

健康就是本钱

HUI YUNDONG DE REN
CAI JIANKANG

会运动的人 才健康

王强虎◎编著

- 运动养生的宜与忌
- 影响运动养生的因素
- 有效的运动健身方法
- 常见疾病的运动治疗处方

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

会运动的人才健康/王强虎编著. - 成都:四川科学技术出版社,2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7155 - 9

I. ①会… II. ①王… III. ①健身运动 - 基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025461 号

会运动的人才健康

编 著 王强虎
责任编辑 谢 伟
封面设计 墨创文化
版面设计 王 跃
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 240mm × 170mm
印张 14.25 字数 180 千
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2011 年 4 月第一版
印 次 2011 年 4 月第一次印刷
定 价 26.80 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7155 - 9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com



PREFACE

前言

运动养生，又叫中医健身术，是指运用运动方式进行调养的一种养生法。我们的祖先很早就认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，因而积极提倡运动保健。早在春秋战国时期，古代劳动人民就已经将运动作为健身、防病的重要手段。《吕氏春秋》中就有明确的记载：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这里用流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害和动则身健、不动则衰的规律。

自古以来，健康之人没有不重视运动的。唐代年过百岁的名医孙思邈，曾提出“人若劳于形，百病不能成”的观点，他本人经常坚持走步运动，认为“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里、二里及三百、二百步为佳”。事实上，古人运动长寿的例子不胜枚举。东汉时期，名医华佗创编了“五禽戏”，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作做体操，《后汉书·华佗传》称其年老时，“犹有壮容，时人以为仙”。其弟子吴普按照“五禽戏”天天锻炼，活到九十多岁还耳聪目明、牙齿完好。

对于现代人而言，随着物质条件的改善，生活水平的提高，社会环境的变迁，“运动不足性疾病”在许多人中迅速蔓延，如肥胖、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等。运动对于这些疾病的预防与治疗有效吗？有人曾说：





JIANKANG JIUSHI BENQIAN

会运动的人才健康

HUI YUNDONG DE REN CAI JIANKANG

“运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界上的一切药品并不能代替运动的作用。”

本书共分八章。前六章分别阐释了运动对健康的影响、运动的科学安排、运动养生的宜与忌、运动前后需要注意的五大问题、影响运动养生的主要因素，重点讲述了适合多数人运动养生的健身方法，对这些健身方法的领会与掌握，有利于人们建立良好的运动养生习惯。第七章重点讲述了适合常见疾病的运动养生方法，是患有相关疾病的人运动养生的必备知识。第八章主要讲述了如何预防有损健康的不科学运动。在附录中主要说明了运动猝死的预防与急救等。

由于本人水平有限，如有不妥之处，敬请批评指正。

编 者

2011年春于西安



CONTENTS

目 录

第一章 运动影响健康因素面面观	1
生理专家谈运动的生理作用	2
现代养生专家对运动作用的新见解	6
运动养生与其他养生的区别	9
运动影响健康需要掌握的原则	11
 第二章 如何科学安排运动计划	15
明确运动目的与目标	16
运动前要掌握自己的基本情况	16
要设定运动强度	17
要确定运动持续时间和运动频率	17
运动场地和器械的落实	18
明确运动锻炼部位	19
如何科学确定个人运动处方	19
坚持规律运动好处多	19
正确选择运动锻炼的时间	20
以有氧运动为主要运动形式	21
 第三章 运动养生需要了解的宜与忌	23
运动要掌握呼吸方法	24

目
录





科学运动需要了解的“三部曲”	25
科学运动需要注意的禁忌症	26
要避免早晨空腹运动	26
雾天运动锻炼是大忌	27
为什么说冬季运动不宜早	28
就餐后为什么不能运动	29
特殊人群：孕妇如何科学运动	29
特殊人群：女性月经期运动应注意	31
 第四章 运动前后需要注意的五大问题	 33
运动前需要注意的问题	34
运动结束后需要注意的问题	37
运动前后需要医学监督吗	41
运动时出现运动损伤如何处理	44
运动时出现不良反应如何处理	46
 第五章 影响运动养生的因素有哪些	 51
运动养生与季节有什么关系	52
不同心理气质的人如何运动养生	56
不同职业的人如何运动养生	57
不同年龄的人如何运动养生	58
影响运动养生的常见因素有哪些	59
运动后又退出运动的主要原因有哪些	60
日常影响运动的常见因素有哪些	61

