

大学生健身指南

Student health guide

袁耀久 主审 查希平 主编



山东人民出版社

shan dong people's publishing house



大学生 健身指南

主 审：袁耀久

主 编：查希平

山东人民出版社

／ 写在前面的话 ／

亲爱的同学们，苦读寒窗十余载，历尽多少辛酸苦难，今天终于如愿以偿地进入了你梦寐以求的大学。这是人生道路上具有里程碑意义的关键一步，你成功了！但是，你是否清楚你的身体素质现在怎样，健康水平怎样，运动能力怎样？是否跑步不过百米、上楼不过五层就气喘吁吁？这都是由于你在中学期间没有坚持系统地锻炼好你的身体，特别是在高中阶段几乎放弃了运动锻炼所致。

同学们，以不惜牺牲自己的健康为代价，换来一张大学录取通知书是不划算的。你们现在正处在青春期后期，身体的生长发育还有待于进一步完善。因此，抓紧时间偿还由于高考而欠下的锻炼身体的债，应该是亡羊补牢、为时未晚。

为了全面贯彻党的教育方针，认真践行“以人为本，健康第一”、“终生学习，终身体育”的教育理念，我们结合当代大学生的特点，动之以情，晓之以理，以使你们清楚地认识到当下最重要的事情就是全面锻炼好自己的身体——只有身体健康，才能保证学习的正常进行和不断进步；只有身体健康，才能实现自己的理想；只有身体健康，才能有幸福美满的生活。

同学们，大学是成就梦想的天堂，身体是承载事业的希望。让我们如饥似渴地勤学苦练，切实做到在大学期间学会一两种锻炼身体的方法和技能，养成持之以恒地锻炼身体的习惯，贯彻终生，受益终生。

袁耀久

2011年5月

前言

进入 21 世纪,中国的高等教育面临着新的挑战。大学生的生活和学习节奏大大加快,竞争日趋白热化,致使许多大学生患上了这样或那样的身心疾病,加之缺乏必要的健身锻炼,身体体能严重透支,甚至生命偏离生存的坐标,给个人、家庭和社会带来了不可弥补的损失。因此,保证大学生的身心健康,是我国高等教育的第一要务,也是人类生命的一项巨大工程。

大学生接受体育教育,学会自我强身健体的方法,就等于学会了开发生命体能和确保身心健康的具体方法和手段。帮助大学生掌握健身的各种技能,提高其身心健康水平,使他们的身心健康水平更符合人类的理想,是我们体育工作者义不容辞的责任。

新世纪高等学校体育教育的目标就是培养大学生健康的体魄和良好的心态,使其成为合格的社会公民和独立的社会实践主体。我们依据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》编写了《大学生健身指南》。本书坚持“以人为本,健康第一”的指导思想,强调大学生自我强身健体的平衡性和宽广性、灵活性和多样性、趣味性和实用性、兼容性和终身性;帮助大学生把强身健体变成一种日常的行为习惯,使之贯彻终生、受益终生。

本书由青岛理工大学查希平担任主编,吕杰、郑峰、王旭东、闫炳才任副主编。编委有:青岛理工大学纪新涛、刘萍、宋君、张桂青、徐琳、于健、任波,青岛理工大学临沂校区贾学亮、刁常光、丁玉强。本书在编写过程中得到了青岛理工大学领导和教务处的关心与支持,得到了山东人民出版社的大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢。对书中引用和吸收的文献、成果及部分内容的创作者,谨致谢忱。

查希平、袁耀久对本书全稿进行了修改和定稿。

由于我们的水平所限,且对本书的编写体系尝试着进行了新的探索,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评指正,同时深表谢意。

主编 查希平
2011 年 5 月 22 日

目 录

一、理论篇	1
第一篇 健康的含义及影响健康的因素	3
第二篇 为什么说你考上了大学却透支了健康	12
第三篇 怎样才能补救健康	25
第四篇 怎样科学锻炼才能保证身体健康	31
第五篇 科学锻炼身体的原则与方法	36
第六篇 怎样塑造优美的身材和优雅的气质	39
第七篇 大学生健身与营养	59
第八篇 常见运动损伤及处理方法	64
第九篇 建立健康的生活方式	68
第十篇 大学生体质健康的自我评价	73
二、应用篇	93
第一篇 田径运动	95
第二篇 球类运动	103
第三篇 武术运动	170
第四篇 游泳运动	174
第五篇 形体与健美运动	183
第六篇 健美操运动	196
第七篇 瑜伽运动	210
第八篇 水上运动概述	219
第九篇 拓展运动	224

