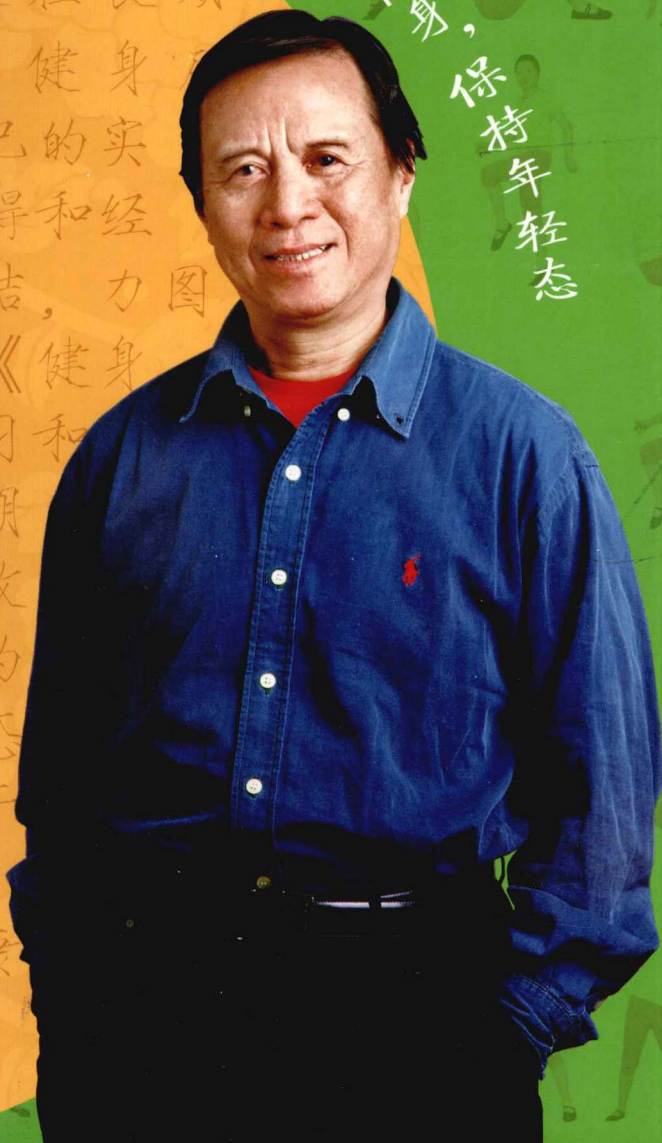


是健身  
是在长期  
科学健身  
自己的实  
心得和经  
的总结，力  
通过《健身  
》修习和  
炼的朋收  
们，优秀  
优秀状  
助北京  
出版集  
团公司  
北京出  
版社

一分健身，  
保持年轻态



黄光民 著

健身健心 健康随身

# 健身经

全国多家电视台健康栏目特邀专家

# 健身经

黄光民 著

北京出版集团公司  
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身经 / 黄光民著. — 北京 : 北京出版社,  
2012. 4

ISBN 978 - 7 - 200 - 09001 - 7

I. ①健… II. ①黄… III. ①保健—基本知识 ②健身  
运动—基本知识 IV. ①R161 ②G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 250494 号

健身经

JIANSHEN JING

黄光民 著

\*

北京出版集团公司 出版  
北 京 出 版 社  
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

\*

889 毫米 × 1194 毫米 16 开本 9.5 印张 190 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09001 - 7

定价: 29.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

# 前言

我有一个美好的愿望，希望能将40年来为国家队运动员进行医疗保健的成果与大众分享。2008年奥运会后，我便着力于宣传全民健身与大众健康知识，开始马不停蹄地到处讲课。近年来，通过参加中央电视台的《生活早参考》、《夕阳红》，北京电视台的《健康大智慧》、《科学实验室》、《身边》，河北电视台和中国教育电视台的《健康56点》，天津电视台的《有嘛别有病》以及温州电视台的《养生有道》等10多个栏目，录制保健养生节目80余个。通过参与这些节目，我深切感受到大众对健康知识的渴求，由此激发我撰写了这本《健身经》。本书内容是我长期从事科学健身研究的一些心得，以及自己的一点实践经验。目的在于让读者朋友们通过阅读本书，了解健身知识，收获优秀的生命状态。

