

JIANKANG XIN GAI NIAN 健康新概念

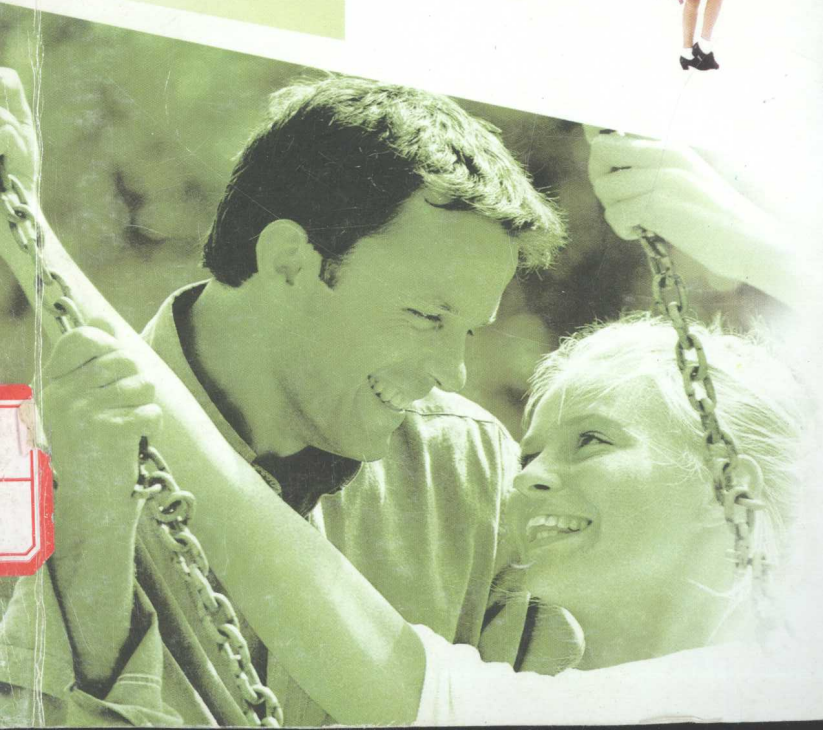
运动健身

马志林/编著

YUNDONG
JIAN SHEN



- 百说不如一动
- 运动可治百病
- 延年益寿奇招
- 性健康体健康



延边大学出版社

4806
027

0001-15255



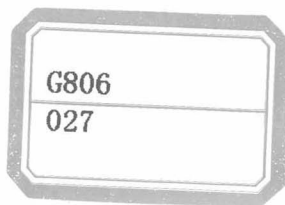
CS1411111

3

健康新概念

中老年运动健身

马志林 编著



重庆师大图书馆

延边大学出版社

(吉)新登字13号

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念/马志林编著. —延吉: 延边大学出版社,
2005. 12

ISBN 7-5634-2174-2

I. 健… II. 马… III. 保健 — 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第153795号

健康新概念

编著: 马志林

责任编辑: 马永林

封面设计: 胡承涛

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路105号 邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com> (东亚书城)

E-mail: eabook@eabook.com; eabook@hotmail.com

电话: 0433-2965690 传真: 0433-2732434

印刷: 北京雨田海润印刷有限公司

开本: 850×1168毫米 1/32

印张: 63 字数: 1000千字

版次: 2006年1月第1版

印次: 2006年1月第1次

ISBN 7-5634-2174-2/R · 68

总定价: 180.00 元

逛“健康超市”

(代序)

这里是一座巨型的健康超市,琳琅满目的“商品”,是由古今价值千金的健康知识和中外无数健康天使们的优秀科研成果所组成。读完本书如同走进绿色森林,新鲜、清爽而惬意。你会对健康有更深层次的理解;对获得健康后的幸福会笑逐颜开;对许多指导性的知识使您免遭疾病泥淖的折磨而心存感激。

毕竟,那种肆意践踏健康,用生命为代价去换取蝇头小利的作法是现代人所不取的。

“人生七十古来稀”,是在公元 758 年杜甫写的一句诗,那时人均寿命不到三十岁,杜甫活了 58 岁,也算是“高寿”了。随着时代的发展,科技的进步,生活水平的提高,医疗条件的改善,人们的寿命也在不断增长。这是人类所获得的所有知识中最辉煌的成果,人们的寿命也在延长。

