运动	90
五、健美健身运动	92
六、羽毛球运动	95
七、篮球运动	97

八、乒乓球运动	98
九、网球运动	99
十、高尔夫球运动	102
十一、慢跑运动	103
十二、步行运动	105
十三、快步走运动	106
十四、倒走运动	107
十五、游泳运动	110
十六、普拉提运动	112
十七、瑜伽运动	114
十八、运动中常用的器械	116

第六章 时尚的减肥运动	119
一、不吃早饭减肥的危害	119
二、常用的减肥方法	119
三、减肥的诀窍	120
四、适合减肥的运动项目	121
五、减肥效果的判断	121
六、合理掌握减肥的速度	122
七、运动强度与减肥效果的关系	123
八、有氧运动是减肥最有效的运动	123
九、运动减肥的误区和注意事项	123
十、运动减肥的好处	125
十一、中老年妇女应慎重减肥	126
十二、为什么会越减越肥	126
十三、健身运动停下来就会发胖吗	126
十四、预防肥胖的措施	127
十五、怎样通过体育锻炼预防腹围增大	127
十六、节食与运动的比较	128



第七章 运动小提醒	130
一、注意锻炼当天的身体状况	130
二、对晨练者的提醒	130
三、对呼啦圈运动者的提醒	131
四、对健美操运动者的提醒	131
五、对瑜伽练习者的提醒	132
六、春季锻炼的提醒	133
七、夏季锻炼的提醒	133
八、秋季锻炼的提醒	135
九、冬季锻炼的提醒	135
十、老年人应适度运动	136
十一、跑步时哪些疼痛应引起注意	137
十二、传统运动养生的注意事项	137
 第八章 不可忽视的营养健康	139
一、每日所需的六大营养素	139
二、膳食与营养	140
三、体育锻炼与膳食营养	143
四、热量与减肥食谱	146
 第九章 常见疾病的运动处方	152
第一节 冠心病的运动处方	152
一、运动疗法的作用机理	152
二、运动处方	152
三、注意事项	154
第二节 糖尿病的运动处方	154
一、运动处方	155
二、注意事项	156
第三节 高血压的运动处方	156

一、运动处方	157
二、注意事项	158
第四节 肥胖症的运动处方	159
一、运动处方	159
二、注意事项	161
第五节 颈椎病运动处方	161
一、运动处方	162
二、注意事项	163
第六节 腰椎间盘突出症的运动处方	163
一、运动处方	164
二、注意事项	165
第七节 骨质疏松症的运动处方	165
一、运动处方	166
二、注意事项	167
第八节 癌症病人的运动处方	168
一、运动处方	168
二、注意事项	169
第九节 焦虑症的运动处方	170
一、运动处方	170
二、注意事项	172
第十节 神经衰弱症的运动处方	172
一、运动处方	172
二、注意事项	173
第十一节 抑郁症的运动处方	174
一、运动处方	174
二、注意事项	176
第十章 正确处理运动伤病	177
一、预防运动损伤的方法	177



二、晨练中肚子痛的处理方法	177
三、运动中发生骨折的处理方法	178
四、运动中出现小腿抽筋的处理方法	179
五、运动中扭伤脚踝的处理方法	180
六、运动中肌肉拉伤的处理方法	180
七、运动后肌肉酸痛的处理方法	181
八、运动时出现急性腰扭伤的处理方法	181
九、关节脱位的处理方法	182
十、心跳骤停的急救措施	182
十一、发生运动损伤后正确的转移和搬运方法	184
十二、缓解运动中腿部酸痛的方法	185
十三、防止运动后的“重力休克”现象	185
十四、运动中出现胸闷和胸部疼痛的现象	185
十五、运动中防止颈椎损伤的注意事项	186
第十一章 不同人群的体育锻炼	187
第一节 儿童少年的体育锻炼	187
一、儿童少年的身体特点	187
二、儿童少年在运动中应遵循的原则	187
三、运动项目的推荐	188
第二节 女性的体育锻炼	190
一、女性的身体特点	190
二、女性在不同时期的锻炼原则	190
第三节 中年人的体育锻炼	193
一、中年人的身体特点	193
二、中年人在运动中应遵循的原则	193
三、运动项目的推荐	194
第四节 老年人的体育锻炼	195
一、老年人的身体特点	195

二、老年人在运动中应遵循的原则	195
三、运动项目的推荐	196
第十二章 国民体质测定的基本知识	197
一、什么是国民体质测定	197
二、国民体质测定的对象与指标	197
三、国民体质测定的评分方法与标准	198
四、参加体质测定的注意事项	199
附 1 常用的穴位	200
一、头面部穴位	200
二、胸腹部穴位	201
三、背部穴位	202
四、上肢部穴位	204
五、下肢部穴位	205
附 2 常见食物热量表	206
一、坚果零食类热量表	206
二、蔬菜类热量表	207
三、五谷类热量表	209
四、水果类热量表	211
五、蛋类热量表	213
六、水产类热量表	213
七、奶类热量表	216
八、肉类热量表	216
附 3 部分体质测定评分表	220
参考文献	226