

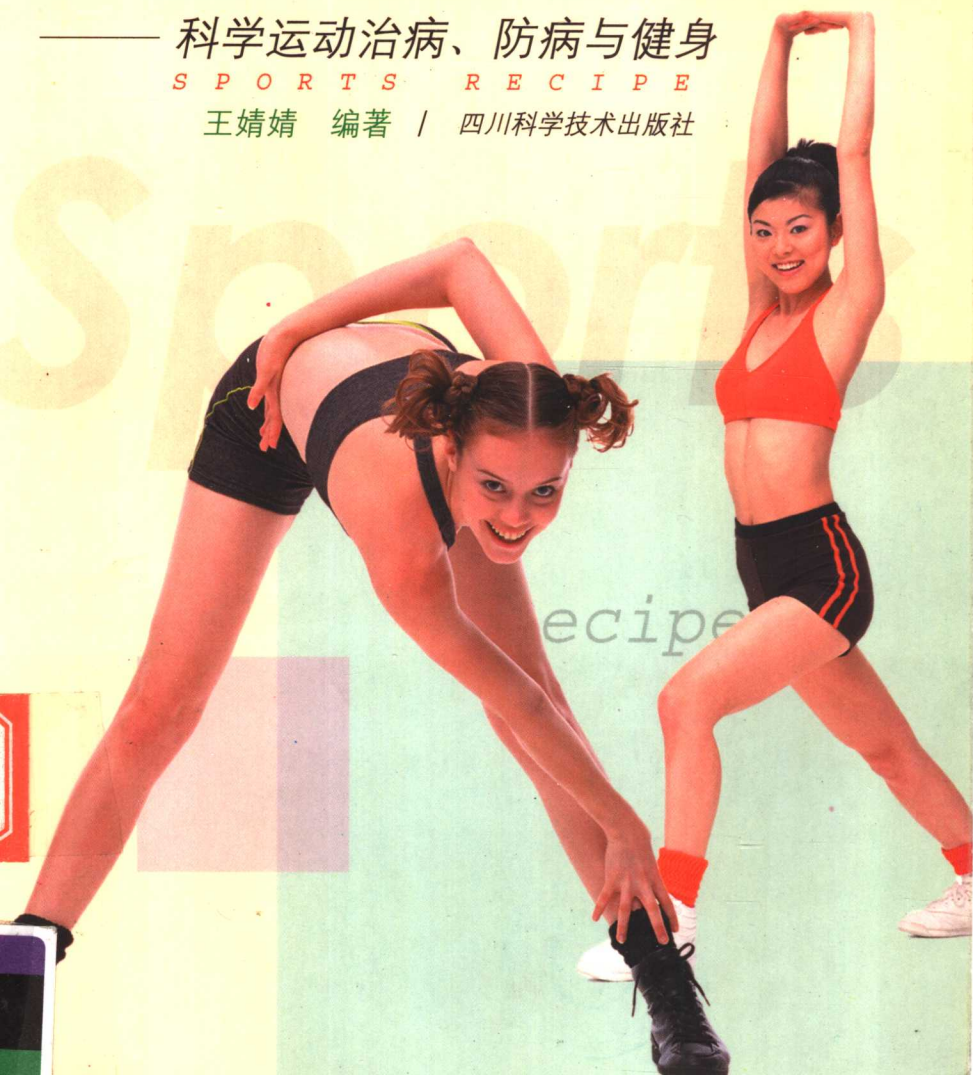
健康在于科学的运动
快乐与活力双赢

运动处方

——科学运动治病、防病与健身

S P O R T S R E C I P E

王婧婧 编著 / 四川科学技术出版社

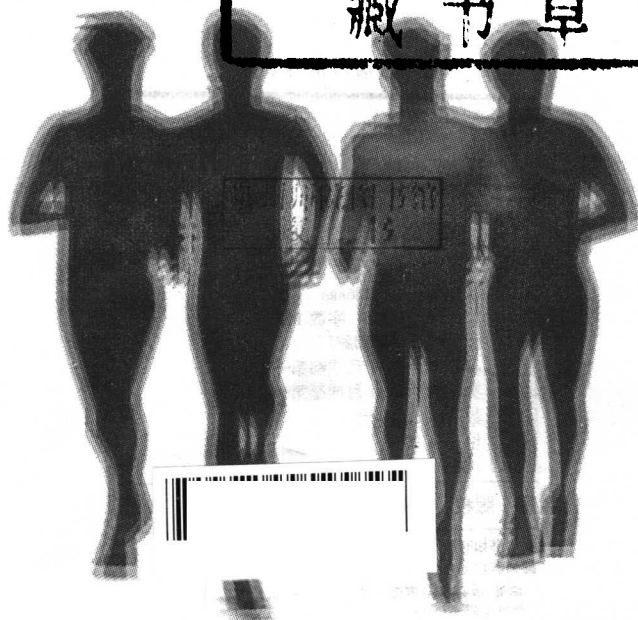


YUNDONGCHUFANG KEXUEYUNDONG
ZHIBING FANGBINGYUJIANSHEN

运动处方

——科学运动治病 健身与健美
王菁菁 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动处方:科学运动治病防病与健身/王婧婧著.
成都:四川科学技术出版社,2002.11
ISBN 7-5364-5051-6

I.运… II.王… III.运动疗法-基本知识
IV.R4551

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081925 号

运动处方

——科学运动治病防病与健身

编 著 者 王婧婧
责任编辑 罗小燕
封面设计 李 庆
版面设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1186mm 1/32
印张 6.875 字数 160 千
印 刷 成都新凤印刷厂
版 次 2002 年 11 月成都第一版
印 次 2002 年 11 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 14.80 元
ISBN 7-5364-5051-6/G·955

■ 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/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012

啊！体育！

你就是乐趣！

想起你：

内心充满欢喜，血液循环加剧；

思想更加开阔，条理更加清晰。

你可以使忧伤的人散心解闷；

你可以使快乐的人生活更加甜蜜！

——皮埃尔·德·顾拜旦

内 容 简 介

生命在于运动,运动就要讲究科学。缺乏科学性的运动,不仅无益于健康,反而会有损于健康,甚至会发生伤害事故。因此,掌握科学的运动健身知识,可以使健身者以最短的时间,用最简洁的运动方法获得最理想的运动健身效果。