第六章 古今最为有效的运动健身方法	63
跑步是运动保健之王	64
迈开大步走，能活九十九	67
“怪走”健康路	69
倒跨步保健法	69
人体倒立保健法	70
防治腰痛保健法——退步行走	72
甩手——轻轻松松治疾病	74
日常悬垂锻炼保健法	75
爬行运动保健法	77
床上腰背操保健法	79
家庭赤脚行走保健法	80
卵石路上赤脚行走保健法	81
跳绳运动保健法	82
放风筝消除眼疲劳保健法	84
保健新概念：水中慢跑	85
奇妙的仿生保健法	86
反脊柱操保健法	87
爬山运动保健法	87
爬楼梯也是一种保健方法	88
保健球运动保健法	89
中老年人跳舞娱乐保健法	90
垂钓动静相兼保健法	91
踢毽子健腿保健法	92
游泳运动保健法	94
防治腰背痛保健法——屈膝团滚	96
自我端肩保健法	97
保龄球运动保健法	97





手跑——躺着也能健身	98
倒吊好处一大箩	99
沙上跑——愈跑愈白皙	100
小小空竹抖出健康生活	101
雨中行——负氧离子大吸收	101
弈棋保健法，不在输赢	102
金鸡独立保健法	103
踢打腿肚子保健法	103
太极拳保健法	104
呼吸操——心肺锻炼运动术	106
不误工作的运动是劳动	107
考验意志的锻炼——冷水浴	108
腰背疼痛砸命门	110
太极棒健脾益胃保健法	111
五禽戏养生保健法	112
八段锦养生保健法	113
易筋经养生保健法	116
六字诀呼吸吐纳保健康	120
哑铃——用于增强肌肉力量的锻炼	123
羽毛球是宜于平民的运动项目	125
 第七章 常见疾病的运动治疗处方	 127
科学运动降血压	128
冠心病患者的运动保健法	132
心肌梗死患者可以运动吗	135

糖尿病患者的运动处方	138
祛除高血脂症的运动保健法	141
中风后遗症患者的运动康复	142
脉管炎患者的运动处方	144
溃疡性结肠炎，运动疗法有奇效	146
肝炎患者的运动策略	147
消化性溃疡，合理运动可痊愈	150
慢性胃炎患者的运动方案	152
轻松运动治便秘	153
运动是治疗胃下垂的良方	155
肺气肿患者的运动保健法	156
慢性支气管炎如何运动保养	158
运动对肺结核患者的好处	159
前列腺增生，运动有疗效	162
子宫脱垂的运动疗养法	163
减肥美体，莫忘运动	164
更年期综合征的运动策略	166
抑郁症的较好疗法是运动	168
运动能缓解神经官能症	170
腰椎间盘突出症的运动治疗法	172
颈椎病患者的运动方案	174
骨质疏松，运动有益	176
肩周炎的自我运动疗法	178
膝关节炎，科学运动可痊愈	180
运动有利于骨折愈合	182
眼睛干涩的按摩运动法	184
运动对慢性鼻炎的益处	185
颈部疼痛的自我运动疗法	186

