

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing



百姓健康8元丛书
BaiXing

百姓

BaiXing

运动与健康

主编 蒋泽先 张令达 王共先

- 什么叫有氧运动
- 运动不当损健康
- 皮肤美容运动法
- 失眠的运动疗法

● 运动不当损健康

● 皮肤美容运动法

● 失眠的运动疗法



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

百姓健康 8 元丛书

运动与健康

主 编 蒋泽先 张令达 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 王建宁 王 霞

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

运动与健康/蒋泽先主编. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2004. 12

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6903-1

I. 运... II. 蒋... III. 体育运动-关系-健康
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129168 号

百姓健康 8 元丛书

运动与健康

策 划	张栓才	方 戎	
主 编	蒋泽先	张令达	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼	
视觉设计	范晓荣		

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87279676 87233647 87214941(发行部)
电 话	029-87235105(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
网 址	www.wpcxa.com
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	36.4
字 数	700 千字

版 次	2005 年 2 月第 1 版	2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6903-1/R·663	
总 定 价	80.00 元(共 10 本)	

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

“生命在于运动”，用这6个字作寄语题目是因为生命在于运动已是男女老幼皆知的常识了。

“流水不腐，户枢不蠹，动也。”吕不韦的这句话在我国流传了近2240年。“运动是一切生命的源泉”是意大利艺术大师达·芬奇的名言。德国大诗人歌德在其名著《浮士德》中说“生命在于矛盾，在于运动，一旦矛盾消除，运动停止，生命也就结束了。”可见古今中外东西两方早就达成了一个共识，那就是：运动对于生命，诚如阳光、空气、水一样重要。运动是健康生命的载体。

人要是运动会怎样呢？用事实说话吧。

有人做过这样的实验，若干名身体完全健康的青年，让他们在床上静卧20天，不准做起、坐、立等活动。20天后下床，他们均感到头晕目眩、两腿发软、心跳缓慢、血压下降、心功能低下、组织缺氧、肌力减退。

反之，经过运动的青年，血压正常，两腿有力。长期坚持运动的人心跳有力、肌肉健美、免疫能力增强、大脑皮层及神经系统的调节功能得到提高，身体各系统：心、肺、肝、肾均获得锻炼。我国古代名医华佗说过“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”1000多年前，人们就已认识到运动能加强消化、血液循环及五脏的功能，能预防疾病。西方学者蒂素说：“运动就其作用来说，可以替代任何药物，但是所有药物都不能代替运动的作用。”

运动不仅锻炼肌肉、骨骼、内脏，还可以提高智力，陶冶心境。各种烦恼和困惑可以在运动中抛弃，各种愉快和激情可以在运动中获得。

我们记住了生命在于运动，又是否记住了“运动要讲科学”这6个字呢？

早晨，在绿阴长廊下舞剑跳绳，黄昏，在湖畔山下散步打球，夏日到中流击水，严冬到高山滑雪。“以自然之道，养自然之身”（欧阳修）。享受生命，其乐无穷。有谁想过，该怎样选择适合自己身体的运动方式呢？该要运动多长时间呢？选择太极拳？选择长跑？选择举重？选择冬泳？亦或坐在写字楼的办公桌前，无暇选择。亦或起居安逸，饮食营养丰富，远离了运动。

本书要讲的不仅是生命在于运动，更主要的是：运动要讲科学，只有科学地运动才有利健康。应包括：有量有度，有规有律，有节有禁，适合自己，量力而行，循序渐进，适应气候，适应环境，安全有序。

