

Bye Bye! 亚健康

黄光民 王宏 / 著

人民体育出版社
RenMinTiYuChuBanShe



Bye Bye! 亚健康

黄光民 王宏 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

Bye Bye! 亚健康/黄光明, 王宏著. -北京: 人民
体育出版社, 2004

ISBN 7-5009-2626-X

I. B… II. ①黄… ②王… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 042637 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.5 印张 70 千字
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印数:1—8,100 册

*

ISBN 7-5009-2626-X/G·2525

定价:9.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

Bye Bye!

科学健身从我做起

(自序)

一转眼，我从事运动医学已经三十年了，主要都在为竞技体育服务，为国家队运动员服务。近几年来，在全民健身的热潮中，我开始利用体育医疗科研的优势，逐渐在探寻为大众服务、为全民健身服务的途径。因为我经常看到这样一种现象：在晨练的人群中，几乎都是中老年人。我多次清晨在天坛公园门口观察，每次统计 10 分钟入园的人数，大约有 650~850 人，但发现 95% 以上都是中老年人，而我询问的对象绝大多数还都已经退休。我国国民体质监测报告表明，按照每周身体活动频度 ≥ 3 次、每次活动时间 ≥ 30 分钟的人，可以列入“体育人口”统计，我国“体育人口”总体上不到 25%。城市中的成人群体，其中 20~34 岁期间，比例稍高，接近总体数；35~49 岁，随着工作和生活负担的加重，比例明显下降，仅占 10% 左右；50 岁以后，随着家庭压力的减轻等，比例明显增高至 30%~40%；而到 60 岁以后，增高最多，达到 60%~75%。广大青中年人，几乎都肩负事业和家庭两副重担，精力经常处于透支状态，健身，对他们来说应该显得更加重要。但是他们却有千般理由将其放弃，许多人还很认真地说：“等我退休后，再开始参加健身运动，现在太忙，真的没有时间，即使有时有点空，我只想睡一觉，动都不想动。”还有一些人，偶尔参加

Bye Bye!

亚健康

2

运动，也光凭兴趣而不能坚持。另外，长期观察还发现在健身的人群中，无论选择哪一种运动项目，有不少人动作都过于随意，明显缺乏科学健身的知识。不可否认，只要参加运动，坚持运动，对身体健康总是有益的，但是，如果我们增加一些科学健身方法，在相同的健身时间里，可能就会成倍甚至数倍地提高健身的效果，这样该有多好！谁应该来做这种科普工作呢？作为一名运动医学工作者，应该义不容辞，自觉地去承担这个义务，为大众的科学健身贡献一份微薄之力。在这种想法的鞭策和激励下，在体育总局群体司、科教司的支持下，我们经过专门的课题研究，对大众健身咨询服务进行了初步探索，试图将一些最常遇到的问题和方法，汇总到这本小册子中，供大家参考。但我决定尝试摒弃事先查阅参考书，引经据典以求完善的写作定式，主要依靠捕捉记忆中的知识和经验，可以说是“想到哪里，就写到哪里”，只求实用性强一些、重点突出一些，而不敢奢求理论性和全面性。因此，错谬肯定难免，只希望对大家能有所启迪，我也就如愿以偿了。

黄光民 于 2003 年 12 月

Bye Bye!

目 录

第一章 关注亚健康 (1)

1. 什么是“亚健康状态” (1)
2. 亚健康牛市，人数一路飙升 (1)
3. 搜寻亚健康的蛛丝马迹 (3)
4. 怎样和亚健康说“拜拜” (5)

第二章 科学健身理念 (7)

1. 四管齐下，拥抱健康 (7)
2. 运动构筑强身抗病的长城 (7)
3. 科学健身好比找对象 (8)

第三章 科学健身“四字经” (10)

1. 晨起即练，整天精神 (10)
2. 一四一一，运动要领 (12)
3. 合理膳食，天年增辉 (17)
4. 理性生活，四个合一 (20)
5. 经络保健，益寿延年 (22)

Bye Bye!

