

中年健身与养生

王纯敏 著



东北大学出版社
Northeastern University Press

中年健身与养生

王纯敏 著

东北大学出版社

· 沈阳 ·

© 王纯敏 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

中年健身与养生 / 王纯敏著 .— 沈阳 : 东北大学出版社,
2006.4

ISBN 7-81102-247-8

I. 中… II. 王… III. ①中年人—保健—普及读物②中年人—
养生 (中医)—普及读物 IV. R161.6-49②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 028661 号

出版者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印刷者: 沈阳市政二公司印刷厂

发行者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 11.625

字 数: 281 千字

出版时间: 2006 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 牛连功

责任校对: 张 鹤

封面设计: 王 雪

责任出版: 杨华宁

定价: 30.00 元

前 言

《中年健身与养生》是我多年从事成人院校体育教学和社会体育指导员工作经验与体会的总结。在长期的教学实践中，我根据中年人这一特殊教育对象本身所固有的特点，精心研究，因材施教，把体育教学内容寓于他们所喜闻乐见的多种活动形式中，深受欢迎。

健康是人类生存的基本需求。拥有健康，才是人生最宝贵的财富。中年人，无论是对家庭还是对社会，都承担着相当重要的责任。但是，毋庸置疑，由于他们常年担负着繁重的工作任务，承受着较大的精神压力，加之相当一部分同志对中年阶段身体变化缺乏了解，对加强体育锻炼的重要性认识不足或锻炼方法不科学，不可避免地导致了身体素质下降，甚至疾病缠身，乃至早逝。“十年树木，百年树人”，社会和家庭培养一个人需要很长时间，而中年正是为社会作贡献的最佳时期，如果由于疾病缠身无法工作，导致“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟”的不幸结局，实在令人惋惜。

生命在于运动，运动使人健康。现在，越来越多的人逐渐认识到参加体育健身的重要性，但是很多人不了解锻炼的科学性，很少掌握体育锻炼和养生保健的科学方法，以致有的人因运动或养生方法不当，不仅不能达到应有的健身效果，严重的甚至适得其反，给身体健康造成危害。为了获得健康，拥有健康，中年人必须了解自己身体变化的规律，学习并运用科学的体育锻炼方法，了解和掌握自

我保健的方法以及科学的养生之道。只有这样，才能改善健康水平，延缓和推迟衰老，延长预期寿命。那么，中年人应该如何进行科学合理的体育锻炼和养生保健，以达到强身健体的目的呢？《中年健身与养生》一书作了比较详细的解答：只要掌握科学有效的健身方法并付诸实际行动，持之以恒，就一定能够达到健康的目的！

全国推行的全民健身计划，是一项由国家领导、社会支持和全民参与的有目的、有任务、有措施的系统工程，中年人的体育健身就是其中的一项子系统。古人说：“一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强”，中年人体育健身与全民健身的根本目的都在于增进身体素质，提高健康水平。全国十三亿人民有了健康的体魄，对全面建设小康社会就提供了有力的保障。所以，中年人的体育运动对全民健身计划的全面实施具有广泛影响和重大的推动效应。

为了中年朋友们生活得更健康、更幸福，事业成就更加辉煌，必须从现在起进行健康“储备”，提高和保持优良的体质。在此，真诚地希望中年朋友们在为社会和家庭尽职尽责的同时，掌握和了解科学的健身方法及养生常识，用健康的身体和充沛的精力为国家和人民做更多的工作。

由于本人水平有限，书中内容难免有疏漏和不妥之处，敬请读者批评指正。

作 者

2006年1月20日

目 录

第一章 健康总论	1
第一节 健康是每个人的第一需要	1
一、健康的概念与标准.....	1
二、破除常见的偏见与误解.....	8
第二节 体质的自我评价	14
一、体质、体能、体力	14
二、体质指标体系及评定标准	17
第三节 投资健康——现代人明智的选择	21
一、投资健康是每个人的选择	21
二、制定科学合理的体育消费计划	28
第二章 中年人的身体概况与体育锻炼	32
第一节 中年人的身体概况	32
一、中年人的生理变化	33
二、中年人的体力变化	55
第二节 中年人的体育锻炼	60
一、运动对中年人健康的影响	60
二、中年人体育锻炼的目的	64
三、中年人体育锻炼的益处	65
四、中年人体育锻炼项目的选择	70
五、进行体育锻炼要有科学性、计划性	80

