

# 健身

运动康复领域专家主编  
广大健身爱好者必读

EXERCISE

## 最需要知道的 449 个问题

矫玮 主编



全家都能读的健身书

- 解答最热门的健身问题
- 给你最专业的健身建议
- 制订最安全的健身方案

农村读物出版社

# 健身

运动康复领域专家主编  
广大健身爱好者必读

EXERCISE

## 最需要知道的 449 个问题

矫玮 主编



农村读物出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

健身最需要知道的449个问题 / 矫玮主编. — 北京:  
农村读物出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5048-5428-5

I. ①健… II. ①矫… III. ①健身运动—问答 IV.  
①G883-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240295号

### 编委会名单

主编: 矫 玮

副主编: 高 颀 李素萍

参与创作及资料搜集整理的人员(按姓氏笔画排名):

王 坤 卢 玮 刘冬森 李素萍 金山 苗 欣 周 誉

高 颀 钱菁华 唐一丹 徐金成 矫 玮 鲁文广

---

责任编辑 黄 曦

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京通州皇家印刷厂

设计制作 北京朗威图书设计

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17.5

字 数 350千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

定 价 30.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 前言

早在2000多年前，西方“医学之父”希波克拉底就指出：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”前三个因素随居住地不同而各有差异，但运动却是我们能掌控的唯一因素。然而，随着科学技术的进步，人类却越来越缺乏保持健康所需的运动。现在，运动对身心健康的益处已被大家所了解。运动不仅可以增强体质、提高机体免疫力、防治疾病；还有助于改善情绪、提高自信、发展个性、防治心理疾病。越来越多的人已认识到运动的重要性，但是真正能够科学运动健身的人少之又少，绝大多数人不知道如何去运动。本书是在笔者日常教学、社会服务实践的基础上，参考了国内外最新科研成果及资料，用通俗的语言、以问答的形式，回答如何才能科学运动的一本属于健身爱好者的常备书，以求为大众运动健身者答疑解惑。

全书共分七个部分。第一部分不仅讲述了运动的基础知识，介绍运动常识，并对人们在运动中的误区予以纠正，希望能帮助大家建立正确的运动健身的信念，使运动成为每日生活中的必需内容，形成科学、健康的生活方式，更好地享受运动带给我们的全方位好处。如果能这样，本书就达到了一大目的，读者也会越来越感受到运动带来的益处。

在把运动当成生活习惯的同时，我们也要注意科学饮食。运动和饮食配合会收到最佳效果。在运动场上，经常可以看到男孩们打完球，立刻喝着冰冻可乐；为减肥，空腹运动者也大有人在。造成这些现象的原因是人们不知道健身前后饮食上应该注意什么。本书第二部分就运动与饮食的一些误区，从不合理饮食的危害，到如何合理饮食做了回答，希望给大家一些科学观念和主张。要想保持健康，应该运动生活化、饮食科学化。

身体是本钱，健康是人生最大的财富。没有了健康，其他的一切都是“0”。运动健身是老少皆需的，但不同人群身体素质特点不同，遇到的问题也有差异。本文第三、四、五部分分别针对儿童、女性、老年人等特殊人群的生理特点，就这些人群在运动健身中常见的问题予以解答，以求帮助儿童健康成长，帮助女性提升身体素质，提高老年人的生活质量。

参加健身的人还必须认识到：运动不能是随意的、盲目的。健身需要有正确的观念、科学的方法。如果运动的方式、方法不适当，运动量太大，则会导致运动损伤的发生。本书第六部分就日常大家广泛参与的运动项目的的作用、场地、器材的选择、运动中的误区、注意事项做了详尽的讲解。此外，还特别针对运动中常见运动损伤的防护做了图文并茂的讲述，您可以从中学会如何避免运动损伤。假如您已经有运动损

伤，本书还提供了实用的自我康复方法。

缺乏运动可使人体产生一系列的疾病，是影响现代人健康的主要原因之一。如久坐不动、经常伏案工作的人因缺乏锻炼造成颈、肩、背、腰等处局部肌肉、韧带组织的过度劳损，久而久之，转变为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等骨关节疾病。对于现代人来说，开展广泛的健身运动，不仅可以减少或避免由于缺乏运动而造成的一系列不良后果，而且还可以延缓衰老，延年益寿，达到提高人类健康水平的目的。美国医学会（AMA）和美国大学运动医学协会（ACSM）于2009年11月正式提出“Exercise is Medicine（运动是医药）”，明确提出：锻炼和体育运动对于健康和很多慢性疾病的预防与康复非常重要，并在全美进行了一系列的“运动是医药”项目推广活动。虽然运动不是包治百病的“灵丹妙药”，但毋庸置疑，它确实是现代人保持健康的一剂良药。本书第七部分就糖尿病、高血压、肥胖、骨关节疾病等慢性病病人要不要运动、应该怎样运动、运动中的注意事项等一一做了讲述，帮助大家远离疾病，达到健康。

