

坚持体育运动·增强身体素质

运动 是更好的药

李海英◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

坚持体育运动·增强身体素质

运动 是更好的药

李海英◎编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动是更好的药 / 李海英编著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5576-1272-6

I. ①运… II. ①李… III. ①健身运动—养生(中医)
IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 137964 号

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社** 出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332369(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市祥宏印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 14.25 字数 190 000

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.80 元



古希腊最著名的医生希波克拉底克曾说过：“阳光、空气、水和体育运动，这是生命和健康的源泉！”古希腊伟大的哲学家亚里士多德也曾说过：“生命在于运动！”古希腊有一句格言说：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”由此可见，强身健体是体育运动最本质的功能。

医学研究证明：体育运动能够提高机体工作能力，增强机体免疫力，可以帮助人们摆脱亚健康状况，有效地预防和治疗各种疾病，从而有助于延长寿命。更重要的是，热心于体育锻炼的人们，身体的各部分机能都处于良好状态，性格乐观开朗，充满自信，意志坚定，行动敏捷，从而改善生活质量。

古往今来，不知多少人梦寐以求地追求着健康和长寿，但总是失之交臂。原因是他们花费高昂的代价追求奢侈豪华，却忘记了“生命在于运动”这一身边最朴素的真理。生命在于运动——这是一个永不过时的口号。人在运动的过程当中，身体的结构会随着运动而变化，它可使身体的血液变得“富有”，血管富有弹性，血压降低，肺活量增加，心肌更加强壮，心率降低，骨骼密度增强；还可以控制体重，使形体更趋健美，预防肥胖；也能健美皮肤，让皮肤更亮泽、更紧致、更有弹性；还能提高机体

工作能力的耐力，激发和增强机体免疫力，改善不良情绪。

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化，人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高，人类的许多疾病得到了根治，健康状况大为改善。但是，现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大，对人类健康形成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到缺乏运动是现代人的最大健康杀手。因此，运动是人类强身健体永远离不开的一种健身方式。

18世纪一位法国医生讲过：“运动可以代替药物，但没有一样药物可以代替运动。”库珀可谓美国知名的预防医学大腕，他长期担任美国总统的私人医生，曾是“有氧健身运动”的首创者。他认为每个人生命的长短和质量完全取决于个人对疾病的预防，而不是医生和其他什么人所能左右得了的；与预防相比，任何挽救生命的医疗措施都显得为时已晚。库珀凭自己的实践经验，向人们亮明了自己的健身运动的观点。世卫总干事曾讲过这样一段耐人寻味的话：一味药只能治一种病，没有一种药可以治百病，运动绝不是药，运动对身体影响的全面性是所有药物不能代替的。

由此可见，运动确实是世界上最好的药，是世界上最好的万能药。运动可代替药物，药物却难替代运动。没有一种药丸能够有如此好的效果，更奇妙的是，对这个世上的每个人来说，这种药都是可以免费得到的，吃不吃，吃多少，都完全取决于你自己。正如现在的研究所揭示的，这种药你吃得越多，你就会变得越健康！



第1章 运动很重要

古希腊伟大的哲学家亚里士多德也曾说过：“生命在于运动！”它道出了生命的奥秘，揭示了生命活动的一条本质规律。

1. 运动, 身体健康的重要条件 3
2. 不运动的代价 5
3. 不动易生病 6
4. 惊人的发现——“运动即药物” 8
5. 不动, 现代人失去健康的罪魁祸首 10
6. 运动能防病, 也能治病 11
7. 运动的好处 13
8. 运动是健康最好的投资 16
9. 选择一项适合自己的运动 17
10. 怎样养成好的运动习惯 19

第2章 久坐易生病

《寿世保元》说, “养生之道, 不欲食后便卧及终日稳坐, 皆能凝结气血, 久则损寿。”故著名医学家张子和强调: “惟以血气流通为贵。”华佗指出: “动摇则谷气得消, 血脉流通, 病不得生。”说明运动能够促进气血畅达, 增强抗御病邪能力, 提高生命力。

1. 病是懒出来的 25

2. 久坐可引起多种病症	29
3. 久坐女性,身材走样且易生病	32
4. 久坐办公室的致命伤	33
5. 久坐的女人易得颈椎病	35
6. 久坐电脑前的五大危害	36
7. “低头族”颈椎退化严重	37
8. 上班族更要参加运动	40