第三章 中年人常见的心理疾病和健康 (运动) 处方	84
第一节 常见的心理疾病和健康处方	84
一、A 型性格特征及健康处方	84
二、C 型性格特征及健康处方	85
三、更年期情绪抑郁特征及健康处方	87
四、疑病症特征及健康处方	88
五、焦虑症特征及健康处方	90
六、强迫症特征及健康处方	91
七、神经衰弱特征及健康处方	93
第二节 体育健身的运动处方	95
一、运动处方的基本原理	95
二、拟定运动处方的通行原则	96
三、运动处方举例	98
第三节 中年人常见疾病及健身锻炼的运动处方	102
一、动脉粥样硬化与冠心病及运动处方	102
二、糖尿病及运动处方	105
三、高血压病及运动处方	110
四、脑卒中及运动处方	115
五、慢性阻塞性呼吸道疾病及运动处方	119
六、哮喘病及运动处方	121
七、骨质疏松及运动处方	123
八、免疫功能低下及运动处方	130
九、更年期综合症及运动处方	132
十、颈椎病及运动处方	136
十一、中年人力量锻炼的运动处方	140

第四章 中年女性的健身与健美	143
第一节 健身与健美是中年女性的追求	143
一、女性人体美是人类的骄傲.....	143
二、走出女性身体美的误区.....	145
三、中年女性达到健与美完美结合的途径.....	149
第二节 体育锻炼可以健身、健美的机制与作用	157
一、运动改变脂肪沉积,帮助你获得健康的体重.....	157
二、运动可提高机体免疫能力.....	160
三、体育锻炼是更年期病症的克星.....	162
四、中年妇女检测健康的新指标——腰臀围度比.....	165
第三节 中年女性体育锻炼的心理作用	167
一、中年女性的心理特点.....	167
二、女性参加体育锻炼的动机.....	168
三、体育锻炼对中年女性心理健康的协调作用.....	170
第五章 体育健身的效果评价	174
第一节 身体形态的评价	174
一、身高.....	174
二、体重.....	175
三、体脂(身体脂肪量).....	175
四、身体围度.....	178
第二节 身体机能的评价	179
一、行走法的评定.....	179
二、跑步法的评定.....	180
三、登台阶法的评定.....	183
四、坐站与蹲站法评定.....	186
五、肺活量测定.....	188

第三节 身体素质的评定·····	190
一、肌肉力量的测试评定·····	190
二、身体柔韧性的评定·····	194
三、灵敏性、协调性的测试与评定·····	198
第六章 中年人的养生·····	203
第一节 中国养生学的形成与发展·····	203
一、中国养生理论及方法的产生与发展·····	203
二、中国养生理论及实践发展的全盛时期·····	207
三、中国近、现代养生学的发展·····	212
第二节 中国养生学的理论基础·····	212
一、阴阳五行学说·····	213
二、七情学说·····	220
三、寿命与衰老学说·····	228
第三节 历史上的养生学派·····	234
一、养神学派·····	234
二、养形学派·····	236
三、保精学派·····	238
四、调气学派·····	239
五、食养学派·····	241
六、药饵学派·····	242
第四节 养生法度·····	243
一、法于自然，合于四时·····	243
二、动形守神，神形共养·····	251
三、饮食有节，平衡营养·····	256
四、房事有节，起居有常·····	260
五、心理健康重于身体健康·····	262
第五节 我国传统养生方法·····	266

一、运动养生法	266
二、气功养生法	268
三、按摩养生法	268

附录..... 270

附录 1 二十四式太极拳套路名称及动作要领	270
附录 2 杨式太极拳竞赛套路名称及动作要领	282
附录 3 四十二式太极拳套路名称及动作要领	300
附录 4 四十二式太极剑套路名称及动作要领	320
附录 5 五禽戏套路名称及动作要领	345
附录 6 八段锦套路名称及动作要领	348
附录 7 气功养生法动作要领	350
附录 8 老子按摩法动作要领	357
附录 9 十二段锦动功要领	359
附录 10 简化摩腹运气功要领	360

第一章 健康总论

第一节 健康是每个人的第一需要

一、健康的概念与标准

1. 健康的概念

健康是人类赖以生存和发展的基本条件，没有健康就一事无成，健康既属于个人，又属于社会。世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾经一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”

什么是健康？各个时代有各个时代的标准。而且，人们对健康的认识，也是随着时代和科学的发展而变化的。过去人们的一般观念是：体格强健，没有疾病，就是健康；也有人认为能吃能睡就是健康；还有人认为不生病，身体不“虚弱”，就是健康，等等。上述这些对健康的理解是远远不够的。现代健康观告诉人们：健康已不仅仅是指四肢健全，无病痛或不虚弱，除了身体本身健康外，还要求心理上有一个完好状态。由于人的精神、心理状态和行为对自己、对他人，甚至对社会都有影响，因此，现代的健康观还应当包括人的心理、行为的正常和符合社会道德规范，以及与环境的完美协调等。可见，健康的含义是相当广泛的。