本书深入浅出地、科学地解答了运动健身中常遇到的问题。同时,教给你最便捷、最实用的一些运动健身方法、手段及现代运动保健知识。此书是你无声的朋友,将为你的现代生活增添新的光彩。



1	“运动处方”的作用及特点·····	1
2	“运动处方”的主要内容·····	3
3	终身体育与健康新观念·····	5
4	运动健身为什么能增强体质·····	7
5	运动健身为什么能延缓人的衰老·····	11
6	运动健身为什么能促进心理健康·····	13
7	人的生长发育和运动健身的关系·····	14
8	运动能力与年龄有关系吗·····	16
9	运动能力与性别有关·····	17
10	运动健身要掌握的原则·····	18
11	什么是运动量·····	20
12	怎样测定运动量的大小·····	22
13	怎样用脉搏来掌握运动量·····	24
14	怎样制订健身计划·····	26
15	怎样选择运动健身项目·····	30
16	怎样才能使运动健身持久而快乐·····	32



17	运动健身前怎样做准备活动·····	33
18	婴儿期的运动健身法·····	35
19	学龄前儿童的运动健身法·····	38
20	小学生在运动健身中应注意什么·····	40
21	青春发育期的青少年在运动健身中 应注意什么·····	41
22	青年人在运动健身中应注意什么·····	43
23	运动健身与人体形态塑造的关系·····	44
24	参加体育锻炼会增加女性美·····	45
25	月经期的运动健身·····	47
26	妊娠期的运动健身·····	48
27	产后应怎样进行运动健身·····	50
28	更年期妇女运动健身时应注意什么···	53
29	中老年人在运动健身中应注意什么···	54
30	为什么体力劳动者也要参加 体育锻炼·····	57
31	有病的人更要积极参加体育运动·····	58
32	什么是医疗体育·····	60
33	医疗体操的基本内容·····	61
34	亚健康及“现代文明病”的 运动治疗·····	64
35	有胃病的人怎样进行运动健身·····	66
36	有肾炎的人在运动健身中应 注意什么·····	68
37	肾虚者应怎样进行运动健身·····	69



