

今度こそ、やせる
ダンベル・ダイエット



中国
家喻户晓的
健身必备
宝典

这就是

本书要带给您的
新的健康理念

只有科学合理的运动
才能提高您的免疫力
抵御各种疾病的侵扰

才能使老人长寿健康
才能使男人充满阳刚
才能使女人健美漂亮
才能使儿童茁壮成长

健康直达车

如何提高免疫力

〔日〕 徐宝轩
雨田豊 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

责任编辑 / 陈晓云
封面设计 / 嘉 昱



徐宝轩先生为北京雄才奥林匹克学院院长、教授、研究生导师，日本筑波大学客座教授。国际级裁判。曾师从我国著名体操专家曲世奎教授，长期从事运动学和营养学的科学研究和教学工作。本书是他长期研究和实践的成果。

ISBN 7-80187-136-7



9 787801 871367 >

ISBN 7-80187-136-7/R·003

定价：36.00 元（全二册）

健康直达车

——如何提高免疫力

徐宝轩 合著
〔日〕雨田豊

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康直达车 / (日) 铃木正成著; 徐宝轩等译. —北京: 新世界出版社, 2003. 8

ISBN 7-80187-136-7

I. 健... II. ①铃... ②徐... III. 健身运动 - 普及读物 IV. G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083548 号

健康直达车——如何提高免疫力

策 划: 北京宜侨天昊有限公司

编 著: 徐宝轩 [日] 雨田豊

责任编辑: 陈晓云

版式设计: 嘉 昱

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

本社版权部电子信箱: rights@nwp.com.cn

本社版权部电话: +86 (10) 68996306

印 刷: 北京方成彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 8

印 数: 1 ~ 8000 册

版 次: 2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-136-7/R · 003

定 价: 18.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。

前

言

突如其来的 SARS 肆虐中华锦绣大地，白衣战士不顾个人安危，抢救重病患者，伟大业绩闻之令人振奋，思之令人感动。这种崇高的革命人道主义精神与英雄黄继光、邱少云的自我牺牲精神有什么两样！

在中国人民抗击“非典”日子里，作为体育教育工作者，我每天都在问自己“做什么？怎样做？才配 21 世纪中国人这光荣称号！”

人民群众自觉参加到全民健身运动行列里，增强体质，提高免疫调节力，与 SARS 做斗争。提高免疫力运动是最经济、最实效、最科学的方法。

我要把人民教育我的体育本领和提高免疫力方法还给人民，在 10 余天时间里写成《健康直达车》一书，如果能在读者进行运动健身时，有些许帮助，也是我在抗击非典斗争中的贡献。

本书在策划和成书过程中，得到新世界出版社陈晓云女士鼎力相助；撰稿中得到徐龙人先生和孙诗萌小姐的支持；收集资料得到杨吾利、陈鹏飞同

志的帮助；有机会与日本筑波学者雨田豊博士合作著书感到荣幸，在《健康直达车》与读者见面时，向大家致谢。

由于时间紧迫，错误之处一定很多，敬请批评指正。

致以抗击非典的战斗敬礼！

徐宝轩

2003. 5. 31



作者简介

徐宝轩，教授、国际裁判，满族，现任北京雄才奥林匹克学院院长。生于北京，后随父母下放东北，毕业于吉林体育学院。1958年师从中国著名体操专家曲世奎教授，专门从事体操训练和教学方法研究。曾任解放军体工队和吉林省体工队运动员兼教练、吉林省体育运动学校校长，吉林体育学院学工处、体育系等部门领导工作。



作者徐宝轩荣获《新中国
体育开拓者》奖章

1985年荣获国家体委颁发的《新中国体育开拓者荣誉奖章》、1990年荣获北京第十一届亚运会先进工作者称号、1997年荣获国家级教学成果二等奖、1999年荣获曾宪梓国家教育基金二等奖。



作者（右二）与国务委员

陈至立（左二）等人合影

1989 年通过国际体联（TIG）考试，被授予国际级裁判员，多次担任国内外重大比赛的裁判长工作。多年从事体育教育工作，任学科带头人、研究生导师。1995 年与日本筑

波大学铃木正成教授共同承担国际体育研究课题，6 次代表中国参加国际哑铃体操健康价值研讨会，15 篇论文和研究成果在国际科学研讨会上报告。

多次出国讲学，1997 年受聘日本筑波大学教授，承担体育教学与训练法、生命在于科学运动和奥林匹克运动等课程。2002 年《直面奥运》出版，该书是其在国内外讲授奥林匹克运动的基础上，融入了近年来，特别是北京成功申办 2008 年奥运会等最新研究成果汇总而成的一部带有普及性的理论新著。