世界卫生组织关于“健康”的权威性概念是：“健康不不只是指单纯的没有疾病或不虚弱，而是身体上、心理上和社会适应能力上都处于较完美的状态。”这是目前国际所倡导的全面健康的新理念，它对人类的健康提出了更高的标准。这个概念清楚地说明了健康包括三种含义：一是躯体健康；二是心理健康；三是良好的社会适应能力。如果一个人躯体健康，而缺乏一个健康的心理，社会适应能力不强，那么这个人也不是一个健康的人。因此，健康不仅仅表现为躯体的健康和没有病患，同时也表现为有良好的精神状态与内心世界，以及对社会良好的适应能力，与他人和睦相处，具有正常的社会活动能力和利用社会环境因素为自身健康发展服务。

长期以来，人们只重视躯体的健康，而忽视了心理健康和社会、道德健康，如在医学上只管治疗病人的躯体疾病，而忽视了病人的心理痛苦和精神障碍；在疾病康复过程中，只注意躯体康复，而忽视了心理康复，因而严重影响了人们的生活和生存质量。随着人类许多躯体疾病得到有效的控制和治疗，人的平均寿命延长了，人们已不只是满足于躯体的健康，而是希望生活得更愉快幸福，实现身心的全面健康。

我国学者提出的健康概念是：“在时间、空间、身体、精神、行为方面都尽可能达到良好状态。”

时间概念：是指个人或社会发展的不同时期，对健康不能用同一标准来衡量，不能把健康看做是静止不变的东西，应理解为不断变化着的概念。

空间概念：不同地区，不同国家的人，有着各不相同的健康概念和健康标准。这并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念，应区分国家、地区的不同，尽可能达到

各自良好的状态。

行为概念：是指一个人在社会生活中对赋予的责任和义务所采取的心态和动机。行为表现为社会性，每个人的行为必然影响他人，同时也受到他人的影响。

健康是个体概念。在考察健康时必须区分是群体的健康还是个人的健康。群体的健康是采用统计学上的平均值，即在一定范围内某一个时期的健康应为正常值，偏离了就不健康。但是，偏离了正常值对于个人来说不一定不健康。作为个人健康的标准是一个人特有的。个体健康是现实的，群体健康是理想的。

根据世界卫生组织宪章的规定，现代社会人人享有卫生保健的要求。从国际社会角度来看，享受最高标准的健康，被认为是一种基本人权；健康是社会发展的组成部分；健康是对人类的义务，人人都享有平等健康的权利。

2. 健康的标准

世界卫生组织于1948年在其宪章中提出了健康的10条标准。

(1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和繁重的工作压力，而且不会感到过分紧张和疲劳。

(2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细且不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，可较快适应外界环境的变化。

(5) 身体各部位功能良好，能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋、不痛，齿龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，头皮无脱屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路轻松有力。

以上 10 条标准是对一般情况和普通性而言的，但对不同年龄的人，应有不同的要求。因此，世界卫生组织又把入按年龄作出如下区分：44 岁以前的人为青年；45~59 岁的人为中年；60~74 岁的人为较老年（渐近老年）；75~89 岁的人为老年；90 岁以上者为长寿者。

最近，世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既便于记忆，又便于理解掌握的新标准，这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志，简称“五快三良好”标准。

“五快”标准是针对人的生理健康而言。

吃得快：肠胃功能良好，不挑食，能快速吃完一顿饭。

便得快：有便欲就能很快排空大小便，而且感觉良好。

睡得快：上床后能很快入睡，且睡眠质量高，醒后精神饱满，头脑清楚。

说得快：思维敏捷，反应迅速，语言运用准确，表达流畅。

走得快：走路时脚步自如，活动灵敏。

“三良好”标准是针对人的心理健康而言。

良好的个人性格：包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处事能力：包括观察和分析问题，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系：包括在人际交往和待人接物时，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

3. 达到健康标准应具备的条件

对一般人而言，具备了下列条件，才可称得上达到了健康标准。

(1) 生长发育良好：健康的人，身体发育比较好，主要表现为身高和体重正常，身材匀称，肌肉丰满，四肢有力，肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