但是,事物发展过程中总会出现两面性。

目前,我国居民 40 岁以后,体能明显下降,60%的中年人存在健康问题。主要表现为血压升高、肺活量下降。心脏病发病年龄比以前提前了十几年。目前,全国每年

因冠心病死亡 110 万人,脑中风死亡 150 万人,我国城市居民体重严重超重者平均已达 14.9%。

我国已进入老龄化社会,老年人口 2000 年超过 1.2 亿,老年人长寿不健康,60 岁以上老人人均患有 2~3 种疾病。

健康,又一次为我们拉响了警报!

世界卫生组织 1991 年向全世界宣布:“个人健康的寿命 60%取决于自己;15%取决于遗传;10%取决于社会因素;8%取决于医疗条件;7%取决于气候的影响。”健康的生活方式,直接关系到你的健康。人们大多数死于自己培养起来的“文明”、“富贵”生活方式,这不是天灾,而是人祸。

2

既然健康的钥匙掌握在我们自己手里,我们怎么办?答案很简单:从现在做起,制定认真的健康计划,目标关连成败,一定选好自己的健康目标;二是要尽量多地了解现代健康知识:用知识武装起来的人是不可战胜的。这些全新的、动态的健康知识是我们健康之路的铺路石。

如果把健康比做一只鸟,运动和心理就是鸟的双翅,翅膀越强健,鸟飞得越高越远。“生命的灯是靠劳动添油的”,这充分说明了运动的重要,它是生命的源泉;心理健康就是要乐观少欲,假如像这首诗所言:“终日奔波只为饥,方才一饱又思衣。衣食两般皆满足,又想娇容美貌

妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园和住宅，出入无车缺马骑。”这样步步登高，实现了自然是好事，实现不了的目标就变成了对自己的奴役。懒惰和多欲，变成了打湿鸟翅的雾水。为了驱散云雾，马志林同志编辑了此套丛书。

本套书所选的这些全新的健康理念，是我们战胜现代病的最新武器，她将近年来成千上万医务工作者、健康专家、专业人士所取得的研究成果，精挑细选，从《中老年营养美食》、《中老年运动健身》、《中老年保健课堂》、《中老年百病防治》、《中老年福寿养生》、《中老年趣味休闲》等方面分为六个专题，将最实用、最急需、最新鲜的健康知识汇成册，愿“健康新概念”系列品牌成为您心目中的健康金字招牌，并把此套书作为健康的红宝书，枕边书，为您的健康做出贡献。

今晚报总编辑 贾长峰

长寿的新曙光

(代前言)

1999年,联合国秘书长安南,在国际老年启动年启动仪式大会上,向全世界宣布:二十一世纪是长寿时代。这是人类追求健康长寿的号角和一个新的里程碑。

几千年来,从三皇五帝到平民百姓,人人追求健康长寿。健康概念也在不断清晰和完善。开始,人们认为:“健康就是没有疾病”;后发展为:“健康是身体的完好状态”;以后,又发展为:“健康是身心的完好状态”;后来又变为:“健康是生理、心理、社会三方面的完好状态”;以后变为:“健康是生理、心理、社会、环境四方面的和谐”;后又定义为:“健康是健、乐、美、智、寿、德的六字境界”;最近,又有专家定义为:“健康不仅仅是没有身体疾患,而且要有完好的生活、心理状态和社会适应能力。”

所以,健康是一个动态的、多义而开放的概念。

健康是关于人的学科,它的门类多种多样,各学科又有各自关于健康的定义。而且,不同的认识角度有不同的界定;同时,人是主体性存在的,主体人的存在方式不仅仅是物质性,精神性、社会性也是其标志;再有,人的健康往往体现着一种状态,良好的状态又有审美价值的意

义;人的健康还含有价值的判断。不管它的定义多么宽泛,有一点是确定无疑的:健康长寿是全人类追求的共同目标。

追求长寿就要知道造成短寿的原因,那么,造成过早衰老的因素是什么呢?

