



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
健康生活图书编委会编著

居家保健内参系列

运动健身专家 宛祝平 师庆红◎主审

# 不生病的 运动金处方



生命在于运动，合理的运动可以让男人更强壮、女人更美丽，让身体更健康。书中包含多种徒手和器械健身运动、传统健身功法、延缓衰老的运动处方、  
等内容，是适合家庭使用的运动养生百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“运动专家”请回家。





居家保健内参系列



# 不生病的 运动金处方



运动健身专家 宛祝平 师庆红◎主审  
健康生活图书编委会◎编著



NLIC 2970752096

 吉林出版集团  
 吉林科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

不生病的运动金处方 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4941-9

I. ①不… II. ①健… III. ①运动疗法—基本知识  
IV. ①R455

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149088号

---

# 不生病的运动金处方

---

主 审 宛祝平 师庆红  
编 著 健康生活图书编委会  
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜  
王 亮 陈晓娇 王一然 宋文静 尹冬冬  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 李 梁  
责任编辑 隋云平 马艺轩  
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 820mm×1170mm 1/16  
字 数 250千字  
印 张 27  
印 数 1-8000册  
版 次 2011年7月第1版  
印 次 2011年7月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85610611  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-4941-9  
定 价 29.90元

---

如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# 前言/PREFACE



## 养生在于平时的一点点

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

# 目录/CONTENTS



## 第一章 运动是最好的长寿药

1. 求医不如求己.....	14
2. 健康体质的要素.....	15
3. 体质好坏影响健康.....	17
4. 健康也需要营养.....	20
5. 常运动, 保健康.....	21
6. 男人四十, 不练肌肉老得快.....	22
7. 女性也需要力量训练.....	23
8. 中老年人更要进行肌力训练.....	24
9. 肌力锻炼的注意事项.....	25

## 第二章 健康生活必备的户外有氧运动

1. 踢毽子, 越踢越健康.....	28
2. 打网球, 健身又减压.....	29
3. 打乒乓球也能防近视.....	31
4. 打羽毛球能够保护视力.....	33
5. 大步走, 越走越健康.....	36
6. 散步也能抗癌.....	38

7. 健身桩可调适身心, 防治慢性病 .....	40
8. 太极柔力球可有效防治肩周炎 .....	41
9. 练功十二法, 摆脱颈肩腰背痛 .....	43
10. 闲时做做关节操, 全身关节都健康 .....	46
11. 呼吸操, 让呼吸系统更通畅 .....	48
12. 扭着走, 增强消化系统能力 .....	49
13. 健身跑, 好处多 .....	51

### 第三章 不生病的有氧健身走

1. 脚是健康的根本 .....	54
2. 运动是打造健康的关键 .....	56
3. 健康需要“走”起来 .....	59
4. 久坐之后, 走动是宝 .....	60
5. 赤脚走路好处多 .....	63
6. 健身走的好处 .....	65
7. 健身走, 帮助人体平衡能量 .....	66
8. 走——血液清洁师 .....	70
9. 健康走, 有讲究 .....	73
10. 有氧健身走疗效好 .....	75
11. 有氧健身走的三个关键要素 .....	82
12. 锻炼心脏如何走 .....	84
13. 上、下肢配合走, 效果加倍 .....	88
14. 呼吸锻炼走 .....	90
15. 慢吸快呼健身走 .....	91
16. 憋气式健身走 .....	92

17. 扩胸式健身走 .....	93
18. 扭着走，益处多 .....	94
19. 高抬腿走，让你远离疝气 .....	99
20. “认真”健身走 .....	101
21. “弹”着走，脚部更健康 .....	105
22. 倒行健身训练 .....	107
23. 其他各种健身行走法 .....	111
24. “健康跑”，好处多 .....	114
25. 老人不能驼背走 .....	122
26. 锻炼前准备活动必不可少 .....	126
27. 运动疗法让你摆脱运动中的小麻烦 .....	127

## 第四章 经久不衰的传统健身法

1. 太极拳 .....	130
2. 六字诀 .....	133
3. 五禽戏 .....	136
4. 八段锦 .....	140
5. 易筋经 .....	143

## 第五章 足不出户也能做运动

1. 客厅运动 .....	148
2. 边做家务边锻炼 .....	154
3. 卧室也是“健身房” .....	157
4. 爬楼也健康 .....	161



## 第六章 男性健身处方

1. 男性健康问题.....	164
2. 男性体检时必检项目 .....	165
3. 早泄自检及运动疗法 .....	166
4. 阳痿自检及运动疗法 .....	169
5. 前列腺自检及运动疗法 .....	174
6. 遗精自检及运动疗法 .....	184
7. 男性更年期自检及运动疗法 .....	187
8. 俯卧撑让男性健美亦健康 .....	192
9. 伸腰训练器，帮你摆脱腰背酸痛 .....	196
10. 健肾操，强肾壮阳 .....	197
11. 双人坐推，健康骨关节 .....	199
12. 甩手功，治尿频 .....	200
13. 蹲马步，改善性生活质量 .....	202
14. 男性健身注意事项 .....	203
15. 手臂健美法.....	207
16. 胸部健美法.....	208
17. 背部健美法 .....	210
18. 腹部健美法 .....	212
19. 腿部健美法.....	214