《健康直达车》是在 SARS 肆虐时期，应时撰成的介绍怎样通过运动提高免疫调节力的新作。



作者与中央领导人王兆国合影

献给中国读者的几句心里话

亲爱的中国读者：

危害健康的 SARS 病毒，是人类共同的敌人。伟大的中国人民研究和克服 SARS 的努力，是对保护全人类健康的最大贡献。再次证明了，今天的世界各项国际事物中，离不开中国和中国人民。

日本国民深为中国人民团结、奋斗精神所感动，SARS 迟早也会“光临”日本，我们一定学习中国人民与 SARS 做斗争的经验和精神，战胜 SARS。

有机会与中国学者徐宝轩教授合作，使我感到浑身有力量，在短短两三天时间里，完成我承担的撰写条目释文任务，这也是学习了中国人民抗击 SARS 英勇精神的体现。

在《健康直达车》与读者见面之时，我想借此机会，向中国读者致以日本式大礼。希望中国人民早日战胜 SARS，祝愿世界永久和平，日中两国人民一定会世代友好下去。

现在我可以去洗澡、睡觉……希望在梦中能见到亲爱的中国读者……

雨田豊

2003. 5. 31

作者简介

雨田豊，教授、博士，1965 年出生，现任日本筑波大学运动生化、运动营养研究室研究员。兼任国际运动生化学会日本代表、美国运动营养学会兼职研究员。



其所著《生命与运动》、《运动与减肥》

作者徐宝轩（左）与
雨田豊合影

等著作受到国际运动生化和运动营养方面学者高度评价。

雨田豊教授对中国人民怀有深厚感情，特别是对中国人民与 SARS 做斗争中的可歌可泣的英雄事迹十分感佩。本次他愉快地接受了中国学者的邀请，以忘我的精神积极参与本书的撰写工作，为帮助中国人民提高免疫调节功能，争取早日取得抗击 SARS 斗争的胜利贡献了自己的一份力量。

目

免疫力常识

1. 什么是免疫力?	1
2. 为什么免疫力不能完全等同于抵抗力?	3
3. 运动为什么能提高免疫力?	4
4. 人的寿命和免疫力的关系	5
5. 体质和免疫力有什么关系?	7
6. 体质与健康有什么关系?	8
7. 评价体质的指标有哪些?	10
8. 什么样的体质最理想?	11
9. 什么是健康人?	12
10. 世界卫生组织提出的人类健康标志	14
11. 人体九大系统中为什么没有免疫系统?	16
12. 人体的免疫系统怎样完成防病任务?	17
13. 通过生命的起源认识基因和免疫功能	19
14. 病菌和病毒也是生命	22
15. 病毒怎样侵入人体?	25
16. 肿瘤是怎样出现的?	27

· 3 ·

环境与免疫力

- | | |
|-----------------------------|----|
| 17. 除运动外还有哪些方法可增强免疫功能? | 31 |
| 18. 为什么适度有氧运动不仅减肥还能调节免疫功能? | 33 |
| 19. 为什么说防“非典”重在提高免疫力? | 34 |
| 20. 为什么在非典流行期不宜参加对抗性强的运动竞赛? | 35 |
| 21. 为什么感冒好了是自身免疫力作用? | 36 |
| 22. 为什么运动会使人保持良好精神状态增强免疫力? | 38 |
| 23. 运动后及时补充哪些营养会提高免疫力? | 39 |
| 24. 为什么坚持冬泳运动的人免疫力极强? | 40 |
| 25. 为什么运动加上合理营养更能提高免疫力? | 42 |
| 26. 为什么运动加良好睡眠更能增强免疫力? | 43 |
| 27. 为什么运动能排除心理障碍提高免疫力? | 44 |
| 28. 为什么运动后也要平衡膳食才能增强免疫力? | 45 |
| 29. 为什么老闷在家里免疫力会下降? | 47 |
| 30. 为什么体内微生态平衡会增强人体免疫力? | 48 |
| 31. 怎样平衡心态保持良好的免疫力? | 50 |
| 32. 运动性疲劳为什么会使免疫调节力提高 | 52 |

33. 为什么过度疲劳会使免疫力下降?	53
---------------------	----

提高免疫功能的各项运动

34. 怎样通过步行运动提高免疫功能?	55
35. 怎样通过慢跑运动提高免疫功能?	56
36. 怎样通过原地跑运动提高免疫功能?	57
37. 怎样通过跑楼梯运动提高免疫功能?	59
38. 怎样通过游泳运动提高免疫功能?	62
39. 怎样通过自行车运动提高免疫功能?	63
40. 怎样通过健美操运动提高免疫功能?	65
41. 怎样通过哑铃操运动提高免疫功能?	68
42. 怎样通过太极拳运动提高免疫功能?	70
43. 怎样通过交谊舞健身和提高免疫功能?	73
44. 怎样通过乒乓球运动提高免疫力?	76
45. 怎样通过登山运动提高免疫调节力?	80
46. 怎样通过羽毛球运动提高免疫力?	83
47. 怎样通过五禽戏达到健身提高免疫力?	86