近几年来，我在健康科普讲学中，还特别注意到一个问题，那就是大多数人虽然认同“健康包括身体健康（没有病）加上心理健康（愉悦）”这一观点，但对于其中的一个重要内涵——体能的全面维护和发展，包括身体的力量、耐力、爆发力、速度、柔韧性、灵活性及协调性等，却并没有给予足够的重视。体能的全面维护和发展直接



影响着我们的生活质量，如果没有较好的体能，即便你是健康的，生活中也难显风采，你会失去很多生活乐趣。另外，许多人，特别是女性，热切追求年轻态，这并没有错，但她们却不知道什么是真正的年轻态。年轻态不仅仅是容颜年轻漂亮，更重要的是需要具备像年轻人那样良好的体能状态。通俗地说，就是不管做什么事，要快时能够快起来；要做较长时间时，能够持久做下去；需要又快又持久时，也能够顶上一阵儿；需要负重时，有足够的力量；需要应对突发情况时，能够作出灵敏的反应，具备很好的平衡能力、协调性和柔韧性……这才是良好体能状态的体现，也是身体处于年轻态的本质表现。只有具备良好的体能，生命才会充满活力，也才能延缓衰老，这样的长寿也才更有乐趣。

虽说体能的全面维护和发展应该从娃娃抓起，但对于已经步入中青年的的人来说，从现在开始为时未晚。中青年人同时肩负着事业和家庭的重任，他们精神负担大，体能透支多。但遗憾的是，目前，很多中青年人健康理念只是接而不受，真正要他们实施起来时，“忙”和“累”往往是他们“逃避”的借口。的确，现实社会中，越是需要通过运动维护健康的人，就越没有时间运动。为了解决上述问题，近几年来，我总结了许多随时健身的诀窍，主张“1分钟健身为健康和生命护航”的理念——从1分钟健身起步，将1分钟健身融入生活和工作，去争取真正的健康、年轻和长寿。

也许你会说：1分钟健身？能有效吗？别急，先跟我一起做一个简单的“1分钟快速搓手运动”——无论坐姿或站姿，双手十指交叉，指向前上方，肘部悬空，连续用力快速搓整个手掌和手指两侧，需要坚持1分钟。怎么样，你坚持下来了吗？有没有达到150~180次的及格标准呢？我在这里暂且不告诉你这个运动的功效，仅凭你自己的感觉，相信你会给1分钟健身运动一个初步的肯定。如果你认可了1分钟健身运动，那我希望这本《健身经》能成为你健身路上的指南。我希望广大读者朋友就从1分钟健身起步，直至最终收获真正的健康、年轻和长寿。

黄光民

2011年12月

# 目录

## 第一章 健身经之愿

### ——健康长寿……………1

- 一、你想要真正的年轻态吗 / 2
- 二、什么是体能和身体素质 / 3
- 三、健康的长寿不是梦 / 4
- 四、健身运动的家族 / 5

## 第二章 健身经之魂

### ——情景健身运动……………7

- 一、家里的健身经 / 9
  - (一) 赖床三式 / 9
  - (二) 洗漱前后不放空 / 13
  - (三) 梳妆顺带练表情 / 13
  - (四) 灶台前，直体缓慢扭腰身 / 14
  - (五) 就餐之前叩叩齿 / 14
  - (六) 洗涮涮，轻蹲马步转转颈 / 15
  - (七) 晾衣物，踮脚抬头练平衡 / 16
  - (八) 拖地提重要护腰 / 17
  - (九) 观赏电视勿懒散 / 18

