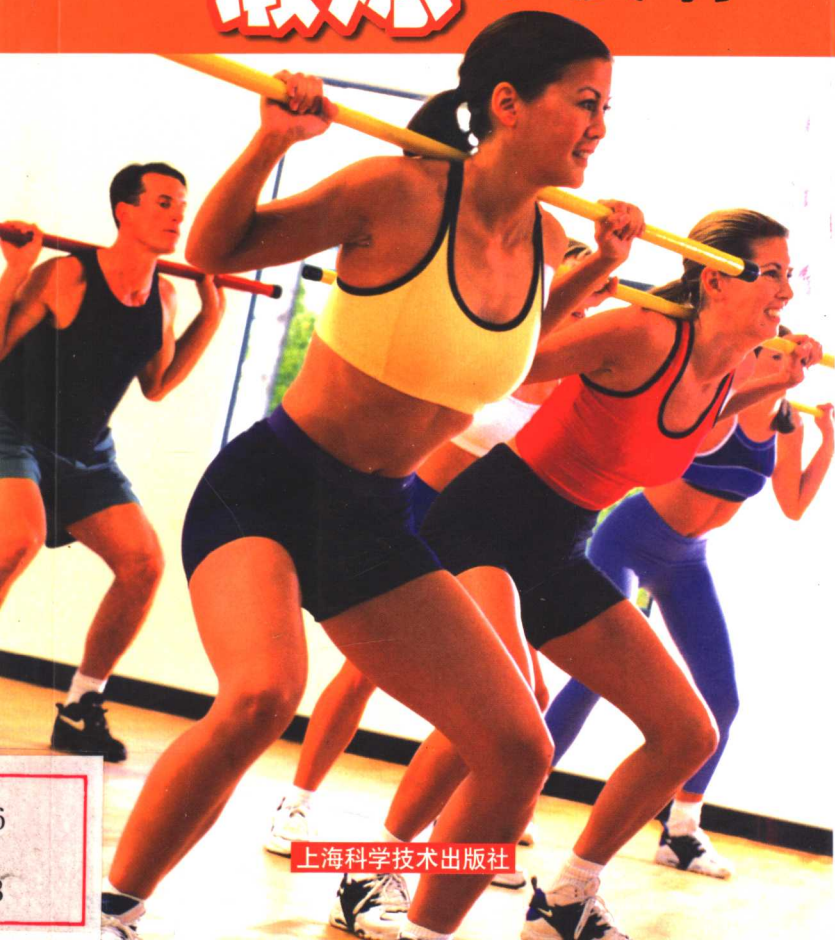


健康 **新** 理念丛书

今天，您

石磊◎编著

锻炼了没有



上海科学技术出版社

今天，您**锻炼**了没有



石 磊 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

今天,您锻炼了没有/石磊编著. —上海:上海科学技术出版社,2004. 1

(健康新理念丛书)

ISBN 7-5323-7168-9

I. 今... II. 石... III. 体育锻炼—基本知识
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059017 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.5

字数:109 千字

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6 000

定价:13.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



内 容 提 要

本书紧紧围绕“科学健身”这四个字，依据“科学、简易、实用、常见”的原则，精心挑选了日常生活中的众多健身方式和方法，并分别作了详细介绍。书中针对人们比较关心而又急于想知道的内容，如健身运动前后的饮食营养、运动伤病、一些疾病的运动疗法、健身误区等，择要作了说明，并对参加锻炼的各类人群提出了健身忠告。本书结构简明，语言通俗易懂，读者易学易用。另外，还附有我国最新公布的“普通人群体育锻炼标准”，可供读者自行对照检查。

本书可供健身爱好者、社区卫生工作者、健康教育工作者参考使用。

2AP 74 / 39



前言

生命如歌，健康是福。

健康是1，财富是0。没有前面的1，后面的0再多，也还是0，空空如也。因此，健康是一切财富的前提和基础。

今岁春末夏初，传染性非典型肺炎的肆虐传播，使人们意识到，健康是抵抗并战胜疾病的最可靠防线。人们的健身热情被激发，健身房、健身器械专卖店的生意一路飘红，消失多年的呼拉圈又重新上市，健身已成为一种时尚。

但健身不可盲目，要讲究科学，要科学健身。既然如此，怎样健身才算科学，如何科学健身呢？

为此，在上海科学技术出版社的支持下，笔者经过广泛调研论证、构思选题、收集材料后，心无旁骛，立即开始书稿的写作。经过近一个月的奋战，终于使得本书稿在规定的时间内杀青付梓。

健康新理念丛书

在编写书稿的过程中，笔者也深深地感受到，“科学健身”是一门很深的学问。因此，由于我们的学识及能力方面的原因，书中可能还存在着一些不尽妥当之处，祈请广大读者及专业人士批评指正。