第十篇 户外运动	229
第十一篇 休闲娱乐运动	235
第十二篇 康复运动	239
第十三篇 运动处方	251
附录	263
参考文献	295

一、理论篇



第一篇 | 健康的含义及影响健康的因素

一、健康的内涵

“健康”是当今使用频率最高的词汇之一。互联网的中文搜索引擎下,“健康”的相关条目数以千万计,可见人们对健康的关注程度之高。

有健康的人,便有了希望;有希望的人,便有了一切。古希腊哲学家赫拉克利特呼吁:“如果没有健康,智慧就不能表现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”大思想家苏格拉底曾说:“健康是人生最为可贵的。”

培根指出:“健康的身体是灵魂的客厅,病弱的身体是灵魂的监狱。”马克思认为“健康是人的第一权利”。我国著名经济学家于光远指出:“健康地生存是人生的第一需要。”

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)高度重视健康问题,始终围绕健康主题开展行之有效的宣传和指导工作,指出:健康就是金子(1953年);健康的青年——我们最好的资源(1985年);良好的健康是社会、经济和个人发展的主要资源,也是生活质量的重要部分(1986年);健康地生活——皆可成为强者(1988年);健康是基本人权之一,是社会和经济发展的基础(1997年)。健康问题作为全球关注的共同问题,其重要性由此可见。

一定的历史范畴内,健康与特定的社会、环境、经济、文化、伦理道德等密切相关。人们对健康内涵的认识随着历史的发展而不断演进和深化。

古代,人们对生命活动的认识极为肤浅,加之宗教信仰的桎梏,人们对健康的认识仅仅局限于没有疾病。随着社会的进步和医学的发展,人们能够使用多种仪器检测、发现身体的生理变化,健康被视为“器官发育良好,体质健壮,体能充沛”。毋庸置疑,这种建立在生理基础上的生物医学模式是一种巨大的进步,但它忽视了人的心理因素和社会属性。

20世纪30年代,美国健康教育学者指出:“健康是人们身体、心情和精神

方面都自觉良好,活力充沛的状态。”而随着工业社会的发展,由于不良情绪、精神创伤、恶劣环境等导致的“现代病”愈演愈烈。1948年,世界卫生组织总结了以往对于健康的定义和认识,提出了新的健康概念:健康不只是没有疾病和不虚弱,而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。20世纪末,世界卫生组织又把道德修养纳入了健康概念的范畴。

世界卫生组织对于健康的定义可归纳为两个方面,即生理健康和心理健康。世界卫生组织还提出了生理健康的十条标准。

1. 生理健康的十条标准。

(1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感,龋齿颜色正常,不出血。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 皮肤富有弹性,走路轻松有力。

2. 心理健康。

对于心理健康概念的诠释是一个十分复杂的问题,它既受自身的生理健康影响,也受所处环境变迁的影响,特别表现在知、情、意、行诸方面的统一和健全。

(1) 具有优良的道德品质:严于律己,不谋私利,品质高尚,无私无畏。

(2) 具有健康的人格、行为;做事认真,待人诚恳,表现出良好的诚信观和责任感。

(3) 具有良好的人际关系:善于发现别人的优点,善于与同事合作;表现出很强的亲和力。

(4) 具有稳定的情绪:处事有条不紊,充满活力,表现出善于处理各种矛盾的能力。

(5) 积极进取的人生追求;不满足现状,要有一定的创新思维能力。

(6) 具有坚忍的意志品质;在困难面前不动摇,不受舆论和闲言碎语所左右。

(7) 具有正常的认识能力;培养自己良好的记忆力、观察力和思考力以提高解决问题的能力。

(8) 具有适应环境的应变能力;身心健康,头脑清晰,提高适应能力。

根据以上对健康的分析,可将健康的水平分为:

“最佳健康”是健康标准中的高位状态,从理论上说,生理、心理、社会适应和道德等方面都处于完美状态。

“一般健康”属于中位状态或下位状态,就是说在生理、心理、社会适应和道德方面都是健康的,无实质性疾病,但有时不太稳固,或者在某个阶段或某个指标上存在不足等。

“亚健康”是近年来医学界和体育界提出的一种新的概念。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态,又叫“灰色健康”或“健康第三状态”。亚健康是指人体在不合理的生活方式和环境变化的刺激下,引起心理上或生理上的某些异常变化或某种功能的失调,身体较虚弱,但尚未引起明显的器质性疾病,却往往是某种慢性疾病的潜伏期。

二、影响健康的因素

1. 遗传与变异对健康的影响。

遗传是一种生物现象,是人类和其他生物所共有的生物特征。人类通过遗传,传递祖先的许多生物信息,其中包括人体结构、生理机能以及某种形态等,如我们常见的子代体形、相貌很像父母,以及长寿家族等。

据资料显示,在秘鲁北部与厄瓜多尔接壤处有个叫维尔卡旺巴的“圣谷”,该地百岁以上老人有人在。据老人死亡登记,从1907年起,该村活到140岁的老人共有40%之多,故有“世界老人王国”、“世界长寿中心”之称,研究者认为这除了环境因素外还与祖辈的遗传基因有关。

遗传基因对后代具有重要的作用,但绝不是唯一的因素,内因是变化的根据,外因是变化的条件,外因通过内因起作用。遗传基因要得到充分的发展和进一步的完善,在很大程度上取决于环境条件,特别是体育锻炼和教育。运动不仅可以使遗传基因得到优化和发展,而且还可以使某些缺陷得到遏制或弥补。近期研究表明,遗传基因不仅在先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用,而且对后天的常见病如心脏病、高血压、糖尿病、精神障碍等也有着重要的影响,遗传基因甚至可能使这些疾病提前或延后发生。现在还不能肯定癌症是否都会遗传,但是多达10%~25%的乳腺癌病例显示该病症与遗传因素有关。

2. 环境与健康。

自然环境是人类赖以生存的基础,为人类提供了生活的必需物质。良好的自然环境可以陶冶情操、放松精神、愉悦心情,有利于人的身心健康。恶劣乃至被污染的自然环境则会损害人的身心健康,如酷暑、严寒、飓风、雪灾、空气中的有害气体、河流中的有毒微生物等,会引起人体的种种不适,甚至引发疾病。

社会环境是人类在自然环境基础上,有目的、有计划创造而成的人工环境,是人类物质文明和精神文明发展的标志。现代社会中,快节奏的生活、高强度的工作、激烈的竞争、巨大的生活压力,无一不侵蚀、威胁着人类的健康,如疲劳综合征、伏案综合征、空调综合征、静电综合征等的出现。社会的快速发展也在一定程度上牺牲了人类的健康。

3. 心理与健康。

《黄帝内经》已记载“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”等医学推论。现代医学证实,心理因素的异变可能诱致心身症,又称精神生理反应。最初表现为植物神经和内脏系统的功能性改变,继而发展为躯体的功能失调,甚至发生组织结构的损害,如溃疡、偏头痛、心悸等;而积极的心理状态则能保持和增进身心健康,对疾病的治疗、痊愈也有显著作用。

4. 生活方式与健康。

生活方式是在遗传提供的可能性前提下,在所处客观环境中养成的一种行为模式,这种行为模式表现为日常生活中习以为常的行为。

吸烟是目前影响人类健康的一个重要危险因素,全世界每年因吸烟而导致死亡的达 250 万人之多。烟草的烟雾中至少含有 3 种危险的化学物质:焦油、尼古丁和一氧化碳。焦油沉积在肺中会浓缩成一种黏性物质;尼古丁是一种会使人成瘾的药物,主要对神经系统产生影响;一氧化碳则会降低红血球将氧输送到全身的能力。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高 10~20 倍,喉癌发病率高 6~10 倍,冠心病发病率高 2~3 倍,循环系统发病率高 3 倍,气管炎发病率高 2~8 倍。吸烟者的死亡率比非吸烟者的死亡率高 1.7 倍。

