

# 求医不如运动

40岁登上健康快车

中央电视台、北京电视台等多家媒体科学健身类节目特邀嘉宾  
北京市科学健身专家讲师团秘书长  
国家级社会体育指导员

赵之心主编

大醫堂

www.dayitang.org

养生网络专业品牌

(第二版)

全国各地巡回演讲2000余场  
受益一生的身体锻炼计划

送给中年人的健康大礼

运动养生类畅销书  
连续多年被评为优秀健康图书

随书赠送  
赵之心讲座  
光盘




山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

赵之心 主编

# 求医不如运动

——40岁登上健康快车

(第二版)

 山东科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如运动：40岁登上健康快车/赵之心主编，-2版. -济南：山东科学技术出版社，2014

ISBN 978-7-5331-7316-6

I. ①求… II. ①赵… III. ①中年人-健身运动-基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第082354号

主 编 赵之心

编 委 纪康宝 孟 君 湛先霞 湛先余 王爱玲 陈亚征 何发俊  
何发惠 张 俊 钱 浩 刘超平 张建梅 徐宪江 高红敏  
王振华 王玲玲 罗 凌 王红博 刘 红

## 求医不如运动

——40岁登上健康快车

赵之心 主编

---

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531) 82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531) 82098071

印刷者：山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址：山东临沂高新技术产业开发区新华路

邮编：276017 电话：(0539) 2925659

---

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：15.25

版次：2014年7月第1版第1次印刷

---

ISBN 978-7-5331-7316-6

定价：29.80元





# 爱健康就要多运动

人到中年，身体生理机能由旺盛期开始慢慢走向衰退期，机体各组织器官的功能开始出现衰退现象。人过30岁，各项生理机能以每年0.7%~1%的速度衰退，如心血管系统输出功能每年下降0.7%。毫无疑问，这会加重人们患冠心病、高血压等心脑血管疾病的风险。30岁之后，肌肉组织每年减少3%~4%，尤其是40岁以后，人体肌肉流失严重，导致体内荷尔蒙降低，引发更年期多种疾病。在人的整个生命过程中，骨骼中的矿物质总是在流失，然后再被替代补充——这是一个自然的过程。35岁之后，骨骼中的矿物质流失的速度超过替补的速度，导致关节和骨骼的疾病发生。此外，由于缺乏运动，代谢功能降低，导致发胖，这会极大地增加患糖尿病、高血脂等疾病的风险。

世界卫生组织一份调查报告表明，全球约有35%的人处于亚健康状态，而中年人就占了其中的75%。据我国有关资料统计，中年人中约有66%的人有失眠、多梦的现象，62%的人经常腰酸背痛，57%的人爬楼时感到吃力或记忆力明显减退，还有48%的中年人皮肤干燥、面色晦暗、脾气暴躁。

另有报告指出，许多中年人出入开汽车，上下用电梯，一天到晚坐在办公室中，处于“静态”，这一方面很容易形成脊柱侧曲或驼背，影响下肢静脉血液回流；另一方面，还会导致消化不良和痔疮等疾病。

可见，像冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、骨质疏松、痛风等这些慢性病，无一不与缺乏运动相关。

所以，我们可以得出一个结论：极度缺乏体育锻炼是健康最大的“杀手”。

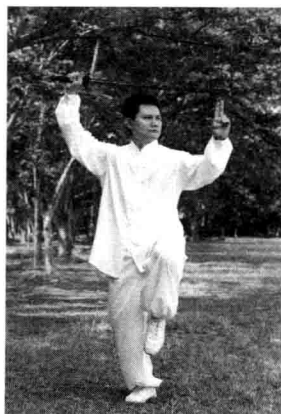
卫生部最近发布的一项统计显示，我国城市居民参加锻炼的比例呈现“两头高、中间低”的特点，有锻炼习惯的中年人仅仅只有16%，而有锻炼习惯的老年人有53%。

“动起来才是保障健康的最佳途径，爱健康就要让自己多运动！”所以，中年人必须改变生活方式，运动起来。

40岁是人生一个大关，这时期，负担最重，压力最大，上下左右、交际应酬、职位职称、事业荣誉、官场仕途、父母老小，一样都不能少。这个时候，很多人都把“忙”字挂在嘴边。