本书在编写过程中，在科学、严谨、系统、有条理的基础上，还力求达到以下特点：

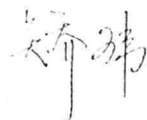
（1）内容丰富：七大部分基本涵盖了运动健身中人们常见的问题，并把国内外先进的理念和方法介绍给大家。

（2）实用性：本书力求讲解通俗、易懂；介绍方法简便、易行，以便于读者学习、使用。

（3）图文并茂：本书配图150余张，给读者直观、形象的讲解。

（4）适用范围广泛：无论您年龄大小，无论您是已经开始健身运动，或是还在计划中，本书都可以给您以指导，并可作为您的“健身顾问”长期使用。

由于能力有限，加之时间仓促，书中缺点和不足在所难免，衷心希望读者和同事们不吝赐教，以期加以改进！



2010年12月

# 目录 contents

## PART 1 必须知道的运动常识 .....17

1.什么是运动处方? .....	18
2.运动处方是否也是对“症”开方,真的对疾病的康复有用吗? .....	18
3.平时很健康,也没什么疾病,是不是就不用运动了? .....	19
4.有氧运动和无氧运动有哪些区别? .....	20
5.有氧运动有什么好处? .....	21
6.健身采取有氧运动还是无氧运动好? .....	21
7.什么是“温柔健身”方法? .....	22
8.如何知道自己的运动强度是多少? .....	22
9.怎么样运动才能有最好的健身效果? .....	23
10.运动中出汗越多是不是运动效果越好? .....	24
11.运动健身时应穿什么样的衣服? .....	25
12.怎样挑选运动鞋? .....	25
13.不同年龄的人该选择怎样的运动方式? .....	26
14.怎样根据性格来选择运动项目? .....	26
15.在什么情况下不宜运动? .....	26
16.春季运动要注意哪些问题? .....	27
17.夏季运动需要注意什么? .....	27
18.秋季如何运动? .....	28
19.冬季运动的注意事项有哪些? .....	28
20.怎样判断运动时是不是中暑了? .....	29
21.运动中中暑了,该做些什么? .....	29
22.如何预防运动中中暑? .....	30
23.追求高难度的动作或运动方式有什么危害? .....	30
24.饭后多长时间运动好? .....	30
25.什么时间锻炼最好? .....	31
26.每次运动多长时间比较好? .....	31
27.每周应该运动多少天? .....	32
28.每次运动都要练到精疲力竭吗? .....	32
29.体力劳动者还需要体育锻炼吗? .....	32
30.做家务的作用能等同于运动吗? .....	33
31.运动前要做准备活动吗? .....	33
32.为什么运动时关节会嘎巴嘎巴响? .....	34
33.为什么运动后肌肉酸痛? .....	34
34.怎样预防和缓解延迟性肌肉酸痛? .....	35
35.运动后要做整理(放松)活动吗? .....	35
36.运动后如何消除疲劳? .....	35

37.缓解压力的健身锻炼方式有哪些? .....	36
38.肌肉力量训练有哪些好处? .....	36
39.如何提高肌肉的力量? .....	37
40.力量练习安排上要注意什么? .....	38
41.哪些运动对柔韧性要求比较高? .....	38
42.柔韧性越大越好吗? .....	38
43.什么是伸展练习? .....	39
44.伸展练习有什么好处? .....	39
45.怎样做伸展练习? .....	39
46.伸展练习时要注意什么? .....	43
47.灵敏是怎么练出来的? .....	43
48.为什么要提高平衡能力? .....	44
49.怎样提高平衡能力? .....	45
50.锻炼后能立刻洗浴吗? .....	46
51.运动后洗澡的水温多少度最合适? .....	46
52.晨练完回家再补个“回笼觉”行吗? .....	47
53.如何消除晨练后的疲劳感? .....	47
54.有雾的天气运动好吗? .....	47
55.公路边适合跑步锻炼吗? .....	48
56.健身可以“恶补”吗? .....	48
57.运动时呼吸困难了怎么办? .....	48
58.运动时为什么会腹痛? .....	48
59.运动时腹痛了该怎么办? .....	49
60.运动时崴脚了怎么处理? .....	49
61.为什么运动时会抽筋? .....	50
62.运动时腿抽筋了怎么办? .....	50
63.运动时擦伤怎么处理? .....	51
64.运动时肌肉拉伤该如何处理? .....	51
65.跑步中为什么会“岔气”? .....	52
66.岔气了该怎么办? .....	52
67.如何预防“岔气”? .....	53
68.运动时心慌怎么处理? .....	53
69.运动时出现晕厥该如何处理? 如何预防? .....	53
70.冬季长跑时,如果出现咳嗽该如何处理? .....	54
71.运动时眼里进了异物怎么办? .....	54
72.运动中鼻出血了怎么处理? .....	55