酗酒就是过量饮酒。酗酒会导致组织黏膜充血、肿胀和糜烂,导致食管炎、胃炎、溃疡病。酒精主要在肝脏内代谢,长期酗酒与肝癌的发病有直接关系。酒精还会影响脂肪代谢,可致使血胆固醇和甘油三酯升高。当血液中的酒精浓度达到 0.1% 时,会使人情感冲动;达到 0.2%~0.3% 时,会使人行为失常。长期酗酒,会导致酒精中毒性精神病。

一般把不在医生指导下,随意不适当地使用一些心理激动(致幻)剂直至

产生成瘾趋势的行为称之为吸毒。目前吸毒者吸食毒品绝大多数是海洛因,它对人体神经系统产生高度的毒性和生理破坏。人吸毒上瘾后,不仅心理变态,人格解体,尊严尽丧,不知廉耻,而且会导致和传染各种疾病甚至死亡。据联合国禁毒机构统计,全世界每年因吸食毒品而死亡的高达 10 万人,因此而丧失劳动能力的每年约有 1 000 万人。

5. 体育锻炼与健康。

科技的进步和社会的发展提高了人类整体健康水平,但是新的健康问题(涉及人的机体功能状态、人与自然的关系和人与社会的关系等领域)不断涌现出来,严重威胁着人类的未来生存。体育的真谛和健康的内涵使二者在现代社会紧密地联系在一起,体育成为健康发展的核心主题之一,其对健康的特殊意义越来越得到肯定和重视。

体育锻炼是健康的需要。经常运动能预防并减少许多疾病,如心脏病、癌症、糖尿病等,也有利于维持健康的体重、增加抗压能力、改善睡眠质量等。美国卫生部门的研究表明,身体缺乏运动的人容易超重、肥胖、患慢性疾病和出现心理不健康等问题。世界卫生组织统计,全球每年有 200 多万人因缺乏运动而导致死亡。对此,专家建议,坚持每天活动半小时是保持身心健康的最低要求。

6. 情绪对健康的影响。

任何人都有情绪,情绪既可改变人的行为活动方式,也可改变人的器官状态,导致病变。人的情绪是形形色色的,但归纳起来可以分为两大类:第一类是积极愉快的情绪。例如:喜悦、满足、轻松、好感、期望、振奋、豪爽、崇敬、乐观、恬静等。这些情绪能使人向上奋进,加强思维能力,同时对机体产生一系列良好效应。第二类是消极不愉快的情绪。例如:失望、焦虑、不安、害怕、委屈、沮丧、嫉妒、不满、恐惧、烦闷、悲观、萎靡等。不良情绪可导致悲观绝望,对未来失去信心,也可伤人致病。

情绪反映了一个人的情感和志向是奋发向上还是悲观失望,并深刻地影响着每个人的健康。西方学者有句名言:“健康的一半是心理健康。”所以人们将心理健康放在突出的位置。心理学家王丁赞说过:“人类的心理适应最主要是对人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调引起的。”

美国健康委员会曾经调查宣布:美国每 10 个人中就有一个患心理疾病的;每 20 个人中就有 1 人因心理疾病住院。苏联著名生理学家巴甫洛夫曾说过:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”不良情绪对

健康的影响有：

- (1) 当大脑皮层受到恶劣情绪的刺激时,神经系统的活动机能失调。
- (2) 情感失调是一个内伤,是重要的致病原因之一。
- (3) 我国古代医学认为“七情致病”。例如:怒则气上,思则气结,悲则气消,惊则气乱。
- (4) 现代医学认为 50%~80%的疾病是由恶劣的情绪引起的。
- (5) 情绪容易波动或经常在紧张状态下生活的人,终究会导致机体抵抗力下降、血压升高、内分泌失调,可造成心脏病、溃疡病乃至癌症等。