亚
健
康

2

第四章 常用的运动方法 (39)

1. 健身走, 走向愉悦安泰 (39)
 - 走步有益 (39)
 - “健身走”的效果更好 (39)
 - “健身走”的方式 (40)
 - “健身走”应注意的问题 (40)
 - 不同的“健身走”方案 (41)
2. 慢跑, 省钱的黄金运动 (42)
 - 慢跑的功劳簿 (42)
 - 慢跑应该注意的问题 (43)
 - 不同的慢跑方案 (44)
3. 爬山, 享受大自然的馈赠 (45)
 - 真的会爬出健康来 (45)
 - 爬山的运动量 (45)
 - 爬山要做到有备无患 (46)
4. 游泳, 健美的洗礼 (47)
 - 健康与美体兼而得之 (47)
 - 游泳的运动量 (47)
 - 游泳应该注意的其他问题 (48)
5. 球类运动, 趣味的乐园 (48)
 - 好玩的背后 (48)
 - 安全打球的备忘录 (50)
6. 柔韧, 使你不屈不挠 (50)
 - 柔软性是减少运动损伤的法宝 (50)
 - 站立位柔软性练习方法 (51)

Bye Bye!

目 录

3

垫上柔软性练习方法	(54)
整理放松	(58)
7. 协调性灵活性, 带给你稳重机敏	(58)
健康形象的要素	(58)
个人跑动组合练习	(58)
武术踢腿	(61)
双人游戏	(62)
听口令游戏	(63)
8. 练就全身肌肉, 人人赞扬你“酷”	(64)
健与美都需要	(64)
量体裁衣、自由组合	(64)
臂力及胸背肌力练习	(65)
握力练习	(72)
腿部力量练习	(75)
腰腹肌力练习	(77)
9. 太极拳(剑), 渊源流长	(81)
为民喜爱, 广为流传	(81)
给国粹的六项新包装	(81)
给你提个醒	(82)
10. 健身俱乐部, 融入时尚的潮流	(83)
时代发展的宠儿	(83)
健身俱乐部的六大“软肋”	(84)
第五章 常见慢性病的保健处方	(86)
1. 高血压病人的保健处方	(86)
2. 心电图异常人群的保健处方	(90)

Bye Bye!

亚
健
康

4

3. 糖尿病人的保健处方 (97)
4. 肥胖人群的保健处方 (99)
 - 一个永恒的话题及其误区 (99)
 - 肥胖的原因及分类 (100)
 - 五把交椅，对号入座 (100)
 - 肥胖者的健身运动 (103)
 - 减肥的营养对策 (104)
5. 防治运动性低血糖 (106)
 - 糖是机体生命活动最基本的能源 (106)
 - 补糖方法有窍门 (106)
 - 学会应对低血糖 (107)

第六章 不能小瞧水和电解质的补充..... (108)

1. 补充不足，自讨苦吃 (108)
2. 补充水分有讲究 (109)
3. 电解质补充高低不就 (109)

第七章 增添活力的运动保健品..... (111)

1. 运动饮料和食品形同孪生兄弟 (111)
 - 为何而得名 (111)
 - 离开这哥儿俩行不行 (111)
 - 运动饮料的大家族 (112)
 - 运动食品的新潮流 (114)
 - 哥儿俩都不是药 (116)
2. 新颖的运动补剂 (116)
 - 特殊的另类保健品 (116)

File Path

加快体力恢复的功臣	(117)
提炼合成类运动补剂立竿见影	(118)
祖国医药类运动补剂功力绵长	(120)
要不要补，得先搞清楚	(122)

第八章 健身测评有了新方法

(123)

1. 心功能和形体检测同步	(123)
2. 无损伤性检测方法的发展与改进	(124)
3. 检测过程示范	(125)

第九章 运动性软组织损伤的对策

(131)

1. 运动后肌肉酸痛不要紧	(131)
2. 自己当个救护员	(132)
3. 再给你支几招小窍门	(133)

Blue Blue!

第一章 关注亚健康

① 什么是“亚健康状态”

随着现代人工作节奏的加快，物质条件的改善，体力活动的减少，加上一些不良的生活习惯，往往会引起人体新陈代谢的紊乱，内脏器官功能的减弱，体能的下降，直至患病。但由于自身的调节，大多数人在更多的时候却还是处于健康和疾病之间，总感觉哪儿不舒服，但又查不出什么毛病来，祖国医学称之为“未病状态”，现代医学称之为“第三状态”或“过度疲劳综合症”，也就是我们常说的“亚健康状态”。由于每个人的情况不同，所以它的表现也很不相同，有些报道甚至可以罗列出近百种亚健康的表现，例如从视力、听力、肢体灵活性协调性的下降，到消化、泌尿生殖功能的反常，消瘦或肥胖，以至睡眠、精神和心态的变化等等，真可谓包罗万象，但往往又都是一些主观感觉的异常，所以常常被忽略。笔者认为，只要出现自我感觉异常，暂时又不符合任何疾病诊断标准的情况，权且都可以列入亚健康的范畴，而加以认真对待。

② 亚健康牛市，人数一路飙升

对亚健康的调查，大多是通过问卷的方式进行。据媒体

Bye Bye!