(2) 身体素质好：健康的人，肌肉运动所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等素质，其监测指标达到国家规定的良好标准。它既能反映出人的神经系统和内脏的功能，同时也是健康的重要指标。健康的人，肌肉的体积大、力量大，可占体重的40%~50%。

(3) 心肺功能好：健康的心脏，心肌发达，心容量大，每跳动一次能排出血液80~110毫升，比一般人多20~30毫升。健康的肺脏其肺活量比一般人大，胸廓发达，呼吸肌强壮，呼吸缓慢而深沉，每分钟呼吸10次左右就能满足身体对氧气的需要。（一般人为13~18次）由于心功能增强，肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛，营养供应充足，也处于健康状态。

(4) 神经系统功能好：无论是学习、工作、思考、判断，还是在日常生活中的各个方面的行动，或是进行体育运动活动，都受大脑的支配，并且效率高，不头痛，不失眠，吃得香，睡得甜，这些都是健康的表现。

(5) 对外界环境的适应和抗病能力强：人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温升高时，身体通过皮肤毛细血管的扩张向外散热；当外界气温降低时，身体又通

过肌肉产热，皮肤血管收缩，减少向外散热，以保持体温平衡。健康的人，天热了不易中暑，天冷了不易感冒。人体对传染病的抵抗力也是如此，身体健康的人，血液中的抗体多，在同样的情况和环境中，不容易得传染病。

4. 心理健康

有关心理健康的标准虽然至今尚无完全统一的共识，但世界精神卫生学会曾提出五项标准，可作为我们评定心理健康的主要依据。

(1) 正常发育的智力。智力又称智能，是个体的感知、观察、领悟、想象、思维、记忆、推理等多种心理能力的综合体现。智力正常是指个体的智力发展水平与其实实际年龄相符，是个体学业、事业成功的必备心理条件。一般以“智商”（IQ）来反映智力水平。人在成年以前智力随着年龄的增长而提高。智商在80以上为正常，70~79为临界值，70以下属于低能或痴呆的疾病范围。一般情况下，成人以后所发生的智能障碍称为智力减退或痴呆。除老年痴呆及某些老年精神病等特殊病变外，中老年智力一般在正常范围之内。

(2) 良好的社会适应能力。人类生活在充满矛盾的世界之中，必须与各式各样的人打交道，特别是在现代社会竞争激烈、社会知识与信息高度发展的情况下，要求每个中年人都必须具备一定的社会适应能力和应变能力。在这一方面，至少应具备以下三种能力。

一是灵活的应变应激能力。人们既要具备适应各种自然环境变化的能力，如适应各种不同气候、温度和地理环境的变化；又要具备应付社会、家庭的各种重大变化事件和承受挫折的能力，如能承受亲人伤亡、经济损失、婚恋失意、事业受挫等天灾人祸。个人对环境和社会的适应能

力有明显的差异，有的人遇到生活中的一些波折和意外事件的打击，不知所措，丧失信心，甚至失去生活的勇气；而有的人则能从失败和挫折中吸取教训，意志坚强，应付多种复杂局面和困难。所以，应变能力的强弱也是衡量人们社会适应能力的一个主要方面。

二是具备建立和谐关系人际关系能力。每个人都处在错综复杂的群体生活中，所以情绪上会常常受到方方面面的影响。正确协调和处理好多种人际关系，也是良好的社会适应能力的一种表现。如果人与人之间相互抱怨、嫉妒，甚至仇视，缺乏心理沟通和感情交流，就容易造成人际关系矛盾和冲突，如不及时调整，必将影响生活质量。

三是能恰当地承担自己的社会责任和义务。在现实生活中，不论是在家庭还是在工作单位，每个人都有其相应的身份，并承担相应的责任和义务。如果不能履行自己的社会职责，或者其行为不符合社会道德规范及社会公德，那么其社会交往就可能会出现障碍，这同样也是社会适应能力不强的一种表现。

(3) 健全的人格。人格又称个性、性格，可以通过先天遗传和后天学习两种途径获得，它是每个人独有的心理特性和特有的行为模式。健康人格的基本特征是：情绪稳定、意志坚定、行为协调、尊重他人、自信自强、果断敏捷、有较强的责任心和良好的自制力，等等。人格特征可通过《艾森克人格问卷》、《明其苏达多相人格调查表》等心理量表检测。如果人格偏离正常，导致社会适应障碍，属于不健全人格。中年人的性格仍具有一定的“可塑性”，即通过心理卫生教育、心理和行为的自我调整，可以使某些性格缺陷及不健全的个性逐步转化成健全的性格。

(4) 丰富健康的情感。愉快乐观的情感、稳定平衡的