目 录





健康就是本钱

JIANKANG JIUSHI BENQIAN

会运动的人才健康

HUI YUNDONG DE REN CAI JIANKANG

胸背疼痛的运动保健法	187
慢性腰腹痛的自我运动疗法	188
慢性腰髋疼痛的简易运动法	189
下肢疼痛的运动处方	191
手指、足趾痛的运动治疗法	192
内脏功能紊乱患者的运动处方	193
恶性肿瘤患者的运动处方	193
第八章 预防有损健康的不科学运动	197
普通人更要警惕运动猝死	198
来自大众运动猝死的案例报告	199
不当的竞技运动让运动员丢掉健康	202
竞技运动时猝死并非个案	204
运动猝死人群的分布特点	205
运动猝死的内在疾病原因	205
追求兴奋剂的危害	207
兴奋剂更易诱发有心脏病史的运动员猝死	208
附录 运动猝死的预防与急救	209
心脏性猝死是可以预知的	210
运动猝死后心肺复苏术的五个步骤	210
人工呼吸法抢救的三种方法	212
运动猝死抢救要按秒计算	213
针灸抢救运动猝死宜选的应急穴位	213

HUI YUNDONG
DE REN
CAI JIANKANG

第一章

运动影响健康
因素面面观





有专家指出,人的健康10%~15%取决于医疗保健,15%~20%来自于遗传,20%~25%依赖于环境,而生活方式和条件则占有了50%~55%,运动则是生活方式之一。随着经济的发展和环境的变化,现代人的保健理念出现了新的变化,不少人的运动保健理念有所增强,运动强身的理念越来越植根于人们的心目之中。实际上这也说明现今人们对于科学生活方式的重视。



生理专家谈运动的生理作用

现代研究认为,运动是生命存在的特征,人体的每一个细胞无时不在运动,合理的运动能改善人体各个系统的功能,是强身健体的重要手段。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,却很难活到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。同样,人也是如此,经常参加运动锻炼的人,寿命大多较长。这说明一个道理:运动是健康长寿之本,运动具有非比寻常的作用。

1. 运动可使形体强壮

动以养形,是运动的基本作用之一。古人说:“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。”说明运动能够促进气血畅达,增强抵御病邪能力,提高生命力,故古代医学家强调“惟以血气流通为贵”,而人体运动主要围绕肩、腰、髋、膝、踝等关节来进行,且每一处关节都分

布有若干肌群,经常运动,既能消除脂肪,又增强了肌肉的力量,而这些运动最显著的特点就是可使形体强壮。

2. 运动可增强脾胃功能

运动可改善消化功能,早在东汉末年,名医华佗就指出:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”从而说明运动具有强健脾胃,帮助消化,促进饮食消化输布,增进胃肠功能的作用。而人如果脾胃健旺,气血生化之源充足,则可健康长寿。实践亦证明运动是增强脾胃功能最有效的方式之一,运动对于慢性胃病有较好的治疗效果,许多人就是用运动治好了自己多年的消化系统疾病。

3. 运动可加强心脏功能

运动可以提高心血管机能,能使营养心脏的冠状动脉扩张,使心脏的血液供应得到改善,使全身血管弹性增加,心脏功能增强。国外有个心脏病学研究所,曾对 30~40 岁的健康男子做过一个缺乏运动对身体影响的试验。他们把试验对象分为试验组与对照组,规定试验对象连续 20 个昼夜躺在床上,不准坐起、站立或在床上运动。对照组也连续 20 个昼夜躺在床上,但允许每天在床上设置的专门器械上锻炼 4 次。当试验进行了 3~5 天时,试验组的人纷纷诉说背部肌肉酸痛、食欲不振,发生便秘,20 个昼夜过后,肌肉开始萎缩,肌力极度衰退,不少人从床上一站起来就头晕目眩,心跳加速,脉搏细弱,血压下降到危险程度,有的竟处于昏厥状态,与试验前对比,心脏功能平均下降 70%,起床后,连上楼这样的简单活动几乎都无法完成。但对照组的情况全然不同,仍保持了试验前的工作能力与机能水平。

4. 运动能增加肺的功能

运动还能改善人体呼吸机能,老年人运动对肺功能的影响较大。由于老年人肋骨钙化,减小了胸廓的活动范围,使老年人在不同程度上出现了慢性支气管炎、肺气肿等疾病,因而肺活量明显减小。由于长期缺氧,使肺部血管发生纤维化,引起气体交换障碍,更降低了氧的吸收。但如果坚持运动,可提高肺活量,改善肺内血液分布,使通气和换气功能得到提高。