## PART 2 运动健身与饮食 .....

73.只运动不补充营养对机体有什么危害? .....	57
74.营养过剩而不运动对机体有什么危害? .....	57
75.为什么说运动加营养是健康的王道? .....	57
76.经常锻炼时是一日三餐还是一日多餐好? .....	58



77.影响运动中水代谢的因素有哪些? .....	58
78.运动饮料和一般饮料有什么区别? .....	59
79.运动饮料中各成分都有什么作用? .....	59
80.只要是运动就需要喝运动饮料吗? .....	60
81.如何正确选择适合自己的运动饮料? .....	60
82.运动前的饮食禁忌有哪些? .....	61
83.运动前如何补液? .....	61
84.运动中补液会引起胃痛吗? .....	61
85.运动中补液会加重心脏负担吗? .....	62
86.运动中如何补液? .....	62
87.运动后马上喝冷饮好吗? .....	62
88.运动前是否需要摄入一定量的糖类食品? .....	63
89.晨练前需要进食吗? .....	63
90.运动后可以马上吃东西吗? .....	64
91.运动后饮食应如何安排? .....	64
92.经常进行力量锻炼的人饮食上应该注意什么? .....	65
93.经常长跑锻炼的人群如何去补充营养? .....	65
94.经常参加球类运动的人如何选择食物? .....	66
95.运动后,如何安排三大营养素膳食比例? .....	66
96.运动能否刺激机体对营养物质的吸收? .....	67
97.糖类饮食对运动能力有影响吗? .....	67
98.有人喜欢运动前大量补糖,这样做对吗? .....	67
99.运动过程中适宜补哪种糖? .....	68
100.运动中补糖可以预防损伤吗? .....	68
101.营养棒能替代正餐吗? .....	69
102.左旋肉碱对运动者有哪些作用? .....	69
103.运动后总感觉到饿,进食哪些食物好? .....	70
104.选择哪些食物有助于预防运动后的疲劳? .....	70
105.锻炼后吃什么可以加速体能恢复? .....	71
106.运动前喝咖啡有好处吗? .....	71
107.运动后适宜喝啤酒吗? .....	72
108.刚开始参加健身的人怎样科学饮食? .....	72
109.比赛前一晚我们应该吃什么? .....	73
110.比赛当天的饮食有什么窍门吗? .....	73
111.太瘦会有什么危险?是否为了增重就只吃不运动了呢? .....	74
112.对于健美爱好者来说,饮食上选择蛋白粉还是鸡蛋呢? .....	74
113.中学生中考体育达标测试前的营养措施有哪些? .....	75
114.什么是“乳制品消耗弹”? .....	75