38	有冠心病的人应怎样进行运动健身···	71
39	有高血压的人应怎样进行运动健身···	72
40	有慢性咽炎的人在运动健身中 应注意什么·····	74
41	有气管炎的人应怎样进行运动健身···	75
42	怎样运动能提高肺气肿患者的 肺功能·····	76
43	糖尿病患者应怎样进行运动健身····	78
44	神经衰弱应怎样进行运动健身····	80
45	乘电梯眩晕的运动疗法·····	81
46	肩周炎患者怎样进行运动治疗····	83
47	怎样运动能防治关节炎·····	85
48	颈椎病的运动防治方法·····	86
49	哪些运动有助于矫正“八字脚”····	88
50	哪些运动有助于矫正“扁平足”····	89
51	哪些运动有助于矫正“溜肩”····	91
52	哪些运动有助于矫正“X”型腿 及“O”型腿·····	92
53	下肢静脉曲张的人应怎样进行运 动健身·····	93
54	患有小儿麻痹后遗症应怎样进行 运动健身·····	94
55	瘫痪病人应怎样进行体育治疗····	96
56	“白领”族的运动健身·····	99
57	女性进行运动减肥应注意的问题····	100



58	大忙人也可以用运动来减肥健身·····	102
59	肥胖的人怎样选择运动健身项目·····	103
60	怎样用快步走来减肥·····	105
61	瘦人怎样运动可以胖起来·····	106
62	怎样通过运动来治疗坏性格·····	107
63	失眠者睡前怎样锻炼有助于入睡·····	109
64	身体素质全面发展的运动方法·····	110
65	进行力量锻炼时应注意什么·····	113
66	发展力量素质有什么方法·····	114
67	怎样锻炼能使胳膊更有劲·····	117
68	怎样锻炼才能增强腿部力量·····	120
69	怎样锻炼才能增强腰腹力量·····	122
70	怎样锻炼才能提高柔韧素质·····	125
71	怎样锻炼才能跑得快些·····	130
72	怎样锻炼才能跳得高些·····	132
73	“轻体育”健身有什么特点及作用·····	135
74	“另类”运动也能健身·····	137
75	最简便的运动健身方法有哪些·····	140
76	步行运动是最便捷的健身法·····	143
77	多种形式的跑步健身效果好·····	146
78	怎样进行冷水浴·····	148
79	怎样进行空气浴·····	151
80	怎样进行日光浴·····	152
81	怎样进行越野跑的锻炼·····	153
82	怎样用跳绳、跳橡皮筋来健身·····	154



83	打太极拳怎样练基本功·····	157
84	怎样练太极推手·····	160
85	五禽戏和八段锦的运动健身方法 有哪些·····	161
86	春季进行运动应注意什么·····	164
87	夏季进行运动应注意什么·····	166
88	秋季进行运动应注意什么·····	167
89	冬季进行运动应注意什么·····	168
90	下雨天怎样坚持运动健身·····	169
91	在运动健身中怎样呼吸才合理·····	170
92	在运动中怎样饮水才科学·····	172
93	在运动健身中应怎样着装·····	173
94	运动健身后多长时间吃饭好·····	175
95	运动健身怎样补充营养·····	175
96	在运动健身中怎样预防运动创伤·····	178
97	运动健身中发生运动创伤应 怎样处理·····	179
98	在运动健身中鼻子出血怎么办·····	181
99	在运动健身中肚子痛怎么办·····	182
100	在运动中小腿抽筋怎么办·····	183
101	游泳时耳朵里进水怎么办·····	185
102	游泳时发生不良反应应怎样自救·····	186
103	在运动中发生了“重力休克” 应怎样处理·····	188
104	怎样预防和克服运动健身中的	