常锻炼的人,由于肺脏弹性大大增加,呼吸肌力量也增大,故





肺活量比常人大 1 000 毫升左右。此外,运动又可使呼吸加深,提高呼吸效率,常锻炼的人每分钟可减为 8~12 次,而一般人为 12~16 次,其好处在于能使呼吸肌有较多的休息时间。一般人由于呼吸浅,每次呼吸量只有 300 毫升左右,而运动员则可达 600 毫升。还有,经常运动锻炼,又可增强机体的卫外功能,适应气候变化,从而有助于预防呼吸道疾病。



小贴士

肺活量是指一次尽力吸气后,再尽力呼出的气体总量。肺活量=潮气量+补吸气量+补呼气量。潮气量指每次呼吸时吸入或呼出的气体量。补吸气量又叫吸气储备量,指平静吸气末,再尽力吸气所能吸入的气体量。补呼气量又叫呼气储备量,指平静呼气末,再尽力呼气所能呼出的气体量。肺活量是一次呼吸的最大通气量,在一定意义上可反映呼吸机能的潜在能力。成年男子肺活量约为 3 500 毫升,成年女子约为 2 500 毫升。壮年人的肺活量最大,幼儿和老年人较小。健康状况愈好的人肺活量愈大。由于肺活量的测定方法简单,重复性较好,故是健康检查常用的指标。

5. 运动能提高肾脏的功能

因为运动增进新陈代谢,而人的代谢废物大部分通过肾脏排泄,运动的结果可使肾机能得到锻炼。中医认为肾主骨,不少人常见的骨质脱钙、骨质增生、关节挛缩等疾病,也可通过经常的锻炼而得以预防。临床观察,经常坚持运动的人,肾脏功能旺盛,而不坚持运动的人,肾脏功能相对较差。

6. 运动可促进脂质代谢

人都可能存在不同程度的脂质代谢障碍,其表现为血脂升高,低密度脂蛋白、胆固醇上升,而高密度脂蛋白、胆固醇减少。低密度脂蛋白容易在

血管壁沉积,而且它和高密度脂蛋白之间有竞争作用。高密度脂蛋白可从已发生硬化的斑块中移走沉积的脂质,防止或减轻血管粥样硬化。虽然目前可以通过药物治疗来降低血脂,但是,长期依靠药物降脂终究不是办法,较好的方法就是参加运动。事实证明,运动对血脂的降低是明显的,并且可以提高高密度脂蛋白的含量,从而为防治血管硬化创造良好条件。

7. 运动使人精神愉快

运动能使人的神经系统的功能提高,而使人的头脑清醒,耳聪目明,动作灵活,思维敏捷,精力充沛,减缓脑细胞的衰老过程。运动可促使大脑血液循环,改善大脑细胞的氧气和营养供应,延缓中枢神经细胞的衰老过程,提高其工作效率。尤其是轻松的运动,可以缓和神经肌肉的紧张,收到放松镇静的效果,对神经官能症、情绪抑郁、失眠、高血压等,都有良好的治疗作用。运动可使人精神愉快,许多经常参加运动的人都有这样的体会。

国外有医生说:“运动是世界上最好的安定剂。”近年来神经心理学家通过实验已经证明,肌肉紧张与人的情绪状态有密切关系。不愉快的情绪通常和骨骼肌肉及内脏肌肉绷紧的现象同时产生,而运动能使肌肉在一张一弛的条件下逐渐放松,有利于解除肌肉的紧张状态,减少不良情绪的发生。

8. 运动可改善人的吸氧能力

氧的吸收能力是人体新陈代谢能力大小的标志和活力强弱的一种表现。人体的最大吸氧能力在20岁前后达到最高值,以后逐步减少。60岁的老年人与25岁的青年人相比,吸氧量可减少25%~30%,如果患了疾病更可降低吸氧能力。而人如果经常坚持运动调养,便可使自身的吸氧能力提高10%~20%。由于氧的供应增加,新陈代谢就能顺利进行,对身体机能的增加有极大的益处。