- (十) 如厕健身有讲究 / 21
- (十一) 洗浴健身更舒服 / 22
- (十二) 睡前助你南柯梦 / 26

## 二、途中的健身经 / 29

- (一) 候车动动去心烦 / 29
- (二) 交通工具巧利用 / 32
- (三) 驾车也可练身手 / 37

## 三、办公室里的健身经 / 41

- (一) 疲劳信号要警惕 / 41
- (二) 基本保障添活力 / 43
- (三) 心态平和不发愁 / 46
- (四) 别忘拉伸肩腰背 / 47
- (五) 有劲才能支撑你 / 50
- (六) 韧性帮你避风险 / 54
- (七) 耐力铺垫进取路 / 58

## 四、日常活动中的健身经 / 62

- (一) 乘电梯前小试身手 / 62
- (二) 穿高跟鞋要趋利除弊 / 64

- (三) 走路逛街交替负重 / 66
- (四) 逛公园慢也好过站 / 67
- (五) 搓麻健身可两不误 / 67

### 第三章 健身经之奇 ——慢病人群受益……71

- 一、高血压要平心静气 / 73
- 二、糖尿病慢动而持久 / 78
- 三、冠心病练甩手踮脚 / 85
- 四、颈椎病常缓慢转颈 / 89
- 五、肩周炎可多练爬墙 / 92
- 六、腰腿痛宜弓步倒走 / 97
- 七、膝痛勿忘靠墙站桩 / 101
- 八、防衰老常练手指操 / 105

### 第四章 健身经之基石 ——身体素质训练……111

- 一、柔韧性练习 / 113
- 二、灵活性、协调性练习 / 121
- 三、力量练习 / 127
  - (一) 1分钟无器械下肢力量练习 / 128
  - (二) 1分钟垫上腹肌力量练习 / 131

- (三) 1分钟哑铃操 / 135

### 第五章 健身经之提升 ——正规健身运动……143

- 一、走步运动，大有学问 / 145
  - (一) 是不是只要走步就能健身 / 145
  - (二) 饭后百步走，能活九十九 / 145
  - (三) 要活九十九，饭后不能走 / 146
  - (四) 饭后什么时候健身好 / 147
  - (五) 健身走的要领 / 147
  - (六) 老年人健身走要注意什么 / 148
  - (七) 每天走6000~8000步对不对 / 149
  - (八) 边走边听音乐好不好 / 150
  - (九) 要不要使用步行手杖 / 150
  - (十) 走步运动应注意的其他问题 / 150
- 二、慢跑与跑步机，相得益彰 / 152
  - (一) 慢跑是黄金健身运动 / 152
  - (二) 慢跑的方式和适用对象 / 152
  - (三) 慢跑的运动量和要领 / 153
  - (四) 不能盲目参加马拉松跑 / 153
  - (五) 应与跑步机结为好友 / 154



