

CHANGJIANSHENGHUOFANGSHIBING

JIANSHENCHUFANG

常见生活方式病 健身处方

沈勋章 主编

上海科学技术文献出版社

常见生活方式病健身处方

主 编 沈勋章

副主编 梁晓刚

编 委 姚 武 金浩敏

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见生活方式病健身处方 / 沈勋章编. —上海:上海科学技术文献出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5439-2861-9

I. 常… I. 沈… III. ①常见病-运动疗法②健身运动-基本知识 IV. ①R442.9②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148984 号

责任编辑: 池文俊

封面设计: 汪 溪

常见生活方式病健身处方

.....
主编 沈勋章 副主编 金浩敏
.....

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.875 字数 183 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—3 500

ISBN 978-7-5439-2861-9

定 价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者简介



沈勋章 浙江慈溪人, 1956 年出生于上海, 大学本科学历, 副研究员; 上海体育科学研究所选材研究中心主任; 中国体育科学学会体质研究专业委员会委员; 国家级社会体育指导员; 中国民主建国会会员;

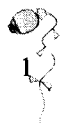
多次被评选为全国、上海市群众体育、国民体质监测工作先进工作者, 受到国家体育总局群体司的表彰。组织完成了“上海市群众体育活动情况和活动点的现状分析与对策研究”, “21 世纪上海市成年人体质监测工作的管理与思考”, “我国社区体育组织的现状与发展形态”等重大社会课题、论文, 在国、内外发表、获奖以及会议报告的论文近百篇, 参加了十多本科普著作的编写, 代表作品有:

- | | | | |
|------------|-------------|-----|--------|
| 《全民健身指导手册》 | 上海远东出版社 | 编委 | (1995) |
| 《运动 休闲 健身》 | 上海科学技术文献出版社 | 副主编 | (1997) |
| 《成年人健身与健康》 | 上海教育出版社 | 副主编 | (1999) |
| 《全民健身处方大全》 | 上海科学技术文献出版社 | 专著 | (2002) |
| 《社区健身处方》 | 上海科学技术出版社 | 主编 | (2003) |
| 《科学锻炼保健康》 | 上海中医药大学出版社 | 副主编 | (2004) |
| 《科学休闲保健康》 | 上海中医药大学出版社 | 副主编 | (2004) |

序

现代生活方式病的预防和医治,是医学界和社会相关组织十分重视的事情,这不仅是因为病症发生率很高,病程期长,渐进地危害人们的体质与健康,耗费掉巨额的医疗费,还直接影响着人们的学习、工作和生活质量。此外,慢性病痛在消耗社会资源的同时,还消损着人们的幸福指数。

由于生活方式的改变,生活环境的改善,以及科技进步带来人均期望寿命的延长,与此同时,增龄、老化以及不良的生活方式所导致的生活方式病也正成为影响生活质量的主要因素,成为危害健康的主要杀手。不文明的、不良的生活方式导致诸多生活方式病的产生与发展,如何预防生活方式病的发生?患上此类病症后又如何能够阻延病情的发展?如何通过合理的医疗和合适的运动锻炼,减缓疾病的痛楚,减少对学习、工作、生活的不利影响,甚而通过科学合理的运动锻炼来增进健康,康复疾病。这些都是市民群众越来越关心的问题。在当今,关注健康,康复病痛,追求生活质量已成为人们的普遍共识,已有出版物中,各种体育保健类的书籍品种繁多。欣喜地翻阅沈勋章主编的《常见生活方式病健身处方》。作者以独创的视角归类,对患有现代生活方式病患者参与健身活动进行针对性指导,推荐个性化的健身处方,具有较强的实用价值。作者针对生活方式病,以严谨的处方形式和要求推荐符合自身需求的健身处方。对每种病痛都从疾病简介、健身机制、推荐项目、操作要领、适宜人群、不宜人群、活动频率、活动强度、注意事项、疗效评价、自测量