运动可以保持青春，运动可以延年益寿，运动可以祛疾壮体，运动可以益智提神，当你满怀激情充满信心开始运动时，别忘了先翻开这本书，它要告诉你的是：科学运动，运动科学。

目 录

主编寄语

开 篇

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 为什么运动有益健康 | 002 |
| 2. 什么叫有氧运动 | 004 |
| 3. 什么叫无氧运动 | 006 |
| 4. 天天劳动还需要运动吗 | 007 |
| 5. 运动能振奋心情 | 009 |
| 6. 体育锻炼健全性格 | 010 |
| 7. 如何在运动时保持体内的水分 | 012 |
| 8. 运动后怎样补充营养 | 014 |
| 9. 如何预防运动受伤 | 016 |
| 10. 运动时为什么易受伤 | 018 |
| 11. 运动前的准备活动要讲究科学性 | 021 |
| 12. 要避免运动过度 | 022 |
| 13. 运动不当损健康 | 024 |
| 14. 如何掌握跑步的运动量 | 026 |
| 15. 什么情况下不宜运动 | 028 |

16. 皮肤运动美容法	030
17. 体育锻炼能使青少年长高	031
18. 为什么“从小锻炼受益无穷”	032
19. 中青年人需要健身吗	033
20. 最适合中老年人的运动方式	035
21. 中老年人最简便易行的运动	036
22. 老人晨练别空腹	037
23. 健身运动忠告	039
24. 晨练不如暮练好	042
25. 每天需要多少运动	044
26. 夏天游泳应注意事项	045
27. 雾天莫锻炼	046
28. 话说血管体操	048
29. 冬天适合在户外慢跑吗	050
30. 寒冷季节锻炼应注意什么	052

健 身 篇

1. 甩手运动	056
2. 跳绳是怎样健身的	057
3. 跳绳对儿童有什么好处	059
4. 跳绳运动需要注意什么	061
5. 饭后何时运动为宜	062
6. 少年儿童参加运动要注意什么	063

7. 中年人参加运动要注意什么	064
8. 如何制定运动计划	065
9. 运动让你更美丽	067
10. 每天走路 10 分钟增加体能	067
11. 如何拥有平坦的腹部	068
12. 老年人如何科学地运动健身	070
13. 白领上班族最需要的运动	074
14. 放松保健操消除疲劳	079
15. 适合女性的力量锻炼可塑身健美	080
16. 10 分钟放松你的肩	082
17. 增加体重的 4 种运动	083
18. 爬楼梯好处多	085
19. 返序运动如何健身	087
20. 如何科学地进行慢跑	090
21. 游泳是如何健身的	093
22. 晨起 10 分钟保健有奇功	096
23. 水中运动的好处	100
24. 产后减重该做什么运动	102
25. 看电视时的健身操	104
26. 中年人运动方法	106
27. 预防颈椎病多做伸颈运动	107
28. 常跳舞能防老	109
29. 有利于心脏健康的 6 项运动	112

30. 健康长寿在于锻炼	113
31. 运动使你拥有健康的胸部	114

防病篇

1. 运动可使老人有颗年轻的心脏	118
2. 糖尿病病人怎样选择正确的运动	120
3. 太极拳可预防老年人骨折	123
4. 运动怎样预防骨质疏松	125
5. 运动损伤如何应急处理	127
6. 失眠的运动疗法	128
7. 冠心病患者运动须知	129
8. 心脏病人能否参加体育锻炼	131
9. 运动损伤与运动环境	132
10. 女性特殊时期的体育锻炼	135
11. 水中运动可以治疗关节炎	138
12. 康复期老人如何运动	139
13. 运动要因病制宜	140
14. 少女过度运动须防妇科病	146
15. 腰部锻炼的方法	147
16. 运动与偏头痛	149
17. 运动与瘦身可降高血压	151
18. 瑜伽治疗背痛动作很简单	153
19. 治腰椎病试试倒步走	154

20. 防治颈椎病的运动处方	156	—
21. 运动可防治老年性便秘	157	—
22. 运动与哮喘有什么关系	158	—
后记 提高您的“健商”,不可缺少的助手	162	
参考文献	165	