## PART 3 运动与儿童 .....

115.儿童的运动量多少适宜? .....	77
116.儿童的体育活动安排在什么时候比较适宜? .....	77



117.儿童运动前的准备活动是必要的吗? .....	78
118.儿童运动后需要做整理活动吗? 适合做哪些整理活动呢? .....	78
119.儿童进行运动时对服装有什么特殊要求吗? .....	78
120.儿童在运动时如何选择合适的运动鞋? .....	79
121.怎样能发展儿童的弹跳能力? .....	79
122.跳绳对儿童有什么好处吗? .....	80
123.儿童可以练瑜伽吗? .....	80
124.儿童练瑜伽有哪些好处? .....	81
125.儿童能练习掰手腕吗? .....	81
126.跳橡皮筋对提高儿童的运动能力有好处吗? .....	82
127.体育活动对儿童注意力有什么影响? .....	82
128.儿童应该专注学习一种运动, 还是应该同时学习数种运动? .....	83
129.儿童参加体育运动对儿童竞争意识有提高吗? .....	83
130.体育运动能使性格内向的小孩变得外向吗? .....	83
131.怎么培养儿童的运动兴趣? .....	84
132.可以通过体育活动来引导和规范贪玩儿童的行为吗? .....	85
133.运动专项训练应该从小开始吗? .....	85
134.锻炼能增强儿童的社会适应性吗? .....	86
135.怎样在体育活动中提高孩子的自信心? .....	86
136.怎样运动可以开发右脑? .....	87
137.运动对儿童的身高有影响吗? .....	87
138.哪些运动能促进儿童身高的增长? .....	88
139.哪些运动不利于儿童身高的发育? .....	89
140.儿童时期压腿对身高有影响吗? .....	89
141.儿童进行锻炼后需要在营养方面怎样补充呢? .....	90
142.豆芽菜型的儿童怎样锻炼能使身体变得壮实呢? .....	90
143.纠正青少年“O”型腿与“X”型腿的健身方法有哪些? .....	91
144.全民健身路径中的器材对儿童身体发育的意义大吗? .....	92
145.为什么要重视婴幼儿的锻炼? .....	92
146.婴儿适合做户外活动吗? .....	93
147.1岁以内的儿童适合进行什么活动? .....	93
148.1岁以内的儿童学习步行是否会由于骨骼太软而影响长大后的腿形? .....	94
149.什么时候可以开始训练儿童的协调性? 具体方法有哪些呢? .....	94
150.幼儿期(1~3岁)的儿童适合进行什么类型的活动? .....	95
151.1~2岁的幼儿能练习上下楼梯吗? .....	96
152.幼儿期的儿童能练习骑童车吗? .....	96
153.幼儿在什么情况下禁忌运动? .....	97
154.什么类型的运动适合学龄前期的儿童? .....	97
155.哪些运动能促进学龄前期儿童智力的发展? .....	98
156.学龄前期的儿童不适宜进行哪些运动? .....	99
157.学龄前期的儿童适合进行无氧运动吗? .....	99
158.学龄前期的儿童适宜进行柔韧训练吗? .....	100
159.学龄前期的儿童能学习迪斯科吗? .....	100

160.3~7岁的儿童能练习滑板吗? .....	101
161.学龄期的儿童适宜进行什么类型的运动呢? .....	101
162.什么运动能促进学龄期儿童的智力发育呢? .....	102
163.儿童年龄达到多少岁才可以进行力量练习? .....	102
164.学龄期的儿童进行力量练习的方法有哪些? .....	103
165.学龄期儿童在进行力量练习时需注意哪些问题呢? .....	104
166.如何加强学龄期儿童的腿部力量? .....	104
167.儿童在什么时候锻炼心肺功能比较好呢? .....	105
168.学龄期的儿童能进行蛙跳吗? .....	106
169.儿童什么年龄学习体育舞蹈比较合适? .....	106
170.怎样运动能预防孩子近视? .....	107
171.什么运动可以预防和治疗孩子驼背? .....	107
172.肥胖儿童适合做什么运动呢? .....	108
173.哪些运动不适合肥胖儿童进行? .....	109
174.什么运动能降低肥胖儿童的体脂含量? .....	109
175.肥胖儿童每周减重多少适宜? .....	109
176.怎样避免儿童在运动中受伤? .....	110
177.儿童是否能在硬地上反复进行跳跃练习? .....	111
178.儿童跳跃过多是否会对大脑造成损伤? .....	111
179.哪些运动容易导致儿童形成“O”型腿? .....	111
180.儿童能否赤脚进行锻炼? .....	112
181.过早剧烈运动对孩子有什么影响? .....	112
182.怎样判断儿童的运动量是否过大? .....	113

## PART 4 运动与女性 .....

183.慢跑是否比慢跑更有利于减轻体重? .....	115
184.怎样锻炼可以减轻下肢水肿? .....	115
185.如何在减肥的同时胸部不变小? .....	115
186.女性应不应该进行力量训练? .....	116
187.游泳是否会使皮脂变厚? .....	116
188.高温瑜伽是否比常温时进行瑜伽锻炼更有利于减肥? .....	117
189.怎样锻炼不会使肌肉体积过大,并且有利于塑造完美的肌肉线条? .....	117
190.如何锻炼可以瘦大腿? .....	118
191.体型偏瘦,是不是应该只吃不运动? .....	118
192.裹保鲜膜运动是否有助于减肥? .....	118
193.蹬自行车会不会使大腿变粗? .....	119
194.每天坚持跑步,为什么体重却增加了? .....	119
195.常做仰卧起坐能减少肚子上的赘肉吗? .....	119
196.练力量会不会越练越胖? .....	120
197.如何塑造手臂的线条? .....	120
198.晃呼啦圈可以减少腹部脂肪吗? .....	120
199.可以带妆进行运动健身吗? .....	121