表、相关信息等几个方面进行了有针对性指导,可以说是量体裁衣,定身制作。本书可谓是慢性病患者、生活方式病患者的良师益友。

祝愿所有的人们拥有健康、拥有欢乐、笑迎灿烂的每一天。

上海体育科学研究所所长
上海市民体质监测指导中心主任

步振威

2006 年 4 月



目 录

第一篇 理念篇

——常见生活方式病健身处方概述

1. 疾病简介	4
2. 健身机制	4
3. 推荐项目	6
4. 操作要领	9
5. 适宜人群	9
6. 不宜人群	10
7. 运动负荷	11
8. 活动频率	19
9. 注意事项	21
10. 疗效评价	24
11. 自测量表或自测方法	26
12. 相关信息或典型案例	29
13. 病情程度分类与运动负荷量强度概述	30

第二篇 实践篇

——常见生活方式病健身处方

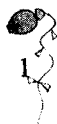
第一节 与体质健康有关的健身处方	32
1. 亚健康状态	32





2. 弱体质状态	42
3. 缺乏运动或运动不足	49
4. 眩晕症	56
5. 低血压	62
6. 贫血	68
第二节 与营养均衡失调有关的健身处方	74
1. 高脂血症	74
2. 肥胖症	83
3. “豆芽”体型	97
4. 低血糖	103
第三节 与精神卫生有关的健身处方	109
1. 神经衰弱	110
2. 紧张症	114
3. 焦虑症	122
4. 失眠症	131
5. 抑郁症	137
6. 偏头痛	146
第四节 与增龄老化有关的健身处方	151
1. 早衰或老化	152
2. 离退休综合征	160
3. 老年痴呆	168
第五节 与环境因素有关的健身处方	177
1. 溺爱症(421 综合征)	177
2. 过度劳累(3648 综合征、过劳死、猝死)	181
3. 低头综合征(伏案综合征)	188
4. 近视眼	192
5. 视疲劳	196

第六节 与身体免疫力下降有关的健身处方·····	201
1. 易疲劳 ·····	202
2. 易感冒 ·····	209
3. 易骨折 ·····	216
4. 易腹泻 ·····	220
5. 畏寒症 ·····	224
第七节 与肿瘤有关的健身处方·····	228
1. 良性肿瘤 ·····	228
2. 恶性肿瘤 ·····	233
参考文献·····	240



第一篇 理念篇

——常见生活方式病健身处方概述

近些年来,人们逐渐重视培养良好的生活方式、体育生活方式和日常健身习惯,以期达到提高生活质量、益寿延年之目的。在日常生活中,积极参与各类健身锻炼的人越来越多,群众性体育活动的队伍不断壮大。从城市到乡村,从学校到社区,从小朋友到老年者,从健康人到体弱病残者,强体健身、康复保健等活动涌现在各类社区的每个角落。纵览各阶层群体的全民健身运动,活动形式不断发展丰富,活动内容精彩纷呈,典型事例层出不穷,体育风景线连绵不断——体育运动与健身锻炼赋予人民群众巨大的活力。

在看到全民健身运动蓬勃发展的同时,我们也应该注意到活动开展中存在的不足。各类群众性体育活动,尤其是老年群体的社区体育与康复保健活动,大多数都是自发的、自由的开展着。虽然一些社区也有针对性地开展了一些健身讲座,宣传健身的科学知识,但是,科学健身的指导深度和力度仍然不足。如何使全民健身运动更加有效地开展?科学健身的具体落实是今后全民健身运动发展的重要战略。因此,科学健身是走进健康新世纪的生活理念,是吸引与指导越来越多的人参与健身活动,提高健身效率的重要措施,是使全民健身迈向科学化道路的重要途径。本书中提出的健身处方就是指导亿万百姓进行科学健身、有效健身的理论依据和实践指南。尤其是广大中老年人或



多或少地患有一种或多种慢性病,生活方式病,由此影响着个体的健康指数,降低了生活质量,他们更是期盼健康、康复病痛的群体,如何通过体育锻炼活动,达到低成本、高效益、长时间地维持健康体质状态,选择符合自身需要的体育锻炼方法是首要问题。科学、合理、适度、安全就需要健身处方来加以指导。