亚健康

2

介绍，日本公共卫生研究所对数以千计员工调查发现，有35%的人正忍受着亚健康的折磨，而且至少已经长达半年。美国每年大约有600万人被怀疑处于亚健康状态。国内也有这方面的报道，例如长沙对中年妇女所做的一次调查中发现，60%的人处于亚健康状态。1998年，作者也曾经在北京和上海对372人进行调查显示，亚健康的比例高达72.75%。俗话说“灯下黑”，泛指当事者迷。许多人，甚至包括体育工作者在内，虽然存在极高比例的亚健康状态，但却茫然不知。媒体曾经不止一次地报道过有些自认为健康的人，却突然猝死的事件。其实，通过病例的回顾分析发现，他们原先就已经处于亚健康状态，只可惜没有引起足够的重视与及时调理，而发展为潜在的病变，在不利的条件下，如过度疲劳、严寒、饥饿、酗酒或情绪突变时，会诱发心血管等疾病的急性发作，进而对健康乃至生命造成威胁。前不久，就发生了一件令人十分痛心和惋惜的事情：运动医学研究所一位资深的放射科大夫，在出差期间突发心脏病而英年早逝，享年仅50岁！追忆他的过去，平时参加健身活动较少，体形开始发胖，但并没有心脏病史，只是有时略感胸闷，未查出过什么明显的问题，所以也就没有在意，以至于因为劳累引发心肌梗死，猝不及防，发生了不幸。据媒体介绍，从1995~1999年间，中国科学院所属的7个研究所和北京大学的专家、教授共134人谢世，平均年龄仅仅53.3岁。国家体改委公布的一个专项调查结果表明，我国在重要工作岗位上的知识分子平均寿命仅58岁，比全国人均寿命低10岁左右。而据世界卫生组织统计，处于亚健康状态的人口在许多国家和地区目前均呈上升趋势。所以，国内外许多专家认为：亚健康将是21世纪人

Blue Blue!

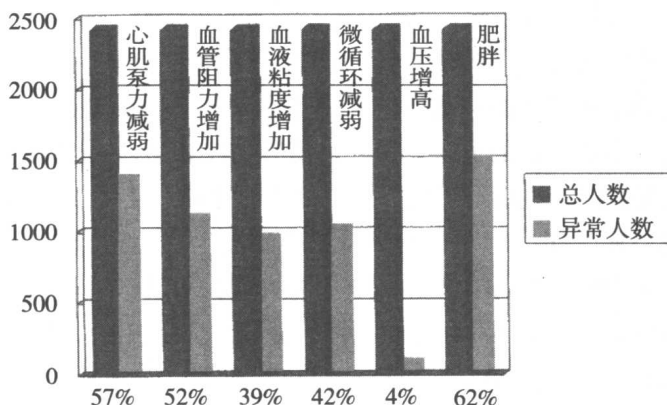
类健康的头号大敌。决不是杞人忧天，作为运动医学工作者，我们感到极有必要大声疾呼：应当充分地重视亚健康、积极地改变亚健康状态，要防患于“未病”。

③ 搜寻亚健康的蛛丝马迹

亚健康状态大多数难以检查到客观指标，因此，它既不被个人重视，也不被医生所重视，但它的进一步发展，就会导致疾病，对大众的健康存在着潜在的威胁。搜寻亚健康的蛛丝马迹，及时发现它的客观指标就显得十分重要。考虑到亚健康是疾病的前奏，它必然与人们的常见病、多发病存在着密切的联系。按照这种思路，作者从心血管功能普查入手，终于发现了诊断亚健康的蛛丝马迹。鉴于心血管系统疾病仍然是国内外发病率和死亡率最高的疾病，和其他脏器疾病进程一样，在心血管疾病的发展过程中，也必然经历从功能性变化到器质性变化的过程。在已经开展的大众心血管功能普查中发现，心血管功能减弱的占有率的确很高，这些变化介乎于健康与疾病之间，对健康形成潜在的危害。另外，作者还注意到，形体的变化，尤其是肥胖，直观地反映了体内脂肪的过剩，进而会因高血脂造成心血管疾病。在普查中，肥胖的发生率也相当高。近两年，由中国体育科学学会、国家体育总局运动医学研究所、深圳体育局、上海体育学院及新疆体育局联合组成的课题组，分别在北京、上海和深圳三市，对包括机关、企事业单位、学校、工厂、社区和交警等不同的人群进行了有关亚健康的普查，年龄从 18~70 岁，共 3200 人。通过心血管功能与形体检

Bye Bye!