第3章 运动是最好的药

运动的作用可以代替药物,但所有的药物都不能替代运动。

——法国医学家,蒂素

1. 运动是最好的降糖药	45
2. 运动是最好的“壮骨药”	47
3. 运动是治疗脂肪肝最好的药	47
4. 运动是老年人最好的“补药”	49
5. 运动是最好的安眠药	52
6. 运动是最好的“神经安定剂”	54
7. 运动是治疗抑郁最好的药	55

第4章 运动疗法

我们有时为了治病不断地跑医院,不断地找专家,不断地寻找治疗方法,但结果往往是花了大量的金钱,费尽周折却徒劳无功。因为那些都是治标不治本的方式,没有从根本上改善人体。其实,健康的钥匙就在我们的手上——那就是健身。

1. 糖尿病的运动疗法	59
2. 脂肪肝的运动疗法	60
3. 高血压运动疗法	62
4. 膝关节退行性病变运动疗法	65
5. 骨质增生的运动治疗	68

6. 颈椎病的运动疗法	70
7. 肥胖症的运动疗法	72
8. 腰肌劳损运动疗法	74
9. 关节炎的运动疗法	76
10. 增加骨密度的运动疗法	79
11. 常见疾病的最佳锻炼法	83
12. 抗衰老运动疗法	85

第5章 最好的运动是步行

“一周5次,一次30分钟的行走运动会对慢性疾病有很好的疗效。”“只要一天30分钟的散步,就可远离成人病的困扰。”行走的运动效果之好往往出人意料。

1. 世界上最擅长行走的人	91
2. 想要健康,请行走	92
3. 行走,让身体从里到外发生变化	95
4. 行走是最好的有氧运动	96
5. 步行延缓脚腿早衰	99
6. 饭后要百步走	101
7. 行走能治病	102
8. 最好的运动是步行	104
9. 健走,让你走出健康好身体	106

第6章 动一动,真健康

古希腊有句名言:“你想变得健康吗?你就跑步吧;你想变得聪明吗?你就跑步吧;你想变得美丽吗?你就跑步吧。”

1. 三种运动改善骨密度	111
2. 胃肠保健操:利肠胃、排肠毒	112
3. 腰酸背痛做做小体操	113



4. 收缩运动增强阴道弹性	114
5. 三个小动作,提升精气神	115
6. 手脚冰凉,适当运动可缓解	116
7. 抖抖腿,有益处	117
8. 空腹晨练:降体重、降血脂	119
9. 养肾固肾的七个小动作	119
10. 肩周运动操	121
11. 运动养生的几个小动作	122
12. 白领一族健身操,告别亚健康	123
13. 风靡全球的家庭健身法	125

第7章 小运动,大健康

有一则加拿大的公益广告:人生的最后10年,你想如何渡过?是跑在路上还是躺在床上?是骑着单车还是坐着轮椅?是亲人的欢笑还是愁容?选择左边的生活,还是右边的生活,这取决于现在的你。

1. 倒立	129
2. 抖动	130
3. 甩手	131
4. 倒走	132
5. 跳绳	133
6. 踢毽	134
7. 爬楼梯	135

第8章 敲敲打打,保健康

中医认为,“痛则不通,通则不痛。”不论是敲打,还是按摩,都是一种简单易行的健身运动方法。可以通经活络、强筋壮骨、发达肌肉、活动关节,促进血液循环,增强新陈代谢,提高身体抗病能力,从而起到强身健体、延缓衰老的作用。

1. 头部	141
-------------	-----

2. 眼睛	143
3. 颈部	144
4. 双耳	145
5. 双肩	146
6. 双手	148
7. 腰部	150
8. 四肢	152
9. 双脚	153

第9章 运动,能让你变美

中医理论认为,美是由内而外的。美容产品固然可以让皮肤光泽动人,但体内调养才是真正长期有效的美容方法。而很多科学理论都证实:运动是最有效的护肤佳品。长期坚持运动的人,不但体形优美,皮肤也富有弹性,闪耀着健康光泽,想拥有好身材和好气色的女人们,首先让自己动起来吧!