健身处方就是按照健康人或针对亚健康人、非健康人的身体状况,以更加普及、贴切的运动处方形式来制订相宜的、科学的锻炼活动计划和要求。许多医学专家、运动医学专家和体质学家指出,要建立科学、文明、健康的生活方式,科学健身已经成为当今社会最积极活跃的预防手段和干预策略之一,而健身处方将成为最积极有效的防治方法之一。

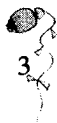
健身处方是在我国全民健身计划发展战略实施过程中,为了满足普通百姓的精神文化需求,群众性体育事业服务于千家万户,保障广大人民群众身心健康的新产物。它比运动处方更普及化、大众化、通俗化,其内容更加简洁,操作更加方便。现阶段的健身处方主要与国民体质测定工作紧密结合,相互配套。为了高效便捷地为国民体质测定工作服务,健身处方的软件化进程更大大加快了科学化进程,有利于吸引更多的人了解自身体质状况,参与到科学健身的活动中来。社区健身苑、居委会健身点等一大批公共体育健身设施给健身处方的有效实施提供了场地保证,而人(社会体育指导员)机(电子计算机软件)见面的即时性健身处方,使得活跃在社区的体育指导员更好地对锻炼方法给予技术辅导,使得健身器材的使用更高效。

许多人,包括一些慢性病患者、生活方式病患者,在进行健康体格检查和国民体质测定,了解到自身的实际情况之后,需要改善体质状况,增进健康水平,提高运动能力而探索科学健身、科学选项、科学锻炼的方法。因此,健身处方赢得了很大的需求

与市场。它的主要对象是社会普通人群,其中有青少年人群、成年人群和老年人群,包括健康人、亚健康人、非健康人(如弱体质患者、慢性病患者、生活方式病患者)。许多中老年人或多或少地患有一些常见慢性病痛,他们需要医学治疗,也渴望健身长寿,希望通过综合疗法能够较低成本地保持健康,增进健康;许多生活方式病患者需要改变不良的生活习惯,树立正确的健康理念,调整饮食起居,养成科学健康的生活方式。因此,健身处方也就成为眼下这部分人群维持健康,调适身心,抵御病痛,康复慢性病的好方法、新需求。特别值得一提的是,在青少年人群和成年人群存在着能够导致慢性病和生活方式病的各种危险因素。中老年人群有着较高的慢性病的发病率和较高比例的高危人群,因此,实施医学治疗、预防保健和科学健身等综合干预策略,扩大宣传科学健身给身体健康带来的好处,提倡健身处方的有效指导,这些对中老年人就显得格外地重要。

健身处方的主要内容包括:对健身对象的体质状况和一般健康水平的测定和评价,身体各形态指数、功能状况、体能指标的得分与等级,有针对性地推荐的锻炼项目、锻炼方法、练习强度和频率,活动时的注意事项等等。这就有点像医生给患者开具药方,患者则按照医嘱定时、定量服药一样,健身者按照健身处方的规定要求,定时、定点、定强度要求进行锻炼活动。

健身处方大多采用中等或中等偏低的运动强度,这与目前世界流行的以有氧代谢运动为主、中等运动强度的练习相区别。由于强度适中,老年人、弱体质患者、慢性病患者更喜爱这类时间比较长、强度比较低的活动,或者说中老年人与患者相对更喜欢较长时间、中低运动强度的运动方式。这类运动方式能够为人体的运动系统在活动过程中提供较为充足的氧气,有效地改善循环、呼吸系统的功能,增进机体的免疫防御功能,提高抵





御各种病痛的能力,增进与改善体质状况,而且还能调节人的情绪和精神状态。由于健身处方的锻炼要求不高,运动强度不大,锻炼行为容易坚持,而且它是长时间、慢节奏、自监自控、安全有效的健身形式,所以它成为越来越多的健康人、慢性病患者增强健康,改善体质,缓解病痛,康复疾病的理想方法。

一个完整的健身处方规格应该具备下列内容:疾病简介、健身机制、推荐项目、操作要领、适宜人群、不宜人群、活动强度、活动频率、注意事项、疗效评价、自测量表和相关信息。现在分别作具体描述如下:

1. 疾病简介

在现代医学书籍和专科医书中都有生活方式病的定义、病理、病因、分类、临床表现、诊断、鉴别诊断、实验室检查、治疗等内容的详细介绍。因此,为了让读者能够更加简捷明了地阅读,在这方面本书不需做过细的介绍。但是,为了让读者更好地理解 and 掌握不同慢性病和生活方式病所需的健身项目、方法和操作方法,本书仍特地设置了疾病简介一栏。此栏目以简短的、通俗的语言介绍了本书涉及到的一些常见慢性病、生活方式病,包括定义、主要病因、发病率、好发年龄、典型的临床表现、潜在危害、并发症以及运动疗法会给患者带来的好处等等。总之,目的是让读者对疾病有一个简单而清晰的概念,再有针对性、有选择地阅读相关的健身处方。

2. 健身机制

健身机制主要包括本书所推荐的健身项目和方法的作用与道理。

健身项目和方法的机制主要表现为:①健身活动能够提高

中枢神经系统的调节功能,应激与动员人体内在的潜力、储能,增强生理、心理防御机制,比较快地恢复机体内环境的平衡,从而提高防病治病的能力。特别是集体锻炼项目的群体效应、从众心理给常人的健身行为与习惯造成了很深刻的印象。②健身活动能够改善血液循环系统和人体新陈代谢过程,特别是增强心肺系统功能,强化运动系统功能,缩短疾病期和疾病的症状反应,加快疾病的康复和痊愈过程,并有助于配合医学治疗,逐渐降低机体对药物的依赖程度,减少用药剂量,改善体质状况和提高健康水平。③健身活动能够维持、恢复和不断地增强机体各项功能,促进人体各组织、器官和系统的生长发育和健康因素的协调,使生命活动始终处在较好、较高和较为健康的发展水平,并努力保证人体恢复到正常的工作、学习和生活状态。④健身活动能够发展身体代偿功能,积极促进机体的储备能力,有效地增强人体免疫防卫系统,抵御各种病菌和有害物质的侵袭。经常参加体育锻炼的人表现为少生病或不生病或患病后容易很快康复,这就是老百姓喜欢的理由。⑤健身活动能够不断地调节身心平衡、调适心理失衡状态,改善不良情绪,缓解紧张、焦虑、抑郁、不安、压力等非健康精神的刺激。经常参加体育锻炼的人表现为精力充沛,情绪饱满,心态稳定,心理健康,这又是健身者独有的专利,等等。这是我们可以将健身运动对人体的作用归纳为11大方面(见表1-1)。

表1-1 健身运动对人体系统与器官的显著作用

人体系统与器官	主 要 作 用
神经系统	可激发中枢神经的活力和潜力,使大脑获得更多的氧气,脑力增强,身体的协调能力改善
循环系统	增强血管弹性,扩张毛细血管,提高回心血量
心脏器官	心脏是人体新陈代谢的功能“泵”,使心脏健壮,泵血力增强,全身血液供应充沛



(续表)

人体系统与器官	主要作用
呼吸系统	增加呼吸深度与质量,提高肺功能,改善人体有氧功能,使胸肌发达
肺脏	提高肺活量,改善呼吸功能
肝脏	可降低血脂而使高密度脂蛋白水平升高,低密度脂蛋白水平降低,人体解毒能力加强
甲状腺	促进新陈代谢以控制体重
肌肉、肌腱、骨骼	可增加肌肉耐力和关节灵活性,增强机体可塑性,预防骨质疏松症
腰围	减少腰部脂肪堆积,使腰围缩小,腹部肌肉力量提高
肾脏	维持肾功能完好状态,调节水、电解质与酸碱的平衡
体格与体姿	树立健康体魄理念,保持良好的体态姿势,积极参加体育活动,延缓人体老化进程
情绪与心态	保持健康情绪,看待世事;保持心情愉快,对待生活