9. 运动可改善神经系统的调节能力

人随着年龄的增加,神经功能减退,易出现疲劳、睡眠欠佳、有时行为不能自控等情形。随着年龄的增长,脑血流量也不断减少。但人通过运动,则可提高神经系统的调节功能,从而促进全身新陈代谢,使反应敏捷,动作轻快。因为任何形式的运动都是对神经系





统的锻炼。而神经系统的功能最为复杂,但最基本的功能就是兴奋与抑制,任何肢体运动的完成都不外乎兴奋与抑制的协调,反复的肌肉运动能提高大脑皮层兴奋与抑制的协调性,这种能力的提高也加强了大脑皮层各功能区的联系,从而使全身脏器的功能得到加强。



现代养生专家对运动作用的新见解

1. 运动是生命存在的形式

生命在于运动。精神不运则愚,血脉不运则病。适当运动可以使气血畅、百脉通。华佗曾创“五禽戏”,并指出“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生”,意即运动可以使人体健康,益寿延年。运动不仅能治疗疾病,而且还能促进人体各种脏器机能的恢复,既对全身有积极作用,又对局部器官功能有十分重要的影响,可以说,运动是生命存在的形式,在临床医学及康复医学中占有重要地位。

2. 运动可以改变亚健康

亚健康即指非病非健康状态,这是一类次等健康状态(亚即次等之意),是界乎健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离(移)状态”、“灰色状态”等称谓。是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态,亚健康状态也是很多疾病的前期征兆,如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等等。亚健康人群普遍存在“六高一低”,即高负荷(心理和体力)、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。细究之,亚健康是个大概念,包含着前后衔接的几个阶段:其中,与健康紧紧相邻的可称作“轻度身心失调”,它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症,但是这些失调容易恢复,恢复了则与健康人并无不同。处于这个阶段的人约占人群的25%~28%。这种失

调若持续发展,可进入“潜临床”状态,此时,已呈现出发展成某些疾病的高危倾向,潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中,处于这类状态的超过 1/3,且在 40 岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综,可为慢性疲劳或持续的身心失调,包括前述的各种症状持续 2 个月以上,且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。也有专家将其错综的表现归纳为 3 种减退:活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看,城市里的这类群体比较集中地表现为“三高一低”倾向,即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。另有至少超过 10%的人介于潜临床和疾病之间,可称作“前临床”状态,指已经有了病变,但症状还不明显或还没引起足够重视,或未求诊断,或即便医生作了检查,一时尚未查出。严格地说,最后一类已不属于亚健康,而是有病的不健康状态,只是有待于明确诊断而已。因此,扣除这部分人群,也有不少研究者认为亚健康者约占人口的 60%。国内外的研究表明,现代社会符合健康标准者也不过占人群总数的 15% 左右。有趣的是,人群中已被确诊为患病,属于不健康状态的也占 15% 左右。如果把健康和疾病看作是生命过程的两端的话,那么它就像一个两头尖的橄榄,中间凸出的一大块,正是处于健康与有病两者之间的过渡状态——亚健康。

由于亚健康不是一种疾病,只是体力和体能明显下降,如果选择一种适合自己的锻炼方式,保持良好的心态,有规律的生活,再加上膳食结构的合理调整,就可以脱离这种亚健康状况,恢复良好的精神和体力。运动和营养是健康的两大主题。而运动将使人在 21 世纪更健康,运动将是人们改变亚健康的最佳选择之一。

3. 运动是延缓衰老的有效武器

人的衰老是不可避免的,这是自然规律,但并不是不可以延缓的。实践证明,中年人可以通过适度运动延缓人体各组织器官功能的衰变或丧失。一些如跳健美操、跳舞、打太极拳剑、扭秧歌等群体运动,不仅增强了身体器官的机能,延缓了人的衰老过程,而且调整了人的生理和心理,释放了来自外部的压力和紧张。所以有人说:“延缓衰老的有效武器是运动。”中年是人的黄金时期,