	“极点”现象·····	189
105	在运动健身中如何保护膝关节·····	191
106	晨练应注意什么·····	192
107	晨练后上午想睡觉怎么办·····	193
108	晚上睡觉前为什么不能做 剧烈的运动·····	194
109	在运动健身中为什么不能把腰带 勒得太紧·····	195
110	在一天中什么时间进行运动健身好···	196
111	怎样消除运动健身后的疲劳·····	197
112	运动健身后肌肉酸痛怎么办·····	199
113	运动健身后怎样按摩有助于 消除疲劳·····	200
114	怎样开展家庭运动健身活动·····	203
115	怎样健康地观看体育赛事·····	206





“运动处方”

的作用及特点

“运动处方”即对参加体育锻炼的人根据其健康状况，结合其生活环境、生活条件、个人爱好和个体特点，用处方的形式规定其参加体育锻炼的运动项目、运动时间、运动量，并科学地指出参加体育锻炼时应注意的事项。

“运动处方”是人们参加体育锻炼和治疗某些疾病不可缺少的方案。特别是患有慢性病的人更应严格地按“运动处方”来进行锻炼。“运动处方”科学地把运动医学、运动生理学、运动训练学、运动生化及临床医学知识融合在体育锻炼中，从而使锻炼者更有效地达到强健体魄、抵御疾病、治疗疾病、战胜疾病的目的。有了“运动处方”，广大体育锻炼参与者就能更科学、更放心地进行锻炼，并从运动中获得更大的快乐。

“运动健身处方”可以使体育锻炼取得事半功倍的效果。它有这样几个特点：

1. 针对性强

“运动处方”是根据每个人不同情况量体裁衣制订的。在制订“运动处方”的过程中必须考虑到个人特点及能力，所以它不具备普遍性。“运动处方”针对性很强，每个人都应有自己适合的“运动处方”，这样才能达到其有效、合理、安全的目的。“运动处方”还要

根据运动后不同阶段的不同生理反应加以适当调整,它是十分个性化的体育锻炼方案。

2. 安全性强

“运动处方”是根据每个人不同的身体健康状况制订出来的不相同的体育锻炼方案,但它都具备科学性,特别是初参加体育锻炼的人和体弱多病者更应严格执行“运动处方”。“运动处方”的制定者要尽可能了解个体情况,以便对不同体质、不同疾病患者的不同时期的运动处方进行适当调整,以保证体育锻炼的安全。

3. 效果性强

获得体育锻炼的最佳效果是实施“运动处方”的目的所在。因此,必须在循序渐进、持之以恒的运动原则下,结合个人爱好、兴趣,选择适应周围居住环境、便捷的运动项目,制订出合理的运动强度及运动量。这是比较难掌握的,这也是制订“运动处方”的关键所在。只要能处理好这个环节,“运动处方”的效果会极佳。

4. 科学性强

一个完善的“运动处方”应有四个要素:运动内容及方式,运动最适宜的强度,每次运动的持续时间及每周的运动次数。

“运动处方”的制订者不仅要懂得体育锻炼的基本原则,还要掌握基本的运动生理、生化及运动医学、常用临床知识等。一般的健身用途的“运动处方”由社会体育指导员、教练员就可以制订。有严重疾病的患者,最好出具病情报告,由临床医生配合教练员、社会体育指导员开出医疗体育中有治疗性效果的“处方”。

“运动处方”是科学进行体育锻炼的保证。





“运动处方”