### 三、自行车与功率车，各有千秋 / 156

(一) 骑车健身的基本方法 / 156

(二) 可与功率车结缘 / 158

(三) 骑车会不会影响性功能 / 158

### 四、爬山，要量力而行 / 159

(一) 因山而异，量力而行 / 159

(二) 间歇行进更安全 / 159

(三) 爬山要做到有备无患 / 160

(四) 晨喊的利与弊 / 160

### 五、游泳，健与美兼得 / 163

(一) 宁愿慢，也不站 / 163

(二) 多种尝试，全面发展 / 164

(三) 安全第一 / 164

### 六、跳绳与模拟跳绳 / 165

(一) 身体素质训练大满贯 / 165

(二) 体魄与精神双赢的又一摇篮 / 166

(三) 单人跳绳的推荐方法 / 166

### 七、太极拳，华夏瑰宝 / 167

(一) 太极拳运动的保健功效 / 167

(二) 习练太极拳的建言 / 168

### 八、瑜伽，灵与肉的洗礼 / 170

(一) 瑜伽究竟是什么 / 170

(二) 别指望一步登天 / 171

(三) 瑜伽绝非女人的减肥运动 / 171

(四) 瑜伽是否人人皆宜 / 172

### 九、球类运动，充满竞争和诱惑 / 173

(一) 球类运动并不是理想的有氧运动 / 173

(二) 球类运动的利与弊 / 173

(三) 球类运动也可以变成有氧运动 / 174

(四) 参加球类运动的安全备忘录 / 175

### 十、重拾呼啦圈乐趣 / 176

## 第六章 健身经之拓展

### ——健身路径的休闲健身....177

一、双杠 / 179

二、卧椅 / 180

三、健骑机 / 181

四、鞍马 / 182

五、蹬力器 / 183

六、划船器 / 184

七、悬挂行进架 / 185

八、浪板 / 186

九、压腿杆 / 186

十、转轮 / 188

十一、肩部活动器 / 189

十二、漫步机 / 190

十三、踏步扭腰器 / 191

十四、吊桩 / 191

十五、梅花桩 / 192

## 附录.....193

一、健身经修炼前的补习 / 193

(一) 什么是适宜运动 / 193

(二) 健身运动从祖训开始 / 194

(三) 不要沉迷于做运动场上的“三高一低”族 / 194

(四) 哪些情况下不宜运动 / 194

(五) 运动中受伤了怎么办 / 195

二、常用身体素质自测方法及评价 / 197

(一) 闭眼单腿站立 / 197

(二) 1分钟仰卧起坐 / 198

(三) 1分钟俯卧撑 / 198

(四) 30秒深蹲起 / 198

(五) 弯腰触地 / 199

(六) 3分钟原地高抬腿跑 / 199

三、靶心率速查表 / 200

(一) 小运动量有氧运动靶心率速查表  
(20~29岁) / 200

(二) 小运动量有氧运动靶心率速查表  
(30~39岁) / 203

(三) 小运动量有氧运动靶心率速查表  
(40~49岁) / 205

(四) 小运动量有氧运动靶心率速查表  
(50~59岁) / 207

(五) 中运动量有氧运动靶心率速查表  
(20~29岁) / 209

(六) 中运动量有氧运动靶心率速查表  
(30~39岁) / 211

(七) 中运动量有氧运动靶心率速查表  
(40~49岁) / 213

(八) 中运动量有氧运动靶心率速查表  
(50~59岁) / 215





# 第一章



## 健身经之愿

——健康长寿

## 一、你想要真正的年轻态吗

年轻真好！年轻，实质上指的是一种优秀的生命状态。保持年轻态，可能是每一个成年人的愿望。所以，眼下的市面上，有关年轻态保健品和美容的广告铺天盖地。其实，服用保健品或做美容，虽然可使人

获得较好的容貌或体态，但却难以获得年轻态应该具备的许多内涵。那么，真正的年轻态应该具备什么样的条件呢？

首先，应该健康，从整体上符合世界卫生组织关于健康的定义：“不仅仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”关于健康，世界卫生组织又具体提出了10个方面的指标，这10个指标可以说是年轻态的基本条件，其中既涵盖了心理健康，也涵盖了身体健康。

在此基础上，我认为，还有必要加上和突出体能的条件，即身体素质的指标，这样才能更加客观地评价是否属于真正的年轻态。

### 世界卫生组织健康10大指标

- ✓ 体重标准，身体均称，动作协调
- ✓ 头发有光泽，无头屑或头屑较少
- ✓ 眼睛明亮，反应敏捷，无炎症
- ✓ 牙齿清洁，无龋齿或牙龈异常
- ✓ 肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松
- ✓ 善于休息，睡眠好
- ✓ 处事乐观，态度积极
- ✓ 应变能力强
- ✓ 抵抗力强
- ✓ 精力充沛