常见慢性疾病患者运动提高免疫力

48. 高血压患者怎样通过运动提高免疫功能?	90
49. 冠心病患者怎样通过运动提高免疫功能?	93
50. 糖尿病患者怎样通过运动提高免疫功能?	97
51. 肥胖症患者怎样通过运动提高免疫功能?	101
52. 骨质疏松症患者怎样通过运动提高免疫	

功能?	104
53. 心理障碍症患者怎样通过运动提高免疫功能?	107

习惯与免疫力

54. 为什么运动前适量饮水能提高免疫调节力?	110
55. 为什么音乐伴奏下健身更有利于免疫力增强?	111
56. 为什么适度化妆能调节机体免疫功能?	113
57. 为什么常饮绿茶能调节免疫力?	114
58. 怎样才能越吃越健康保持体重增强免疫力?	115
59. 为什么运动后吸烟会使免疫功能失调?	117
60. 为什么运动后适量补硒会更加增强免疫力?	118
61. 为什么冷水浴能提高人体免疫力?	119
62. 为什么在晨雾中运动会使免疫调节力下降?	120
63. 为什么晨练后再睡“回笼觉”会使免疫调节力下降?	122
64. 为什么在空气流通环境里运动能增强免疫调节力?	123
65. 运动后肌肉酸痛是免疫功能调节力	

下降吗？	124
66. 为什么自由基会使免疫调节力急速下降？	126
67. 为什么运动前后闻巧克力香味能提高免疫力？	127
68. 运动后补多大量的维生素可调节免疫力？	128
69. 为什么运动后大量补充水分会使免疫功能失调？	129
70. 大豆营养丰富且具有调节免疫功能	130
71. 为什么考生补氧一举两得？	131
72. 抗非典不要忘记天然食品——大蒜	133
73. 为什么某些人天生有“非典”抗体？	134
74. 为什么用砭板刮拭腰背能调节免疫力？	134
75. 为什么补氧胶丸是最理想的考生补氧办法？	136
76. 为什么“苓桂”有调节肺部免疫力功效？	137
77. 为什么运动会产生运动性疲劳？	138
78. 怎样恢复运动性疲劳？	139
79. 为什么运动会促进新陈代谢？	141
80. 为什么有氧运动可使精神抑郁现象排除？	143
81. 运动专家杨静宜教授谈有氧运动	144
82. 运动专家杨静宜教授谈运动强度	145
83. 怎样在运动中恰如其分地对待阳光照射？	146
84. 为什么运动能调节人的心理饱和现象？	147
85. 为什么运动中不宜戴口罩？	149

86. 为什么运动后膳食平衡围绕抗氧化为主设计食谱?	150
87. 为什么运动后稍有体温升高不可服用抗生素?	151
88. 运动后饮用咖啡有利于恢复疲劳吗?	152
89. 为什么说运动后并不需要补充大量维生素?	154
90. 人体为什么能完成复杂而精细的动作?	155
91. 运动为什么具有排除“疑病”心理作用?	156

衰老、老年人

92. 人为什么会衰老?	158
93. 人体衰老有哪些变化?	160
94. 运动为什么能抗衰老?	162
95. 运动能使人长命百岁吗?	164
96. 为什么运动能避免未老先衰和未老先亡?	165
97. 为什么人越老越聪明?	166
98. 老年人的身心有哪些特点?	168
99. 为什么失去免疫调节力的老人寿期将尽?	170
100. 为什么运动能使夫妻和睦相处白头到老?	172
101. 老年人的免疫功能有什么特点?	173
102. 老年人的心理活动有哪些特征?	175
103. 为什么说老年人参加健身运动也要不断	

创新？	177
104. 为什么说老年人性生活是一项很好的健身运动？	178
105. 老年人的性功能有哪些特点？	180
106. 为什么有慢性疾病的老年人也需要性生活？	181
107. 为什么性生活对老年人更为重要？	182
108. 老年人适合参加哪些运动项目？	184
109. 中年人身心有哪些特点？	188
110. 中年人选择哪些运动项目对健康有利？	189

减肥和免疫力

111. 人体为什么会肥胖？	191
112. 人胖好？还是瘦好？	193
113. 为什么人胖先胖肚子？	195
114. 怎样对付摄取脂肪过多造成的肥胖？	196
115. 怎样对付食用淀粉过多造成的肥胖？	198
116. 为什么过多摄取蛋白质既不会减肥还会影响健康？	200
117. 为什么铃木减肥法风靡日本影响欧美？	203
118. 女人为什么会比男人胖些？	205
119. 为什么男人肥胖比女人肥胖危害更大？	206
120. 为什么慢动作减肥效果更好？	208
121. 为什么铃木减肥法提出一年减 1 公斤	