研究表明,不良情绪影响健康是综合性的。因此,我们应当进一步规范健康行为,提高健康意识,完善健康管理体系。

科学的发展和社会的进步使人们越来越认识到不良情绪对健康的危害,而愉快和积极的情绪往往会使人健康和长寿。让我们共同努力来创造一个“愉快的天地”,迎接长寿社会的到来。

人的心理健康要素:人既有生理需要的“营养素”,也有心理需要的“健康要素”,其中包括:

- (1) 心理健康要素:学会爱的接受与付出,学会积极地适应环境,学会主动转换危机,学会待人宽容,学会幽默,笑口常开,生活有目标,学会豁达,学会控制自己的情绪,学会心理自慰。
- (2) 不良情绪的调整方法:加强自我修养,适当自我发泄,找人倾诉烦恼,学会自娱自乐。
- (3) 心理平衡的五种方法:豁达胸怀法、自慰法、宽待法、松弛法、回避法。

三、体育运动对心理健康的影响

体育运动是一种积极的、主动的活动过程,它可以有效地塑造人的行为方式,促进人体健康。

有些学者通过对幼儿、初中生、高中生以及大学生进行调查,得出结论:运动技能好的儿童适应能力较强,活动表现得积极,处理问题沉着、办法多,人际关系协调,在集体中有威信,受到同伴的承认和尊敬;运动技能差的儿童,则适应能力较差,做事胆怯,紧张消极,孤僻而不合群。

1. 体育运动促进智力发展。

体育运动是一种积极、主动的活动过程,在此过程中练习者必须集中自己的注意力,有目的地感知(观察)、记忆、思维和想象。因此,经常参加健身活动能改善人体中枢神经系统,提高大脑皮质的兴奋和抑制的协调作用,使神经系

统的兴奋和抑制的交替转换过程得到加强,从而改善大脑皮质神经系统的均衡性和准确性,促进人体感知能力的发展,使得大脑思维想象的灵活性、协调性、反应速度等得以改善和提高。经常参加健身活动还能使人在空间和运动感知能力等方面得以发展,使本体感觉、重力感觉、触觉和速度、高度感觉等更为准确,从而提高了脑细胞工作的耐受能力。

2. 体育运动能提高自我知觉和自信心。

在个体健身活动过程中,由于健身的内容、难度、达致目的以及与其他参加健身的个体接触,不可避免地会使个体对自己的行为、形象、能力等进行自我评价,而个体主动参加健身活动一般都会积极促进自我知觉。同时,个体参加健身活动的内容绝大多数是根据自我兴趣、能力等选择的,他们一般都能很好地胜任健身的内容,这有利于增强个体的自信心和自尊心,并能在健身活动中寻求到安慰和满足。

3. 体育运动能增加社会交往,有利于形成和改善人际关系。

随着社会经济的发展以及生活节奏的加快,许多生活在大城市的人越来越缺乏适当的社会联系,人与人之间的关系趋向冷漠。因此,健身活动就成为一种增进人与人接触和交往的最好方式。通过参加健身活动,人与人之间可以互相产生亲近感,使个体社会交往的需要得到满足,从而丰富和发展人们的生活方式,这有利于个体忘却工作、生活带来的烦恼,消除精神压力和孤独感,甚至可能在健身活动中找到志趣相投的知音,从而给个体带来心理上的益处,有利于形成和改善人际关系。

4. 体育运动减轻应激反应。

健身活动能减轻应激反应,这是因为健身活动可以降低肾上腺素感受体的数目和敏感程度;经常进行健身活动可以因降低心率和血压而减轻特定的应激源对生理的影响。Kobasa(1985年)指出,健身活动具有减轻应激反应以及降低紧张情绪的作用,因为健身活动可以锻炼人的意志,增加人的心理坚韧性。Long(1993年)要求一些高应激反应的成年人参加散步或慢跑训练,或接受预防应激训练,结果发现,接受其中任一种训练方法的被试者都比控制组被试者(即未接受任何方法训练的被试者)处理应激情景的能力强。

5. 体育运动能治疗心理疾病。

根据Ryan(1983年)的调查,1750名心理医生中,有60%认为应将健身活动作为一个治疗手段来消除焦虑症;80%的人则认为,健身活动是治疗抑郁症的有效手段之一。就目前而言,尽管一些心理疾病的病因以及健身活动为什么有助于消除心理疾病的基本机制尚未完全清楚,但健身活动作为一种心理