祝读者朋友们身体健康，万事如意！

编者

2003年7月



目 录

健身运动准备室

您该运动健身了	1
运动健身的好处说不完	2
养成良好的运动健身习惯	3
准备活动要充分	4
运动前的热身操	5
先穿好鞋再运动	6
运动服装与护具	7
健身还须护身	9

日常锻炼小锦囊

小动作也可健身	11
有氧代谢运动	13
常见健身方式举例	15
根据性格类型选运动	17
老年人的运动项目和运动量	18
最佳健身运动	19
腹部按揉巧健身	21
睡前锻炼更有益	21

活动手指保健康	22
赤脚踩鹅卵石能健身	23
消除疲劳保健操	24
做操消除“将军肚”	25
仰卧起坐的正确做法	26
俯卧撑的标准做法	28
快步走强身健体	29
趣味步行健身法	30
六种散步助健身	31
慢跑健身好处多	33
强身健体八段锦	34
快乐跳绳健身法	38
脊柱保健操	40
健肺呼吸操	42
女性特殊时期的健身锻炼	43
新妈妈健身宝典	46
健身器材的种类及选购	48
常见健身器材	50
健身车运动	52
划船器动全身	54
办公室休闲健身	55
白领忙里偷闲健身法	57
上班族恢复活力操	60
上夜班的人如何锻炼	60
IT 人士健身操	61
久坐者健身宝典	63



休闲运动精神爽

不良休闲方式警示	65
您也可以跳街舞	67
飞镖运动来休闲	69
风驰电掣卡丁车	70
悠闲保龄球	72
优雅高尔夫球	75
精彩高贵斯诺克	76
健身益寿话门球	82
不妨打打吊线网球	83
跳舞对身心健康有益	84
轻轻松松学蛙泳	85
健身保健锤	88

饮食营养助健身

经常运动可助补钙	90
清晨饮水好处多	91
运动时喝什么水好	92
锻炼中如何补水	93
健身饮食原则	94
运动前后饮食举例	95
健身者的一日三餐如何安排	95

健身运动后不宜大吃鸡鱼肉蛋	97
消除运动疲劳的饮食	98
老年人晨练前要进食	99

运动损伤救助站

运动损伤的治疗方法	101
常见运动损伤的应急处理	103
跑步时可能发生的运动伤害	105
受伤后的休养与功能锻炼	107
防治肌肉拉伤的秘诀	108
肌肉酸痛的预防和处理	109
如何防治运动时抽筋	111
运动性腹痛的处理	113
运动中脱臼了怎么办	114
关节韧带扭伤如何处理	115

健身运动治百病

运动是防治疾病的妙方	117
运动可治肩酸	118
运动可治老年人腿痛抽筋	119
甩手甩腿可治肩周炎和颈椎病	120
吹奏乐器也能治病	121
揉腹保健又治病	123



运动辅助治疗痔疮	123
运动防治下肢静脉曲张	125
做操防治脊背痛	125
运动辅助治疗老年病	127
运动防中风	128
运动防治肩周炎	129
老年健腰操	131
健肺呼吸操	132
运动防治老年慢性支气管炎	133
捏揉手指健身防病	135
保健操防治颈椎病	136

健身误区咨询窗

我很忙，没时间锻炼	139
运动锻炼无关紧要	140
健身走就是溜跬	142
体力劳动就是健身锻炼	143
户外运动就是室外运动	144
重药食进补轻锻炼	145
健身锻炼的障碍	146
健身锻炼中的错误做法	149

健身忠告发布台

科学健身的原则	152
健身锻炼三部曲	154
谨防锻炼过度	156
如何避免受伤	157
晨起健身须知	158
剧烈运动后的六大禁忌	159
老年人安全健身须知	161
何时暂停健身锻炼	163
跑后不宜马上停下休息	163
老人晨练后不宜再睡“回笼觉”	165
预防运动低血糖	166
踩鹅卵石健身要小心	167
踮趾、慢步走健身效果有限	168
游泳五大禁忌	169
呼拉圈健身须知	170
慢性病患者健身须知	171
不良习惯姿势有碍健康	172

附 录

普通人群体育锻炼标准	174
------------------	-----



1

健身运动准备室

您该运动健身了

冒昧地问一下，您还记得您上一次运动健身是在什么时候吗？别急，好好想一想。如果您一点也记不起来，那就赶紧开始运动健身吧！合适的运动会让您消除一天的压力与疲劳，身心都得到放松。

也许您又要问了，如何进行运动健身，如何拟订一个简单的运动健身计划呢？对此，专家给出了以下建议，供大家参考。

(1) 挑选一种让您感到快乐的运动 试着找出会带给您快乐的运动，除非您有很强的意志力。专家认为，选择有氧运动，才能真正消除您的脂肪与锻炼您的心脏；如果选择太过于激烈的运动，疲劳会影响运动的持久性。如果要进行强度较高的

运动,最好先与健身教练沟通,并于平日进行渐进性强度训练计划,以免发生运动伤害。如果您居住市区不便于户外运动,游泳与去健身房健身倒是一个很好的开始!