200.游泳后为什么容易流涕?如何预防? .....	121
201.运动后饮食应如何安排? .....	121
202.女性健身时应该穿什么类型的内衣? .....	122
203.经期能否练普拉提? .....	122
204.经期能否练瑜伽? .....	122
205.孕妇在不同的阶段应该采取何种运动方式? .....	123
206.中年发福的妇女是否应该以跑步为主要的健身方式? .....	123
207.产后康复性锻炼应如何进行? .....	124
208.产后锻炼应如何进行? .....	124
209.产后锻炼有哪些注意事项? .....	125
210.更年期进行体育锻炼的好处? .....	126
211.更年期如何进行体育锻炼呢? .....	126
212.更年期锻炼的注意事项有哪些? .....	126
213.哪种运动方式可以改善女性痛经? .....	127
214.参加何种运动有利于缓解压力? .....	127
215.逛街算是好的运动吗? .....	128
216.背包越沉逛街时消耗的能量越多,越利于减肥吗? .....	129

## PART 5 运动与老人 ..... 130

217.运动可以帮助老年人缓解膝关节痛吗? .....	131
218.运动健身能延缓衰老吗? .....	131
219.世界卫生组织发布的有关老年人锻炼的5项指导原则是什么? .....	132
220.为什么说老年人运动健身要“循序渐进,持之以恒”? .....	133
221.老年人运动健身时为什么需要医务监督? .....	133
222.老年人运动健身时如何进行自我医务监督? .....	134
223.老年人应该怎样注意运动健身时出现的心理问题? .....	134
224.老年人运动健身有什么禁忌吗? .....	135
225.为什么老年人的运动健身需要有运动处方? .....	136
226.为什么老年人在运动健身前一定要做准备活动? .....	137
227.老年人如何做好运动健身前的准备活动? .....	137
228.为什么老年人在运动健身后一定要做整理活动? .....	138
229.老年人如何做好运动健身后的整理活动? .....	138
230.老年人不宜在什么天气条件下进行户外运动健身? .....	139
231.老年人为什么不能勉强进行运动健身? .....	139
232.老年人进行运动健身是越早越好吗? .....	140
233.老年人晨起进行运动健身有什么禁忌? .....	140
234.老年人在晨起健身后如何克服疲劳感? .....	141
235.为什么老年人不宜在睡前进行大运动量或大强度的健身运动? .....	142
236.老年人在傍晚时适合做什么健身活动? .....	142
237.老年人运动健身适宜进行什么项目? .....	143
238.老年人适合练五禽戏吗? .....	144
239.老年人能练气功吗? .....	144

240.老年人打太极拳有什么好处? .....	145
241.为什么说延缓衰老要多活动双腿? .....	145
242.老年人跑步时应注意什么问题? .....	146
243.老年人能进行倒走健身吗? .....	146
244.老年人可以进行叩击穴位步行法来健身吗? .....	147
245.老年人选择跳舞作为运动健身的方式应该注意哪些问题? .....	148
246.老年人怎样利用跑步机进行健身运动? .....	149
247.老年人骑自行车健身时应注意什么问题? .....	149
248.老年人适合进行登山运动吗? .....	150
249.老年人爬楼梯健身时应注意什么问题? .....	150
250.老年人可以选择冬泳进行运动健身吗? .....	151
251.什么是自然因素运动健身? .....	151
252.老年人在进行日光浴健身时要注意什么? .....	152
253.运动健身后老年人能做桑拿浴吗? .....	152
254.老年人怎样才能将健身运动贯穿于日常生活中呢? .....	153