Bei 篇 ▶

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU

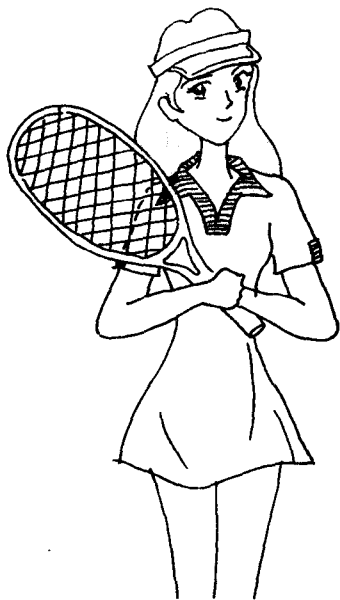
1 为什么运动有益健康

拥有规律且适量的运动习惯，不仅可以常保活力，对于慢性病患者，还可以预防心脑血管疾病的发生，让疾病控制良好。

长期运动可以加速消耗摄入的热量，增加代谢速率，消耗体内堆积的脂肪，并且能使肌肉充分运动，增加心肺功能，进而预防心脑血管疾病的发生，特别是对糖尿病、心脑血管疾病等慢性病患者而言，尤其有效。因此若想要增进健康，享受快乐人生，每一个人都应养成均衡饮食和每周至少3次，每次至少持续20分钟的运动习惯，并且依个人健康及体能选择合适的运动项目和运动量，循序渐进增进自我体能。一般如跑步、快走、游泳、骑自行车、跳舞、有氧运动等，对训练心肺功能效果比较好；想增进肌力与肌耐力，可以选择重量训练、仰卧起坐、引体向上、伏地挺身等运动项目；训练柔软度可选择伸展操、打拳或体操等。另外，在日常生活中，选择步行取代坐车，尽量少乘电梯上下楼而改用走楼梯等，都有益于身体健康。

运动与健康、长寿有绝对的关系。据调查，在降低死亡率方面，养成运动习惯与戒烟具有同等的重要性；在导致早逝及心脏病的危险因素

中，缺乏运动已经比吸烟、高血压及高胆固醇更有决定性的影响；即使是轻微的运动量，也能让人的死亡率低于那些毫不运动的人。固定的运动习惯可预防或延缓高血压及高胆固醇的形成，同时也有降低血压的功效；固定的运动习惯可降低罹患结肠癌及 2 型糖尿病的几率。运动是减肥的最佳武器。保持体能活跃有助于控制体重上升；保持体能活跃有减轻焦虑及忧郁的作用，能有效改善情绪，并提高处理日常事务的能力。轻微或



适中的运动量可以改善健康状况，并降低心脏病发作的几率。尽量减少坐着不动的时间，不管是坐在电视机或电脑前，还是坐在餐桌旁，最好是以活动取代之。与家人一起计划休闲活动，一起散步、骑车或打球，既可调剂身心又可增进感情，一举两得。

2 什么叫有氧运动

有氧运动即有氧代谢运动，是通过一定量的全身运动，增加氧的吸入量，全面提高人体的机能，进而改善人的身体素质。有氧运动必须具备3个条件：①运动所需的能量主要通过氧化体内的脂肪或糖等物质来提供。②运动时全身大多数的肌肉群（2/3以上）都参与。③运动强度在低、中等之间，持续时间为15~40分钟或更长。有氧运动的形式很多，如快走、慢跑、做健身操、游泳、骑自行车等。有氧运动可使人体吸入比平常多十几倍的氧气，多吸入氧可使体内血红蛋白数量增多，机体营养物质充足，机体免疫细胞防御病原体能力明显增强；有氧运动能明显提高大脑皮层和心肺系统的机能，促进中枢神经系统保持充沛的活力，并且使体内一些具有抗衰老作用的物质（如超氧化物歧化酶SOD）的数量增多，有助于延缓机体组织衰退和老化的进程。