## 第七章 女性健身处方

1. 女性运动不当危害多 .....	216
2. 适合女性的运动项目 .....	217

3. 女性体检时的注意事项.....	218
4. 月经自检.....	219
5. 经期女性如何健身.....	220
6. 经前期紧张综合征的运动疗法.....	221
7. 月经不调的运动疗法.....	222
8. 痛经的运动疗法.....	224
9. 运动帮你延缓闭经.....	226
10. 孕妇也需要运动.....	228
11. 妊娠期与哺乳期女性的健身法.....	229
12. 准妈妈运动须知.....	231
13. 准妈妈运动宜忌.....	234
14. 散步缓解妊娠呕吐.....	236
15. 运动摆脱妊娠腰背痛.....	238
16. 健身操摆脱下肢静脉曲张.....	241
17. 侧卧运动, 矫正胎位.....	243
18. 提肛锻炼防治子宫脱垂.....	245
19. 产后便秘的预防和治疗.....	248
20. 排除产后恶露的运动疗法.....	250
21. 产后自汗、盗汗的运动疗法.....	252
22. 产后抑郁的运动疗法.....	253
23. 女性更年期问题多.....	256
24. 女性更年期自检.....	256
25. 女性更年期的饮食和身心调节.....	258
26. 女性更年期综合征的健身方法.....	259

27. 胸部自检 .....	262
28. 扩胸运动, 摆脱乳腺炎 .....	264
29. 运动法摆脱乳腺增生 .....	266
30. 运动法防治乳腺癌 .....	269
31. 阴道自检 .....	273
32. 运动法治疗白带异常 .....	275
33. 按摩法治疗阴道炎 .....	277
34. 运动法治疗尿失禁 .....	279
35. 子宫自检 .....	281
36. 按摩法治疗子宫内膜异位症 .....	282
37. 按摩法治疗宫颈糜烂 .....	284
38. 按摩法预防宫颈癌 .....	285
39. 卵巢自检 .....	287
40. 运动法延缓女性卵巢早衰 .....	288
41. 运动法消除卵巢囊肿 .....	291
42. 运动法缓解性交恐惧 .....	292
43. 运动法治疗性冷淡 .....	295
44. 运动法治疗盆腔炎 .....	297
45. 运动法治疗膀胱炎 .....	300
46. 跳绳健身法 .....	302
47. 呼啦圈健身法 .....	304
48. 体重科学自检 .....	306
49. 瘦脸按摩法 .....	308
50. 颈部除皱按摩法 .....	310

51. 纤臂运动法.....	311
52. 丰胸运动法.....	313
53. 收腹运动法.....	314
54. 瘦腰运动法.....	316
55. 背部减脂运动法.....	317
56. 翘臀运动法.....	319
57. 瘦腿运动法.....	320

## 第八章 不衰老的运动金处方

1. 中老年抗衰老运动法.....	323
2. 抗衰老运动项目有哪些.....	325
3. 长寿操.....	327
4. 健脑操.....	329
5. 棋牌活动可健脑.....	331
6. 健身走, 预防老年痴呆症.....	332
7. 健腿运动法.....	333
8. 健耳运动法.....	335
9. 健眼运动法.....	336
10. 健鼻运动法.....	338
11. 美肤运动法.....	339
12. 健骨运动法.....	340
13. 健心运动法.....	342

## 第九章 好运动要搭配好营养

1. 营养是人体健康好帮手.....	344
--------------------	-----

2. 运动时需要补充的营养成分 .....	346
3. 选择最适合自己的营养方案 .....	348
4. 运动前后的饮食宜忌 .....	349
5. 运动人员的进食时间 .....	350
6. 水是人体不可缺少的健康要素 .....	351
7. 运动前后不宜喝啤酒 .....	353
8. 运动后不宜喝冷饮 .....	355
9. 运动前不妨吃点巧克力 .....	355
10. 运动中所需的营养及其补给方法 .....	356
11. 运动消耗能量表 .....	358

## **第十章 开一张适合自己的运动处方**

1. 高血脂患者的运动处方 .....	360
2. 高血压患者的运动处方 .....	365
3. 糖尿病患者的运动处方 .....	370
4. 心脏病患者的运动处方 .....	376
5. 骨质疏松患者的运动处方 .....	381

## **第十一章 不花钱的社区“健身房”**

1. 跑步机 .....	385
2. 功率自行车 .....	386
3. 健椅机 .....	389
4. 臂力训练器 .....	391
5. 仰卧起坐板 .....	392