1. 运动是最好的护肤品	159
2. 轻拍脸颊,脸色变红润	160
3. 按摩面部:健美肌肤,提升脸部轮廓	161
4. 脸部运动,增进肌肉弹力	164
5. 动手搓一搓,护肤又养生	165
6. 常做减肥操,轻松瘦腰瘦腿	166
7. 瘦身运动,打造曲线美	167
8. 三套动作,秀出你的小蛮腰	169
9. 运动能让腹部更美	171
10. 如何运动瘦臀	172
11. 驼背矫正,让你亭亭玉立	174
12. 拯救下垂乳房的7个小动作	175
13. 女性抗下垂运动疗法	176

第10章 运动有讲究

现代科学研究证明,体育锻炼对人体器官系统的影响有双向效应:一方面,我们要肯定科学体育锻炼对人体器官系统能产生良好影响;另一方面,如果体育锻炼违背了客观规律,也会有害健康。缺少科学性的盲目锻炼,对人体的健康促进作用很小,甚至还可能使锻炼者产生损伤、疲劳等症状,严重损伤身体机能。因此,我们必须在科学原理指导下进行有规律的运动。

1. 饭后多久可以运动	181
2. 不同运动,呼吸有讲究	182
3. 运动的方式与强度要因人而异	184
4. 运动前后喝水大有讲究	186
5. 运动健身后吃什么	187
6. 剧烈运动后有讲究	189
7. 多选择交替运动	191
8. 夏季锻炼有讲究	192
9. 秋季运动有讲究	195
10. 冬季运动要讲究“热身”	197
11. 拍打健身有讲究	198
12. 运动要讲究个“度”	199
13. 男人运动要符合自身的机体特征	203
14. 女人运动要选择适合自己的	205
15. 中年人运动要讲究科学方法	208
16. 老人运动要符合自身的特点	209
17. 高血压运动要讲三原则	212
18. 膝关节不好的人锻炼有讲究	213

第1章

运动很重要

古希腊伟大的哲学家亚里士多德也曾说过：“生命在于运动！”

它道出了生命的奥秘，揭示了生命活动的一条本质规律。



CARDIO

1. 运动，身体健康之道

运动是自然界一切动物生存之道，长寿之道。动物学家发现，大象在野外生活可活到 200 岁，一旦被俘获，关进动物园，尽管生活条件比野外好得多，却活不到 80 岁；野兔平均可活 15 年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才 4~5 年；野猪的寿命也比家猪长一倍。那么，为什么野生动物比家养动物寿命长呢？重要的一条是野生动物为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。这样一代一代传下去，体质变得越来越好，寿命自然比家养动物长了。

有一个狼医生的故事：

森林里有狼有鹿，为了保护鹿，猎人就把狼消灭了，认为这样就把鹿保住了。哪知道适得其反，几年以后，鹿因为没有狼，吃饱就躺在草地上休息晒太阳，结果鹿变得胖起来了，鹿成胖鹿，脂肪肝、冠心病、高血压、自身疾病越来越多，结果鹿群越来越少，快要自己消灭、自动绝种了。怎么办？最好的办法是把狼请回来，重新买了狼放在树林里，狼一来就吃鹿，鹿就得跑，狼追鹿跑，在这样的过程中，鹿锻炼了身体。所以离开运动的鹿死得更快，有了狼的追杀，鹿反而活得更好！自然界就是如此奇妙，就是在这么互相竞争中，各自得到提高。

从以上故事中可以看出，运动是自然界一切动物生存之道，长寿之道，同样，人也是如此，经常参加体育锻炼的人，寿命就长。这说明一个道理：运动是一切动物健康长寿之本。

生命在于运动。运动是人类身体健康的重要原因之一。古人曰：“动则不衰。”这就是说，只有活动起来，才能很好地保养生命，达到养生长



寿的目的。

为什么说“体勤方能养生”？由于在劳动中，能够使四肢勤于活动，血液流动加快，不仅能够锻炼人的心脏，而且还可以促进肌肉发达，使人体的各种机能得到强化，新陈代谢也可以加快。所以爱劳动者大都身体健壮。因此有诗曰：“奋身田野间，襟带忽以散，乃知四体勤，无衣亦自暖。”

南宋爱国诗人陆游，一生勤于劳作，养生有道，86岁高龄，仍才思敏捷，挥笔自如。他非常重视做家务劳动，提倡扫地健身法，“一帚常在旁，有暇即扫地，既省课童奴，亦以平血气，按摩与导引，虽善亦多事，不如扫地法，延年直差异。”陆游还有一种有趣的健身方式，就是每天和天真活泼的孩子们一同游戏，“整书拂几当闲嬉，时与儿孙竹马骑，故此小劳君会否？户枢流水即吾师。”

华佗与张仲景是同时代的医学家，他继承了先秦《吕氏春秋》中的动则不衰之说，从理论上进一步阐述了动形养生的道理，如《三国志·华佗传》中载其论云：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”