的主要内容

要制订出适合自己的“运动处方”，首先应进行一次全面的体格检查，了解自己的体质情况，了解有无参加体育锻炼的禁忌证以及心血管和运动器官的功能状况。

“运动处方”应有这样几个内容：运动项目，每次运动的持续时间，运动强度，运动量及运动中要注意的事项。

1. 运动项目

运动项目的选择要根据锻炼的目的决定。

一般的健身或要改善心脏代谢功能，防治冠心病、糖尿病及肥胖病等可以选择耐力性的运动项目，如步行、骑自行车、游泳、爬山、长跑等。

为了放松精神，消除疲劳，防止高血压、神经衰弱等疾病，可以选择放松性运动，如太极拳、散步、气功、保健按摩等。

如果专门为了治病，就必须针对病情选择运动项目。如肺气肿、哮喘病患者，可以做呼吸操；内脏下垂可以加强腹肌练习；骨折后的病人可以做机能恢复性练习等。

运动项目的选择一定要根据个人情况，如在根据个性、爱好、病情、家居环境等条件进行运动项目选择时，一定要以一个项目为主，再辅以1~2个项目就行了，避免过于繁杂。



2. 运动强度

运动强度对运动后的效果和安全性有直接的影响。掌握合理的运动强度是制订“运动处方”的最重要内容。

能反映运动强度的生理指标有运动时的心率、运动时呼吸的吸氧量以及和最大吸氧量的关系等。“运动处方”中允许达到的心率要有明确限制。一般人要从安全性和实用性出发,通常按极限量心率的 80% 的强度就足够了。体质较弱的应控制在 60% 左右,体质太差的可以不要运动强度。运动强度一般需要经过两周以上的适应,以后再逐步提高。

通常的亚极限量心率标准为: $95 - \text{年龄}$ 。在运动中可以测出 15 秒钟脉搏数,再乘以 4 就是当时的心率。测心率除手腕部外,还可以测颈部的颈总动脉及颞浅动脉。

3. 运动的持续时间

每种运动的持续时间不大相同,如耐力性的运动可以维持在 15 ~ 60 分钟之间,其中达到较适合的心率时间要在 5 ~ 15 分钟,如是为了进行减肥的耐力性练习,必须在 30 分钟以上。

运动中应有相应的休息,每个组次之间,每个不同项目之间都应有休息时间。休息时间的长短因人而异,强度越大休息时间越短。

运动的持续时间要根据每个人的不同情况来决定,一般的原则仍是循序渐进。

4. 运动量

不同的运动项目,运动量不同,相同的运动项目,采用不同强度、不同方式进行,其运动量也不相同。

年轻、体质好的可以选择大运动量,体弱、年迈者可以选择小



运动量。运动量大时,持续运动的时间可以相应缩短些。

运动量的大小要严格掌握,因人而异。如运动量较大,每周可以进行三次运动或采用隔日运动法。运动量小,可以每天进行,也可以采用大小运动量交替法进行锻炼。

5. 运动中的注意事项

制订“运动处方”是重点突出、目的明确,所以,在运动中的注意事项是各不相同的。如年轻人进行锻炼时,一定要求注意激情与环境安全,年老、体弱者一定要注意兴趣与体力的关系等等。不同气候条件下进行运动也有着不同的注意事项。

总之,制订“运动处方”一定要量体裁衣,个别对待。同一种疾病因不同的人、不同的年龄、不同性格、不同运动水平,所制订出的“运动处方”绝对不同。

在执行“运动处方”时一定要观察自身的反应情况,观察心率变化,看有无不良反应,一定要避免过度疲劳。

有病的人在执行“运动处方”过程中要注意病情变化,定期去医院检查,以调整“运动处方”。



终身体育

与健康新观念

世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:不但没有身体的缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。这也就是说,所谓健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社



会交往方面的健康。健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全状态。

为了进一步使人们完整和准确地理解健康的新观念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则。

★有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张和疲劳。

★处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

★善于休息，睡眠好。

★应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

★能够抵抗一般性感冒和传染病。

★体重适当，身体匀称。站立时，头、肩、臂位置协调。

★眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

★牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

★头发有光泽，无头屑。

★肌肉丰满，皮肤有弹性。

以上这些定义和标准把人的形体和精神、人与社会、人与自然看作一个整体。健康不仅仅表现为形体的强壮和没有疾病，也表现为良好的精神状态和内心世界。健康是人与自然、人与社会相互作用、相互交流的结果。健康不仅是自身形体和精神的协调统一，也表现为个人对社会、对自然的协调统一，并有普遍的积极作用。健康的人应当是对社会有用的人。

人是自然的也是社会的，是物质的也是精神主体的。健康不但指强健的体魄，还指完善的人格和良好的心理状态。这就是健康新观念。

视健康为人生头等大事是社会经济与文明发展到一定阶段必然形成的一种社会共识。体育锻炼是保持人体机能、体能、思维处于最佳状态的最有效的手段。在人的一生中，都必须根据自己的情况来选择不同的锻炼方式及内容，以达到增强体质，延缓生命衰老