## PART6 常见运动项目锻炼时需注意的问题 ..... 154

### 跑步 ..... 155

255.如何做好跑步前的热身活动? .....	155
256.跑步后的“冷身”指的是什么? .....	155
257.如何根据天气变化安排我们的跑步计划? .....	156
258.如何选择一双适合你的跑鞋? .....	157
259.跑步时如何配合呼吸? .....	157
260.一个人跑步好,还是结伴跑步好? .....	158
261.空腹跑步可以吗? .....	159
262.如何进行安全、有效的越野跑? .....	159
263.什么样的情况不适合进行跑步运动? .....	160
264.女性经期可以进行跑步运动吗? .....	161
265.哮喘患者可以选择跑步来健身吗? .....	161
266.腰疼的人还能进行跑步运动吗? .....	162
267.室内跑步机上锻炼时需注意哪些问题? .....	162
268.在跑步机上锻炼时容易犯哪些错误? .....	163
269.跑步时,听音乐有什么利弊? .....	164
270.跑步锻炼贵在坚持,如何才能做到持之以恒? .....	164
271.跑步可以改善睡眠吗? .....	165
272.跑步有助于改善心肺功能吗? .....	165
273.跑步为何可以使我们感觉身心愉快? .....	166
274.跑步可以防治骨质疏松吗? .....	166
275.跑步会损害膝关节吗? .....	167
276.何时情况下该停止跑步? .....	167

## 游泳 ..... 168

- 277.如何做好游泳前的准备活动? ..... 168
- 278.游泳后如何做好卫生防护? ..... 168
- 279.游泳运动的禁忌有哪些? ..... 169
- 280.刚进行完大强度的运动,如跑步或者打篮球,可以马上游泳吗? ..... 171
- 281.对于女性来说,游泳会使手臂越来越粗吗? ..... 171
- 282.女性在月经期可以游泳吗? ..... 171
- 283.游泳可以帮助膝关节、踝关节损伤的恢复吗? ..... 172
- 284.游泳为何可以使皮肤变得更好? ..... 172
- 285.游泳对颈椎病有好处吗? ..... 173
- 286.在炎热夏季露天游泳时,如何避免晒伤? ..... 173
- 287.游泳时,一不小心就会引发外耳炎,我们该如何预防呢? ..... 174
- 288.游泳时应该如何应对出现的突发运动意外? ..... 174

## 足球 ..... 175

- 289.如何选择合适的足球装备? ..... 175
- 290.踢足球是天然草皮球场地好还是人工草皮好? ..... 176
- 291.为什么足球运动员很多都是“O”型腿? ..... 176
- 292.足球运动中的常见运动损伤有哪些?如何预防和处理? ..... 177
- 293.足球场上的急救处理有哪些? ..... 177

## 羽毛球 ..... 178

- 294.羽毛球运动可以改善人体的协调性吗? ..... 178
- 295.羽毛球运动可以缓解视力疲劳吗? ..... 178
- 296.腰肌劳损和颈椎病患者打羽毛球的益处有哪些? ..... 179
- 297.为什么打羽毛球最易受伤的部位是膝关节、腰部和肩关节? ..... 179

## 跳绳 ..... 180

- 298.有人说跳绳是最佳的健身操,为什么? ..... 180
- 299.跳绳时我们应该注意哪些问题? ..... 181
- 300.更年期妇女跳绳可以带来哪些益处? ..... 181
- 301.跳绳时,腿会变粗吗? ..... 182

## 踢毽球 ..... 182

- 302.踢毽球有什么好处? ..... 182
- 303.常踢毽球可以辅助降血糖吗? ..... 182
- 304.中老年人踢毽球会损害膝关节吗? ..... 183

## 自行车 ..... 184

- 305.如何调节适合自己的自行车车座位置? ..... 184
- 306.进行自行车运动时为什么要戴骑车手套? ..... 184
- 307.在特殊环境中(炎热、寒冷等)进行自行车运动时应该注意哪些问题? ..... 184
- 308.自行车运动中的常见运动损伤有哪些?如何预防呢? ..... 185
- 309.如何预防自行车运动中的颈部疼痛问题? ..... 186