华佗对导引健身术十分重视，在继承前人的基础上，总结归纳为模仿虎、鹰、熊、狼、鸟五种动物动作的导引法，称之为“五禽戏”。方法简便，行之有效，大大促进了健身的发展。在实践中，华佗首创“五禽戏”的运动方法，成为我国体育健身运动的先驱，继后有孙思邈、王寿等提出了各种运动锻炼方法为运动产生发展做出了巨大贡献。

自古人就注重运动。我国古代用“流水不腐、户枢不蠹”来比喻运动。常运动的人更年轻、更健康。

马拉松长跑运动员拉姆贝特，心脏功能和小伙子一样，当他八十二岁时候，还能用不到两小时跑完了21千米长的路程。由于他身体的新陈代谢良好，平时不怕冷，所以也很少感冒。

而下面这位女士由于不爱运动，在舒舒服服的生活之中，让自己患上了富贵病：

王女士退休后，这合了她的愿望，因为她早就盼着能歇下来，什么都不做，那才舒服。不到一年她胖了两圈，体重增到 178 千克，行动缓慢，越来越不爱动，反应迟钝，而且老觉得浑身累，一查得了三种病：冠心病、血脂异常症、高血压。她大吃一惊，医生说这都是饮食过量和不喜欢运动而导致的。

“生命在于运动”，这是古希腊伟大的思想家亚里士多德提出的名言。就是说一个人想有一个健康的生命就必须坚持运动。早在两千四百年前医学之父——希波克拉底也说过，“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”这说明运动对于生命来说如同空气、阳光、水一样重要。

2. 不运动的代价

最近有很多的研究表明，运动可以保护我们免于心脏病、卒中、糖尿病、肥胖、癌症、老年痴呆症和抑郁症，甚至能增强记忆力，而且可能比任何一种单一疗法更好地预防早亡。在丹麦哥本哈根大学从事糖尿病研究的埃里克·里赫特这样说运动的重要性，“这是一种神奇的药物，身体里也许没有一个器官不受它的影响。”

在进化过程中，我们的祖先追逐猎物，躲避捕食者。更近一点，他们在农场和工厂里劳作。由此可见，我们的祖先是在运动中生存。但随着科技的发展，农业和工业劳动逐渐地减少，以及汽车等大量节省体力的设备的出现——特别是最有害的是电视、电脑和电子游戏的出现，我们都被困在了灾难性的静止不动里。我们正在付出健康的代价。

2009 年，哥伦比亚南卡罗来纳大学的运动研究员史蒂文·布莱尔发表

了一项针对超过 5 万名男性和女性的研究，表明心肺功能不好是早亡最主要的危险因素。在研究中发现，16% 的死亡是由心肺功能不好引起的，超过了肥胖、糖尿病、高胆固醇导致的死亡总和，也是吸烟导致的死亡的两倍。

当我们不好动的时候，这些在过去曾经一度罕见的疾病便死灰复燃了。根据英国糖尿病协会的一份报告显示：1935 年，当全球人口总数只有 20 亿出头的时候，估计 1 500 万人患有 II 型糖尿病；到了 2010 年，全球人口总数是那时的 3 倍多，患糖尿病的人口大幅上升到 2.2 亿，预计 2025 年将增加至 3 亿人。类似地，2012 年早些时候发表在《美国医学会杂志》上的研究结果表明，超过 1/3 的美国成年人肥胖，儿童中的肥胖比例也达到了 17%。

世卫组织曾公布，懒得运动已成为全球第四大死亡风险因素。据估算，全球每年因此而死亡的人数高达 320 万人，且逐年增长。

有汽车就懒得走路；能坐电梯就不爬楼梯；网上联络代替当面沟通……种种现代生活催生了很多“懒虫”。英国《每日邮报》曾报道，英国一项近万人的调查显示，86% 的人出现了比其实际年龄大 4 岁才会出现的健康问题。究其原因，懒惰造成的缺乏运动和过度肥胖是罪魁祸首。

3. 不动易生病

随着电脑、网络的普及，现在不少的家庭都有了电脑，不少人的工作也在电脑前，因而一天坐在电脑前好几个小时甚至十几个小时不动，殊不知，久坐不动容易得病。

(1) 久坐损心。久坐不动血液循环减缓，日久则会使心脏功能衰退，引起心肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人，久坐血液循环迟缓