(2) 估算您的运动强度 运动强度主要以心跳次数为准。最理想的运动心跳,是以220减去您的年龄,所得的数字再乘以0.7。如果您今年30岁,您运动心跳应该要达到每分钟133次,持续进行15分钟以上。

(3) 开始运动 刚开始运动,先进行10分钟左右的热身,然后开始运动。运动强度以能达到运动心跳为主,每次30分钟,每周进行3次,几周下来,您的面貌就会焕然一新!

(4) 运动结束后 运动完后记住补充水分。如果您是夜间进行运动,最好于饭后1小时后进行;如果空腹进行,要注意强度不要太大,以免过度疲劳。运动后很容易想大吃一顿,千万要克制食欲。

运动健身的好处说不完

“流水不腐,户枢不蠹。”人只有坚持运动,才能健康地生存下去。只要做到每天运动健身30分钟,相信身体健康不是问题。

专家认为,运动健身的好处主要体现在以下



几个方面。①促进血液循环，加强新陈代谢，降低血压，减少罹患心血管疾病的可能。②强化四肢、胸腹等处的肌肉和骨骼，增强耐力，雕塑身材。③增强免疫力，预防感冒及其他病症。④保持关节的健康，减少罹患关节炎的机会。⑤强化肺部功能，有益身体健康。⑥帮助消化，促进身体对营养的吸收和利用。⑦促进睡眠，休息好。⑧帮助肠胃蠕动，减少罹患直肠癌等疾病的机会。

养成良好的运动健身习惯

养成良好的运动健身习惯，实属不易。专家提醒，通过以下的简单方法，可以帮助您克服各种阻力，养成参与运动健身的习惯。

(1) 了解运动健身的功效 只有真正了解运动健身的功效，以及不运动对于健康的危害，才会下定决心参与运动，进而享受到运动健身的好处。

(2) 收集正确的运动参与信息 通过网站、书籍、广播媒体、科学报告等途径，了解参与运动的正确信息，以及运动参与的过程。避免在错误的知识与经验下，参与不当的体育活动。

(3) 制订可行的运动处方 在运动科学的基础上，在健身教练的指导下，依据个人的能力、生活习惯、周围环境等，制订适当可行的运动处方。

(4) 设定可行的短期目标 进行简易的身体能力检测,以评价短期目标的实现状况。而且,依据身体能力的评价结果,修订运动处方与短期目标,以便维持参与运动的正确目标与方法。

(5) 追寻运动的乐趣 不仅运动的过程应该在愉快的气氛中进行,而且,也应选择参与趣味性较高、危险性较低的运动。

(6) 寻求家庭或团体的助力 家人或亲友一起参与,或者加入适合自己的运动性社团,凭借团体的力量,协助自己持续不断地参与运动。

(7) “没时间”只是借口 运动的效果其实是可以累计的,通过多次短暂的运动参与,可以有效解决“没时间”的借口。

准备活动要充分

在进行健身锻炼前做好充分的准备活动,对于锻炼者来说是非常重要的。若准备活动不足,往往会影响到健身锻炼的效果,甚至引起各种运动损伤的发生。充分的准备活动,可调节身心状态,提高全身骨骼、肌肉的灵活性和协调性,提高内脏器官的功能水平,提高神经系统兴奋性,减少各种运动损伤和不适的感觉,从而使自己处于最佳的运动兴奋状态,能够全身心地投入到健身锻炼之



中，健身的效果也就事半功倍。

了解了准备活动的意义，那如何进行准备活动呢？在准备活动中应该注意哪些问题呢？专家认为，准备活动一般要考虑以下几个方面。

(1) 准备活动的内容 一般人在体育锻炼时，只需进行一般性的准备活动即可，而无需进行专门性的准备活动。一般性的准备活动，主要是指全身性热身练习，如跑步、踢腿、弯腰、活动脚腕及手腕等。

(2) 准备活动的时间和活动量 这主要随体育锻炼的内容而定。半小时的体育锻炼，准备活动的时间一般为10分钟左右。气温较低时，准备活动的时间可适当长一些，活动量可稍大一些；气温较高时，时间可短一些，量可以小一些。

(3) 准备活动与正式锻炼的时间间隔 一般人参加体育锻炼，准备活动后接着进行锻炼即可，中间不必休息，否则会降低准备活动的效果。

运动前的热身操

在运动前做好充分的热身运动，非常有必要。如果被忽视的话，一不小心就可能造成运动伤害。下面是专家推荐几种热身操，可结合实际参考选用。