瑜伽和普拉提 .....	186
310.瑜伽和普拉提有什么区别吗? .....	186
311.练习普拉提和瑜伽可以带来哪些有益的健身效应呢? .....	187
312.孕妇可以练习瑜伽吗? .....	188
313.孕妇练习瑜伽时的注意事项有哪些? .....	188
篮球 .....	188
314.篮球运动的作用有哪些? .....	188
315.打篮球时手指很容易受伤,如何恢复? .....	189
316.什么时间打篮球比较好? .....	189
317.篮球运动每次应该多长时间为宜? .....	190
318.篮球运动后头晕如何处理? .....	190
319.打篮球戴眼镜是不是有危险? .....	190
320.如何选择一双合适的篮球鞋? .....	191
321.打篮球时脚扭伤如何处理? .....	191
322.打篮球有助于身体长高吗? .....	192
323.膝关节在篮球运动中很容易受伤,如何防护? .....	193
324.夏天打篮球时要注意什么? .....	194
325.饭后多长时间打篮球比较合适? .....	194
326.篮球运动后如何做牵伸来预防损伤? .....	194
乒乓球 .....	195
327.乒乓球有哪些健身作用? .....	195
328.长期练乒乓球,左右两臂用力不平衡,会造成双臂失衡吗?如何纠正? .....	195
329.乒乓球常见损伤的原因? .....	196
330.预防乒乓球运动损伤的措施? .....	196
网球 .....	197
331.网球的健身作用? .....	197
332.网球肘是怎么造成的? .....	197
333.打网球时手腕容易受伤,如何防治? .....	198
334.网球运动中引起肩袖损伤的原因?如何治疗? .....	199
马拉松 .....	200
335.马拉松运动的健身作用? .....	200
336.哪些人不能参加马拉松运动? .....	200
337.儿童不宜参加马拉松吗? .....	201
338.参加马拉松运动需要循序渐进吗? .....	201
339.参加马拉松比赛前有哪些要求? .....	202
340.参加马拉松运动在服装上要做哪些准备? .....	203
341.怎样预防马拉松运动中的损伤? .....	203
高尔夫 .....	204
342.高尔夫有哪些健身作用? .....	204

343.如何通过加强准备活动来预防高尔夫损伤? .....	205
344.腰部扭伤是业余高尔夫球手常见的运动伤害,如何预防? .....	206
345.高尔夫球肘如何预防? .....	206
346.如何通过加强专项体能训练预防高尔夫运动中的损伤? .....	207
347.高尔夫运动对服装有什么要求? .....	210

## 太极拳 .....

348.太极拳的健身作用? .....	210
349.太极拳运动容易引起膝关节损伤吗? .....	211
350.如何预防太极拳运动中的膝关节损伤? .....	211

## 健美操 .....

351.健美操有哪些健身作用? .....	212
352.如何预防健美操运动中的疲劳性骨膜炎? .....	213
353.不同年龄段的人如何控制好健美操的运动量? .....	213
354.健美操需要天天坚持练习吗? .....	214
355.健美操对场地有什么要求? .....	214

## 排球 .....

356.排球运动有哪些健身作用? .....	214
357.如何治疗排球运动过程中出现的髌骨劳损? .....	215
358.如何防治排球运动中的肩伤? .....	215
359.排球扣球和拦网过程中手指很容易受伤,如何防治? .....	217
360.排球运动后如何做牵伸? .....	218

## 健美 .....

361.健美有哪些健身作用? .....	220
362.健美健身时存在哪些误区? .....	220
363.采取哪些措施有助于突破肌肉增长的平台期? .....	221
364.女性适合参加健美运动吗? .....	221
365.健美运动时是否要摄入高蛋白膳食? .....	221
366.经常参加健美训练能够防止肌肉萎缩吗? .....	222
367.减肥和健美是否存在着矛盾? .....	222
368.健美三分靠练,七分靠吃,你认同吗? .....	222
369.如何消除健美运动后的疲劳感? .....	223

## 登山运动 .....

370.登山运动有哪些健身作用? .....	226
371.哪些人不适合参加登山运动? .....	227
372.登山运动常见的伤害有哪些? .....	227

## PART 7 运动健身与防病治病 .....

### 高血压 .....



373.高血压患者可以参加运动吗? .....	229
374.长期坚持运动会帮助血压降低吗? .....	229
375.高血压患者适合做什么样的运动? .....	230
376.高血压患者应该怎样进行力量运动? .....	230
377.高血压患者怎样确定自己的运动强度? .....	230
378.高血压患者运动时有哪些注意事项? .....	231
379.高血压患者每次运动多长时间为宜? .....	231
380.高血压患者一天中哪个时间段运动最好? .....	231
381.每周运动几次对控制血压是最有益的? .....	232
382.长期坚持适宜的运动大会代替药物对高血压的治疗吗? .....	232

## 高血脂 .....

232

383.运动能够降低高血脂吗? .....	232
384.高血脂患者适合什么样的运动? .....	233
385.高血脂患者每次应该运动多长时间,每周应该运动几次? .....	233
386.高血脂患者吃饭前运动好还是饭后运动好? .....	234
387.通过运动降低血脂要多长时间才能见效? .....	234
388.通过运动降低血脂时还要控制饮食吗? .....	234
389.运动取得的降脂效果会反弹吗? .....	235