归结起来,专家们有以下几点认识:加拿大著名的精神科医学博士阿·霍发提出的“摄取水分不足将导致脑的老化”说;日本医学院的松泽一教授认为:“维生素 B₁₂减少,造成了老年性痴呆”;澳大利亚的科学家发现:“人体细胞内线粒体基因缺陷的积累,会损害用氧产生能量的能力,从而引起人体的衰老”;台湾大学医学院内科医师王正一新近指出:“不吃早餐不仅伤肠、胃,而且容易‘显老’”;日本九州大学医学部大村裕发现:“经常饱食,摄入过量的食物,导致体内脂肪过剩,血脂增高,使人易衰老”,这些都是新近发现的衰老因素。

世界健康专家给我们指出了越来越多的健康长寿之路,供我们行走。这里,我们惟一要做的是:紧跟时代,多掌握知识,用知识捍卫自己的健康!

2002年10月,世界卫生组织在一份报告中指出:“如果有针对性地对危险因素采取积极有效的预防措施,全球人口的期望寿命大约能延长10年以上。”今天,地球上生活着60多亿人口,一方面,数以千万的人口缺衣少食,

缺医少药;另一方面,大量的吸烟、饮酒、吃高脂、高糖、高盐等食物和不洁的生活方式,给众多人造成了肥胖、心脏病、糖尿病、心脑血管病等“富贵病”。因此,采取干预措施,预防危险因素,对减少疾病,降低死亡率,维护健康是每个人的头等大事。

那么,健康的标准是什么呢?

一个人要有充沛的精力,应付日常生活和工作的压力;处事乐观、态度积极;善于休息,睡眠良好;应变能力强;能抵抗一般传染病;体重适当,身材均匀;眼睛明亮,反应敏锐;牙齿清洁;头发有光泽;肌肉、皮肤富有弹性等等。

就目前我国而言,40岁后,许多人的体能明显下降,六成中年人存在健康问题。掌握知识,努力去做,是一个很艰巨的任务。这六本书中,有近二千条知识,可谓健康知识的海洋,愿您成为健康的“游泳”高手。

马志林

2005年9月26日

目 录

第一章 百说不如一动

休闲不当也致病	(1)
好心情呵护好视力	(2)
长吁短叹益健康	(3)
缺少压力人会呆滞	(4)
紧张时吸烟更伤心	(4)
老人提防“午睡杀手”	(5)
短期紧张有益	(6)
要健康多歌唱	(6)
愤怒激动诱发中风	(7)
过分怀旧损健康	(8)
中年关节炎患者应少运动	(9)
老人晒太阳有讲究	(10)
足部按摩宜忌	(11)
日行万步延年益寿	(11)
运动新概念	(12)
秋季洗澡巧治病	(14)
运动时的呼吸方法	(16)

防病保健 1 分钟	(17)
健康从身边小事做起	(19)
“拍拍打打”出健康	(20)
不要在马路上慢跑	(22)
空腹慢跑有害健康	(23)
每天坚持架高双腿受益多	(23)
百动不如一抖	(25)
揉摩耳郭有益健康	(26)
擦胸可提高免疫力	(26)
偏瘫步行锻炼法	(27)
长期卧床怎样运动	(28)
睡前运动助你睡眠	(28)
防治痔疮操	(29)
偏瘫运动疗法	(29)
防老做做“舌头操”	(30)
腰肌劳损康复操	(31)
如何参加有氧锻炼	(32)
温和运动——臂跑	(33)
时尚运动——爬行	(35)

第二章 运动可治百病

健肺操	(36)
-----------	------

森林浴三步曲	(37)
健脑手指操三种	(38)
劝君常做头皮操	(39)
低血压体育疗法	(39)
强身健体练舌功	(40)
高血压病体育疗法	(42)
抗力健身五法	(43)
刷浴——经络健身法	(45)
老年人散步四法	(46)
30 分钟健腿法	(47)
老年抑郁症运动疗法	(48)
胃下垂体育疗法	(49)
帕金森病体育疗法	(50)
甩手消除疲劳和压力	(52)
冠心病体育疗法	(53)
搓耳美容又健康	(54)
壮腰八段功	(55)
肩周炎运动疗法	(57)
摩擦皮肤可健身	(58)
运动可减轻更年期反应	(59)
消除足部疲劳法	(60)
六种最好的健身运动	(61)