## 二、什么是体能和身体素质

**体**能泛指我们身体的运动能力，这种能力是由身体素质决定的。身体素质包括耐力、力量、速度、爆发力、速度耐力、反应性、灵活性、柔韧性、平衡性和协调性等。至于这里面的名词，我们可以用通俗的话来解释一下：

- 不管做什么事，当需要做较长时间时，能够持久做下去，这就是耐力；
- 需要负重时，能够有足够的力气，这就是力量；
- 需要快时，能够快如风，这就是速度；
- 需要又快又有力时，能疾如闪电，这就是爆发力；
- 需要又快又比较持久时，能将快速坚持较长时间，这就是速度耐力；
- 遇到突发情况时，身体能很快做出相应的动作，这就是反应性；
- 如果相应的动作十分合理，还能快速以身形的种种变化来应对，既不受伤，最终又能稳稳而立，这就包含了灵活性、柔韧性、平衡性等素质的综合协调性。

可见，只有具备较好的体能条件，即身体素质指标的健康，才能真正以年轻的姿态，充满生气地更全面地融入社会，才能充分拥有和享受各种时尚生活的乐趣。反观《红楼梦》里的林妹妹，只有弱不禁风的容颜美，并不具有真正年轻的生命状态。

### 三、健康的长寿不是梦

**追**求长寿是人之常情。我曾接触过很多长寿老人，虽然他们都很长寿，但其健康状态却差别颇大：有人长年卧床不起，丧失了活动能力，但还能够正常思维；有人患有老年痴呆，虽能走动，但生活不能自理。有人虽已年逾90，却精神矍铄，思维活跃，乐观豁达，行动自如……不言而喻，前两种都不是大家追求的长寿，因为这些长寿，痛苦伴随着自己，烦恼伴随着亲人，负担伴随着社会。只有后一种才是我们羡慕的健康的长寿状态。

记得有一次在电视台做节目，就是与两位这样的老寿星同台，共同分享他们的长寿心得。他们的共同特点除了心态好之外，就是都热爱运动。在农村，有不少长寿老人，他们虽已年过八旬，但还能上山采药、爬树摘果、下地干活，让人羡慕不已！细细琢磨，这些长寿老人都是从年轻的时候起，通过劳作或运动，使健康水平得到维护，使体能和身体素质得到增强，即便到了老年，仍然具备十分优秀的生命状态，健康着，快活着。

健康的长寿不是梦！只要保持良好的心态，既注重对伤病的预防，又重视体能与身体素质的全面维护，就大有希望。



## 四、健身运动的家族

本书汇集了体能与身体素质全面维护的方法和诀窍，但这些都离不开健身运动。所以，我认为有必要对健身运动进行一些介绍，以便读者朋友能够合理选择。按照运动项目、运动场所、运动强度、运动时间和运动方式的不同，健身运动大致可分为以下几类。

第一类，休闲健身运动。特点是比较随意、轻松，对运动场所没有特别的要求，运动强度比较小（也就是运动过程比较缓慢），运动时间相对较短，运动项目通常是非竞技类项目，基本上人人都可以参加。最常见的休闲健身运动形式就是散步，其他还有带有娱乐性质的种种运动，像群众舞蹈、自创徒手操、扔圈、柔力球、踢毽子、扭秧歌、抖空竹等。另外，政府相关部门在公共活动场所安放了一些简单的运动器械，如转轮、浪板等，用这些器械进行健身，由于运动量有限，运动的持续性也较随意，所以，在这些地方进行的健身运动，也属于休闲健身运动。不过，这些运动往往更适合老年人以及患有慢性病的人。

第二类，正规健身运动。正规健身运动对场地、强度和时间都有一定的要求，其中有些是竞技比赛项目，还有相应的规则约束，对专项身体素质的要求比较高，所以不是人人都适合参加的，应该有所选择。

第三类，情景健身运动。这是我近几年提出来的新理念。情景健身运动介于休闲健身运动和正规健身运动之间。为此，我还设计了一整套情景健身运动的方法，它将不同的场景作为运动场所，进行不影响他人的自我健身运动。情景健身运动，时间可长可短，运动方法简单，一看就懂，一学就会，一用就灵。如果按照要求规范地去做，就会收到正规健身运动的效果；如果随意去做，也能收到休闲健身运动的作用。情景健身运动是本书的核心内容。





## 第二章

# 健身经之魂

### ——情景健身运动