治疗手段在国外已开始流行起来。Bosscher(1993 年)曾调查了两种健身活动方式对于医治严重抑郁症住院患者的治疗效果,一种活动方式是散步或慢跑,另一种方式是踢足球、打排球及练体操等健身活动结合放松练习。结果显示,这些患者在抑郁感觉和身体不健康症状方面明显减轻,并感觉自信心明显增强,身体状态明显好转。相反,混合组患者未报告有任何生理或心理的变化。可见慢跑或散步等健身练习使身体状况明显好转。另外,慢跑或散步等有氧运动更有利于心理健康。1992 年,拉方丹等人对 1985 年至 1990 年涉及有氧练习和焦虑、抑郁之间的关系(实验控制十分严格的研究)进行了分析。结果表明,有氧练习可抑制焦虑、抑郁;对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用;锻炼者参加锻炼前的焦虑、抑郁程度越高,受益于健身活动的程度也越大;健身活动后,即使心血管功能没有提高,焦虑、抑郁也有不同程度的下降。

四、心理健康的医疗体育

任何体育运动都是体质与心理因素的相互叠加。凡看过体育比赛的人都有这样的感觉:体育场上的任何一个场面都是在斗智斗勇,运动员不但要有体力的付出,而且还要有很强的心理素质,比如篮球、足球、乒乓球、网球等运动,都是“技术+战术+心理”的运动。

不论是传统体育,还是现代体育,都在人们的休闲、保健、疾病康复中起着重要的作用。科学地参加某种体育运动,对一个人的性格调节、心理状态的改善会起到良好的促进作用。

1. 如何克服胆怯心理。

建议参加游泳、溜冰、滑雪等运动项目。这些活动要求人们必须不断地克服害怕摔倒、跌痛等种种心理畏惧,以勇敢、无畏的精神去战胜困难,方能越过障碍。经过一段时期的锻炼,相信你的勇气会逐渐增加,处事也能更加沉着。

2. 如何克服紧张心理。

应多参加竞争激烈的运动项目,特别是足球、篮球、排球等比赛活动。赛场上的运动紧张而激烈,只有沉着冷静,才能从容应对,取得胜利。若能时常经受这种激烈对抗的考验,人在遇事时就不至于过分紧张,工作、学习都会更加从容。

3. 如何克服犹豫不决的心理。

建议选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、摩托赛车、跳远、击剑、跨栏等项目。以上项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断,任何多疑、犹

豫、动摇都可能导致失败。因而久练能帮助人培养果敢的性格品质。

4. 如何克服急躁心理。

可选择下象棋、打太极拳、慢跑、长距离散步、游泳及骑自行车、射击等运动项目。这类运动强度不高,强调持久性和耐力,坚持从事这样的活动,能帮助人调节神经系统的活动,增强自我控制能力,从而达到稳定情绪、克服焦躁的目的。

5. 如何克服自卑心理。

可以选择一些简单易行的体育项目,譬如跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等。这类项目简单易行,有助于舒缓绷得过紧的“弦”,不断提醒自己“我还行”。坚持锻炼,自信心一定会逐步增强。

6. 如何克服孤僻心理。

建议减少从事单人的运动项目,多选择足球、篮球、排球、棒垒球、拔河等团队性体育项目。坚持参加这些集体项目的锻炼,能增强人的自身活力和与人合作精神,使运动者更加热爱集体,逐步适应与同伴、同事的交往,从而逐渐改变孤僻性格。

值得注意的是,有心脏或其他器官严重疾患者,需要在医生的指导下确定运动强度和运动量。另外,健身运动需要持续一定的时间,一般以半小时至一小时较为恰当。当然,运动时间和运动强度需要综合考虑。更重要的是健身运动最好定期定时进行,如每日一次或每周一次,运动的时间最好也相对固定。“三天打鱼两天晒网”式的运动对心理健康是于事无补的,而毫无时间规律的运动也会使效果大打折扣。