需要说明的是,由于笔者在慢性病和生活方式病领域所从事的临床医学、运动医学、康复体疗、实验观察并不多,许多实验数据也未能有效地统计成文、发表,而且理论与实践经验尚不够丰富,因此,肯定存在许多不成熟之处,或许更多见地颇浅。本书尽可能地多作一些文献综述、资料汇总、经验比较的文字工作,把较为成熟的健身理念介绍给读者。在本栏中,比较鲜明独特地设有“运动时告之”,让读者,特别是初期锻炼者能够清晰地知道锻炼的基本要求。此外,笔者还千方百计,反复论证了各种传统的健身项目和方法对疾病康复和治疗带来的体疗功效,让广大患者能明了身心锻炼、身心健康的快乐。

3. 推荐项目

科学健身要求合理、适度、有效。健身者应当根据自身不同条件和需求选择适宜的项目和方法进行日常的锻炼。众所周



知,所能够网罗到的体育活动项目将有数百种,各类体育锻炼方法更有上千种。在这五彩缤纷、千差万别的健身项目和方法中选择出适合特定人群需求的一种或几种,还真得费些脑筋。健身处方便是综合体现科学化、量化、个体化的健身项目和方法的处方,健身者可以根据处方规定的内容、要求进行强身健体、功能康复等练习。

不同的健身爱好者有着不同的选择,生活方式病患者却可能有不同的锻炼方法和要求。这不仅仅取决于健身者的年龄、性别、体质状况、健康水平、慢性病程度,还取决于他们的运动经验、兴趣爱好、体能大小、锻炼时间的安排等诸多因素。因此,无论是健康人,还是生活方式病患者,最好在经过健康体检或体质测评后,对自己的身体状况有了具体地了解后,再根据社区卫生保健服务中心、国民体质监测站出具的综合评价意见,准备开始进行健身锻炼。要知道缺什么?补什么?该练什么?怎样练?只有根据健身处方的内容进行有针对性的练习,才能达到量体裁衣、对症下药、事半功倍的体疗功效。

本书针对每一项生活方式病,根据患者的年龄、性别、病情程度、体力状况,提供了10个可选菜单,你可以从中选择1~2个项目进行试探性操练。并首推一个常见的、适合一般病情患者的健身项目(见表1-2)。

表1-2 亚健康推荐的健身处方与适应对象

序号	推荐项目	适应对象	病情程度	运动负荷
1	定时的广播体操	所有人	重度	中等
2	生产操、工间操	体力劳动者	重度	中等以下
3	羽毛球、乒乓球	脑力劳动者	中度	中等以下
4	单杠、双杠	青壮年	中度	中等以下
5	步行、慢跑	办公室	重度	中等以下



(续表)

序号	推荐项目	适应对象	病情程度	运动负荷
6	跳绳、跳舞	女性	中度	中等以下
7	球类活动	青年、成年	中度	中等
8	课外体育活动	青少年学生	中度	中等
9	文体活动	所有人	中度	中等以下
10	阳光活动:如垂钓、观鸟	中老年人	重度	中等以下

典型案例:

一名 53 岁男性公务员,近二三个月来一直处于某种不良状态,主诉工作紧张却效率低下,精神亢奋却身心疲惫,每晚睡眠质量不高,整天头昏眼花。量表检测发现处于亚健康状态,同时,医学检查未发现有任何心、脑、肾疾病。体能状况一般,没有任何运动经验。性格比较内向,喜欢方法简单、个人为主的运动形式。

因此,我们首先推荐了大秧歌项目。大秧歌起源于农民的劳动生活,节日丰收的庆典活动,已有千余年的历史了。欢快活泼的集体活动形式不仅能起到增进人体新陈代谢,改善机体疲劳,调适心理状态,促进身心发展的多重效果,同时还能防治腰腿痛,促进人体血液循环,提高心血管系统的功能,松弛紧张疲惫的心理状态,获得健康的情感。

考虑到患者的病情症状、个人爱好与改善生活环境等要求,建议采取中等运动强度,以出汗多少来控制运动量,每周 5~7 次,每天 1~2 次,活动时间最好安排在清晨与晚间。群体之间、男女之间以积极性休息的方式进行操练,转移了疲惫的身心,松弛了紧张的神经,改善了亚健康状态,增进新陈代谢的效果。1 个月进行 1 次疗效评估。除了首推项目外,患者还可以根据自身的年龄、性别、喜好与病情程度,可选择健身