## 肥胖 .....

235

390.怎样才能健康减肥? .....	235
391.工作忙,没时间做运动减肥,怎么办? .....	236
392.肥胖患者应该进行何种运动? .....	237
393.有氧运动减肥每次应该做多长时间? .....	237
394.有氧运动减肥时心率多少为宜? .....	238
395.一次做60分钟的运动与做6次每次10分钟的运动减肥效果一样吗? .....	238
396.肥胖者每周应该运动几次? .....	238
397.减肥运动什么时间段进行较好? .....	239
398.空腹运动是不是减肥效果更好? .....	239
399.通过运动方式减肥需不需要控制饮食呢? .....	239
400.减肥运动会不会使食欲增加? .....	240
401.减肥运动为什么要进行力量训练? .....	240
402.为什么减肥初期常常体重不减反增? .....	241
403.女性减肥过程中进行的力量训练会不会让肌肉特别男性化? .....	241
404.是不是运动中出汗越多减肥效果就越好? .....	241
405.动哪瘦哪的说法有没有道理? .....	242
406.你知道减肥宜做的六个小动作吗? .....	242
407.如何应对减肥运动中的肌肉酸痛问题? .....	244

## 糖尿病 .....

245

408.糖尿病患者参加运动是安全的吗? .....	245
409.参加运动会帮助血糖降低吗? .....	246
410.听说糖尿病患者还要进行力量训练,这种说法对吗? .....	247

411.糖尿病患者应该做什么样的运动? .....	249
412.糖尿病患者什么时候运动最好? .....	249
413.糖尿病患者进行运动时, 强度应该如何控制? .....	250
414.对于糖尿病患者, 每次应该运动多长时间? 每周几次比较好? .....	250
415.糖尿病患者运动过程会容易出现低血糖吗? .....	251
416.如果糖尿病患者在运动中出现低血糖, 那应该怎么处理? .....	251
417.糖尿病患者如何预防运动中出现低血糖? .....	252
418.坚持运动会让糖尿病患者摆脱终身服药命运吗? .....	252
419.运动对糖尿病的控制是不是一时的, 停止运动效果就没了? .....	253
420.糖尿病人在运动过程中有哪些需要注意的问题? .....	253
421.糖尿病足是非常常见的, 糖尿病病人在运动的过程中, 在鞋袜上有什么要求? .....	253

## 肩周炎 .....

254

422.肩周炎患者应该遵照什么样的原则进行运动康复? .....	254
423.有人说肩周炎患者运动前先热敷一下肩关节, 对吗? .....	255
424.肩周炎患者应该怎样进行肩部牵拉? .....	256
425.肩周炎的运动疗法应该在其他物理治疗前进行还是物理治疗后进行? .....	257
426.肩周炎患者如何进行力量训练? .....	258
427.肩周炎患者力量训练负荷应该多大? .....	261
428.肩周炎患者运动过程中出现疼痛时, 运动应不应该继续? .....	262
429.运动可以让颈椎病远离你吗? .....	262
430.在日常工作和生活中如何预防颈椎病的发生? .....	263
431.在家中应该怎样进行颈椎的力量锻炼呢? .....	263
432.在家中应该怎样进行颈椎的活动范围锻炼呢? .....	265
433.颈椎病患者适合参加哪些运动项目? .....	266

## 腰腿痛 .....

267

434.腰痛患者是否需要运动? .....	267
435.腰痛的原因有哪些? 不同原因引起的腰痛锻炼方法相同吗? .....	267
436.腰痛患者应该如何进行运动? .....	268
437.腰痛患者适合参加哪些运动项目? .....	269
438.腰椎间盘突出症急性期能运动吗? .....	270
439.腰椎间盘突出症缓解期该做些什么运动? .....	270
440.腰椎间盘突出症患者锻炼时要注意什么? .....	271
441.游泳会对腰椎间盘突出患者有好处吗? .....	272
442.运动过程中出现腰部疼痛或腿部串麻时还要坚持吗? .....	273
443.运动对骨质健康有什么影响? .....	273
444.骨质疏松是怎么回事? 如何预防? .....	274
445.骨质疏松的患者适合进行什么运动? .....	274
446.膝关节骨性关节炎患者适宜的运动方式有哪些? .....	275
447.平时热身能做旋转膝盖的运动吗? .....	276
448.膝关节骨性关节炎患者如何运动可以防止肌肉萎缩? .....	276
449.踝关节扭伤如何进行康复锻炼? .....	227
参考文献 .....	280