实践证明，长期从事有氧运动的人，其体内血清甘油三酯含量下降 45% 左右，运动时射血量是安静时的 3 倍以上，机体的脂肪含量明显减少。这是由于有氧代谢运动，不仅能明显改善心脏的营养和脂质代谢，使动脉壁保持一定的弹性，而且能使体内血液产生较多的具有抗动脉硬化物质——高密度脂蛋白（HDL）。该物质可有效防止脉管壁上粥样硬化斑块的形成，从而降低心血管疾病的发病率。有氧运动还能加快体液循环，促进组织新陈代谢，并将体内的铅、铝、苯、酚等致癌物质和其他有害毒素排出，从而大大地减少体内的致癌、致病因子。在进行有氧运动时，心率和呼吸频率增加，心肺机能活动增强，把更多的氧气送到肌肉细胞。因此有氧运动不但能改善心血管系统的健康，骨骼肌肉系统也受益匪浅。

有氧运动需持续，如散步、快走、骑自行车、游泳、跳舞、划船或爬楼梯。通过有氧运动使心率和呼吸频率超过平时，对心肺极有益处。上班族很少有时间进行锻炼，如果每天抽半个小时至 1 个小时的时间跑跑步，或练练健身操，基本上就能达到健身的要求了。有氧运动对于脑力劳动者也是非常有益的。加拿大多伦多大学健康教育学家莱斯通过对 800 人的长期观察和 300 多个有关实验发现，当人们的大脑感到疲劳时，室外

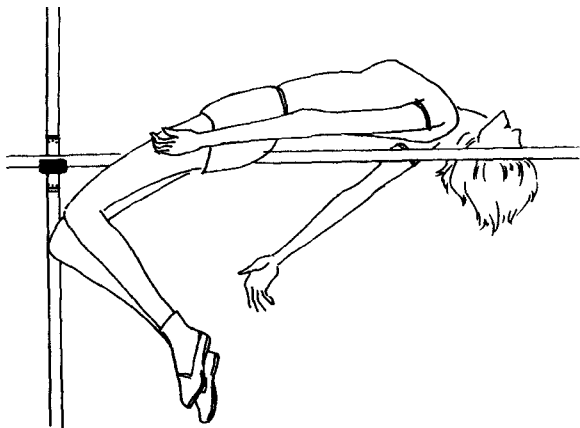
跑步可以使大脑的功能恢复到 58%，而不做运动改吃药的话，大脑的功能只能恢复到 40% ~ 50%。有人便总结出来，慢跑是最佳有氧运动，对醒脑有奇效。另外，有氧运动还具备恢复体能的功效。这种积极的恢复方式，如果在非常疲劳的时候，加入到一个令人兴奋的健康群体里进行健身运动，对未来的情绪及体力的调整最为明显。

据医生长期观察发现，减肥者如果在合理安排饮食的同时，结合有氧运动，不仅减肥能成功，并且减肥后的体重也会得到巩固。

采用有氧运动健身，要达到最佳的运动效果，应该每周 5 天，每天至少 30 分钟。可以因地制宜，量力而行。20 ~ 30 岁的，运动时心率维持在每分钟 140 次左右，40 ~ 50 岁的，心率每分钟 120 ~ 135 次，60 岁的人心率以每分钟 100 ~ 120 次为宜。

3 什么叫无氧运动

无氧运动所需的能量由糖酵解系统提供，供能过程中不需要氧的参加，强度大，持续时间短，运动时心率一般在每分钟 170 ~ 180 次以上。如 100 米短跑、跳高、跳远、投掷等较剧烈的运动都属于无氧运动。运动时，人体的氧气不能满足需要，在运动后得到补偿，即指肌肉在无持续



的氧补给的情况下工作。这种运动适合于儿童、青少年和适于这些运动的健康的人，不能有效地改善人体心血管系统的功能。

4 天天劳动还需要运动吗

劳动和运动都能增进体质，但是劳动不能等同于运动，更不能代替运动。劳动是一种身体活动，特别是体力劳动，可以起到一定的锻炼身体的作用，但是劳动和运动毕竟是两回事。劳动的直接目的是创造物质财富。由于人们所从事的多样化的纯粹的生产劳动表现为一种单一的重复动作，而且只限于身体局部的反复活动和固定姿势