测及问卷,发现在自我没有认知患有心血管疾病和其他慢性病的 2425 人当中,检测出存在心肌泵力减弱的人数为 1379 人,约占 57%、而体脂率超过正常标准、可以判定为肥胖的竟高达 62%,血管外周阻力和血液粘度增高、微循环减慢的比例也很高,分别占到 52%、39%和 42%,血压高而本人不知晓的,约占 4%(见下图)。在对这部分人的询问中,他们大多存在某种不适,与通常进行亚健康的问卷十分吻合。因此,心血管功能及形体指标的检测结果,可以作为诊断亚健康的最常见而敏感的客观指标。在问诊中还发现,这一部分人没有经常运动的习惯,或对科学运动的知识了解不多,参加运动比较随意和盲目。相反,健康状态较好的另一部分人,却有经常运动的习惯,对科学运动的知识了解较多,参加运动的目的性也较强。普查结果反映了亚健康可以早期诊断,科学健身可以改变亚健康状态。



三城市自觉健康人群的调查结果

目前，我们所进行的科学健身测评和提供咨询服务的重点依据，也就暂时定位在心血管功能及形体检测这两个方面，由于它们在亚健康状态中出现的几率最高，只要及时发现，并给以适当的措施，对预防疾病的发生，确具有积极的意义。当然，今后还有许多课题需要进行更深和更广的探索，例如微量元素检测和微量血液化验技术的应用等等，以便更能凸显亚健康的全貌，促进科学健身测评和咨询服务更加完善。另外，作者在普查中还发现，不少已经患有某些慢性病的人，往往还合并其他的一些亚健康状态，和已患疾病并没有必然的联系，而是与生活方式关系更加密切，而安排的科学健身，往往会对两者均起到良好的调理作用。所以，在本书第五章里将会专门对一些常见慢性病人群的科学健身方法做详细介绍，希望对他们的早日康复能有所启发。

④ 怎样和亚健康说“拜拜”

但是，亚健康毕竟还不是病，因此并没有专门针对亚健康的药物。世界各国医学家对亚健康进行了大量的研究，比较一致的观点是：改变亚健康的确需要一定的介入手段，但并不是药物，改变亚健康的最积极的办法是科学健身。当然，这里所指的科学健身，首先要树立科学健身理念，养成包含科学运动在内的理性生活方式（具体内容将在后面的章节里介绍），只有这样才能有效地以健康的体魄、高质量的生活方式，享受新生活。编写本手册的目的就是能为大家提供一点告别亚健康的借鉴、科学健身的知识和技巧，热切地期待着，它能够鼓动科

~~Bye Bye!~~

学健身切切实实地从我们每个人做起，大家都能投身到全民健身的浪潮中去，采用科学健身的方法，增强体质，健康每一天，愉快每一天，生活就必然会更加美好。

亚
健
康

6

Buy Buy

第二章 科学健身理念

① 四管齐下，拥抱健康

科学健身应该被看作是一个“动、养、调、理”四管齐下的综合过程。在这里，“动”指科学运动，“养”即合理的营养，“调”是采用特殊的保健调治方法，而“理”是指理性的生活方式。这四个方面缺一不可，需要同时并举。其实就是在衣、食、住、行和心理思维等诸多方面，都要讲究科学，才能获得真正意义上的健康，而其中讲究科学运动尤其重要，这将在下一章里作详细介绍。

② 运动构筑强身抗病的长城

祖国医学所说的“扶正祛邪”就是提高体能，免除疾病，而“扶正”的最好办法既不是靠吃补品，更不是靠吃药，而是靠适当的运动。运动医学的研究也证明，适当的运动可以通过神经——内分泌的途径，对各个脏器及免疫功能进行调控，促使机体各个系统功能的提高，体质得到增强。在免疫系统方面，可以同时影响到体液免疫、细胞免疫与非特异性免疫功能的变化，具体表现在白细胞数、粒细胞数、单核细