6. 双人腹肌板.....	394
7. 伸背器.....	395
8. 扭腰盘.....	397
9. 蹬腿机.....	398
10. 单杠.....	399
11. 肋木架.....	401
12. 上肢牵引器.....	403
13. 腰背伸展器.....	404
14. 转体训练器.....	406
15. 下腰训练器.....	407
16. 走鹅卵石.....	408

## 第十二章 身心健康运动法

1. 荡秋千, 最放松的减压法.....	411
2. 放风筝, 最简单的怡情养性法.....	412
3. 交谊舞, 最优雅的快乐法.....	414
4. 排舞, 最减脂的身心调节法.....	416
5. 门球, 最易学的全身性运动.....	419
6. 焦虑症的运动疗法.....	421
7. 抑郁症的运动疗法.....	424
8. 神经衰弱的运动疗法.....	426
9. 疑虑症的运动疗法.....	428
10. 强迫症的运动疗法.....	429
11. 恐惧症的运动疗法.....	430



## 第一章

# 运动是最好的长寿药

## 1. 求医不如求己

曾经，一位健康教育大师说过：“21世纪最好的医生是你自己！”我们要学会管理自己的健康，如同企业家管理好企业那样，经营好我们自己的健康。而管理好健康最为有效的办法，便是从体质管理着手。体质就好比水、燃料、木材、矿产、土地一样，它们不仅仅是资源，更是地球的宝贵财富！体质同样是人的健康之本，是延年益寿的资本。

我们可以将人的“体质”比喻为屹立不倒的长城，要达到屹立不倒这个目标，优质的建筑材料、材料的功能及管理都是最为关键的因素。

(1) 建筑材料：神经、血管、骨骼、肌肉及人体各个器官，体质



健康依赖于它们的健康。

(2) 功能：生理调节、生命活动、免疫系统等，生命正常而有秩序的运作依赖于各系统的正常功能。

(3) 管理：运动适当、消耗适度、医学监测等，健康管理是生命品质的依赖。

普通人自成年阶段之后，体质每十年将以5%~7%的速度呈下降趋势。当下降到一定水平后，身体就会出现严重的健康问题，对逐渐衰老的身体造成不良影响，产生严重后果。

有这样一个案例，一位40岁刚出头，通过自己的艰苦奋斗刚刚走向成功的优秀企业家，在一天早上醒来时，发现自己只剩下左侧的一半脸还有知觉。面对突如其来的面部偏瘫，他自己感到了从未有过的绝望。那时他对朋友说：“现在让我选挣钱还是健康，我肯定会义无反顾地选择后者！”其实，这种例子在我们身边有很多很多，也有很多人是在失去健康的那一刹那，才领悟到生命重于金钱。

香港著名艺人“小黑”柯受良，在上海猝死；我国某著名的啤酒企业高层人士猝死在海滨……很多人都在感慨，却没有人仔细想一想这些明星突如其来的疾病，甚至是猝死，难道真是因为简简单单的一杯酒、一次游泳造成的吗？一杯酒、一次游泳对一个健康的人来说还不至于致死，但对于那些疏忽于健康管理的人，就有可能是“杀手”了。如果“小黑”和上述案例中的企业家很早就开始管理好自己的健康，那么这种猝死的可能性就会大大降低，甚至没有。

## 2. 健康体质的要素

大家经常谈体质下降，可到底什么是体质下降？所谓健康体质，





应该包括四个素质，我们就从这四个素质来谈。

### ◎ 速度素质

速度是指人体肌肉与关节、骨骼的做功能力，及生理机能整体的快速协同能力。如果速度能力下降，首先会表现为运动系统能力的下降，如肌肉弹性下降、关节活动性下降等。而这些组织功能的下降，则会引起一系列健康问题。

在速度能力下降的同时，还会引起神经系统功能的下降。肌肉要运动，首先，要从大脑发出信号，之后肌肉按照信号执行动作。速度下降是因为神经系统信号的传递速度变慢了，没有及时把信号传递到目标部位，然后，大脑处理信息的速度减慢。此时，神经系统开始衰弱，大脑功能也随之下降，人的反应能力、平衡能力等素质也会跟着下降，而后神经系统的健康就会出现问題，比如帕金森症、老年痴呆等。

### ◎ 力量素质

力量是指人体肌肉与关节、骨骼的做功能力。力量素质下降，首先，是肌肉含量降低且开始萎缩。肌肉为人体运动与安静状态下消耗能量的一个重要器官，肌肉含量下降也意味着代谢功能开始下降，随之的一系列代谢性疾病将伴随出现。

另外，人体肌肉含量下降除了会引起四肢躯干的骨骼肌含量下降之外，心脏的心肌质量、内脏的平滑肌质量也会下降，心脏功能、内脏功能跟着降低。这就是为什么经常不运动的人，稍微运动一下，就会出现气喘吁吁、心跳加速的原因。代谢功能下降，还意味着脂肪易堆积于体内，使身体出现肥胖等问题。更严重的可能会使人陷入“不想运动——力量下降——肌肉减少、脂肪增加——力量进一步下降——更不想运动……”的恶性循环之中。