等待片刻话健身	(62)
陆游养生重两头	(63)
慢性胃炎体育锻炼运动法	(64)
冷水浴的方法	(65)
神秘瑜珈平衡现代身心	(66)
老年人健身的指导原则	(70)
散步五法	(71)
久坐不动是心脏病的主因	(72)
侧身跑有助减肥	(73)
抑郁症者须常运动	(73)
中老年人睡前动一动	(73)
颈椎病的运动疗法	(73)
八声疗法	(74)
运动的“药物功能”	(75)
剧烈运动可能缩短寿命	(76)
锻炼成瘾也是病	(77)
左腿“说话”右腿“听”	(78)
臀部大小与智商成正比	(79)
心脏病病人上午莫锻炼	(80)
运动有助预防乳腺癌	(81)
卡拉治病也 OK	(82)
多站少坐有助消除“啤酒肚”	(83)

散步是治疗糖尿病良药	(83)
最新瘦身法则	(84)
双脚轻松法	(85)
单脚站不到 6 秒:你早衰了	(86)
新潮的反常运动	(88)
拉毛巾可治肩周炎	(91)
防便秘手指操	(92)
运动疗痔疮	(93)
甩手可防老年痔	(94)
防病保健一分钟	(95)
中风偏瘫活动足趾	(96)
左手空抓可防脑溢血	(97)
增强免疫力的 10 种方法	(97)

第三章 延年益寿奇招

长寿新观念	(100)
中国专家首次找到“不老基因”	(102)
关于衰老的真相	(102)
延缓衰老研究的新进展	(104)
防衰抗老食物	(106)
美国增寿法	(107)
美国专家推荐 14 种长寿食品	(108)

影响人类寿命有哪“二十八害”?	(109)
瑞士长寿之道	(110)
意大利长寿之道	(110)
保加利亚长寿之道	(111)
瑞典长寿之道	(112)
罗马尼亚长寿之道	(113)
法国人长寿之道	(114)
美国运动新建议	(115)
适量运动三、五、七	(116)
低氧训练对老人有益	(117)
健康者不必“按摩”	(118)
静脉曲张宜跑步	(119)
活动双脚治鼻塞	(120)
科学晨练 安全健身	(120)
各种运动中腹痛的缓解方法	(122)
猫式运动抗衰老	(123)
常做手指操防治心脏病	(125)
梳头千遍可益寿	(126)
舌头操防心脑血管病	(128)
运动可逆转动脉硬化	(129)
户外运动——登山	(130)
名人喜欢的运动——游泳	(131)

用左肢锻炼右脑	(132)
动静结合适量锻炼	(133)
抗衰运动首推跑步	(134)
脂肪肝运动疗法	(135)
老年人偶尔运动更长寿	(137)
血管体操	(138)
试试盐水洗脚	(139)
运动可预防性无能	(140)
人老腿不老八法	(141)
糖尿病患者不宜晨练	(143)
笑有助降低血糖	(144)
糖尿病人应正确运动	(145)
户外活动益骨骼	(147)
适量运动防骨折	(147)
胖人不宜跑步减肥	(148)
脚踏石地慢慢走	(149)
长走可健身 方法要正确	(150)
脚跟走路延年益寿	(151)
快走防中风	(152)
爬楼梯锻炼不应提倡	(153)
适量运动人聪明,“运动狂”会变笨	(153)
咀嚼口香糖 大脑更聪明	(155)

活动手指益大脑	(155)
跳绳提高记忆力	(156)
冬季上午不宜剧烈活动	(157)
水中健身伤害少	(158)
勿在运动后洗热水澡	(158)
随季节选运动	(159)
适当运动就能强心	(161)
老人不宜夏练三伏	(164)
春季锻炼不宜出汗过多	(165)
湿度与健康	(165)
天气转暖小心肝炎上身	(166)
气象指数知多少	(168)
疾病追着节气走	(170)
七成心梗与天气有关	(171)
冬天当心雾伤人	(172)
极端天气事件与健康	(173)
下蹲运动好处多	(175)
晨练后不宜睡“回笼觉”	(176)
早晨晒太阳有益皮肤	(176)
有氧运动对抗中年衰老	(177)
中老年人莫架“二郎腿”	(179)
中老年人不宜跳迪斯科	(179)