“忙”是许多中年人的借口，但失去了健康就将失去一切，关键是自己脑子里要有健康这根筋，要有锻炼这根弦。倘若平时真的特别忙，那就抓住一切可能的机会锻炼。比如，每天尽量以步代车，可以多走一站去坐公交或是提前一站下车；或者到远一点的地方买东西；以爬楼梯代替坐电梯，工作间歇适当运动；多做家务等。办公一族也可有意识地多做些转动手腕，扭动肩膀、腰背等简单的伸展运动，以此来缓解疲劳，放松压力，活动骨骼和关节。

实践证明，中年人通过适度的运动可以延缓机体各器官功能的退化或丧失。适当运动，还能调整人的生理和心理状态，释放压力，消除紧张感，对身心健康非常有利。本书以40岁中年人的身心变化特征为出发点，科学切实地提出了有益身心的健身处方，可谓是健康的“最佳护身符”。



赵之心

# 目 录

## CONTENTS

### Part1 修复人体器官

——未病先防，精致护身····· 1

#### ① 锻炼心血管系统

——改良“运输通道”，促进血液循环····· 2

大病由小疾起，警惕心血管疾病的入侵····· 2

无病≠健康，健康=有氧运动····· 3

心血管测试····· 5

基本的心血管锻炼方式····· 6

快走30分钟——预防高血压····· 7

慢跑30分钟——预防厚血症····· 9

中度家事运动30分钟——预防冠心病····· 11

#### ② 强健骨骼组织

——建设“健康储备库”，保障人体正常活动····· 13

中年骨骼要强健——40岁以上应重点突破····· 13

你的骨骼健康吗····· 14

两套操舒展全身骨骼····· 16

隔墙看戏操，10点10分操——预防颈椎病····· 17

转腰操+平躺转体——预防腰骨痛····· 18

锻炼肩部——预防肩周炎····· 20

按摩指关节——防止关节退化及变形····· 21

锻炼手骨——缓解手指、手腕酸痛	22
锻炼腕骨——预防“不死的癌症”	23
锻炼腓骨与胫骨——强健下腿不骨折	25
锻炼脚踝关节——缓解脚部扭伤	26
锻炼趾骨——小脚趾，大健康	27

## Part2 强壮我们的五脏

——顺时运动，以自然之道还自然之身	30
<b>① 春夏宜练静功——滋阴养阳</b>	31
静功是长寿之道	31
来自佛家修禅的启示——睡前5分钟练习的静养功	32
<b>② 秋冬宜练动功——生阳养阴</b>	34
动功——强身健体之本	34
太极拳——中老年最佳健身之道	36
<b>③ 春养肝——让“血脉”更加通畅</b>	39
春三月宜夜卧早起，广步于庭	39
呼吸内养功法——春风送暖万物苏，养肝护肝正当时	41
<b>④ 夏养心——调气血，安神志</b>	43
使气得泄，不劳形神	43
睡仙功——让你精气十足的功法	45
<b>⑤ 长夏养脾——调和脾胃，充旺正气</b>	46
健脾养胃法——补益气血，百病好医	47
锻炼脚趾——帮脾胃减负	48

<b>⑥ 秋养肺——宣通肺气，疏散外邪</b> .....	50
呼浊吸清，吐故纳新 .....	50
扩胸走 + 憋气练习——增强肺部能力 .....	51
耐寒锻炼——增强免疫力，预防感冒 .....	53
<b>⑦ 冬养肾——培补阳气，强身抗病</b> .....	55
按摩腰眼 + 热敷腰部——益肾又防病 .....	55
简单按摩法——补肾固精，通经活血 .....	57

## Part3 管理自己的脂肪

<b>——好体形需要好锻炼</b> .....	59
<b>① 40岁，别让肥胖成炮弹</b> .....	60
中年发“福”不是“福” .....	60
评估你的体能——该不该减肥 .....	62
<b>② 减肥对号入座，塑身分男女版</b> .....	64
选择运动减肥方式，先看体形 .....	64
适合男士的塑身方法——开弓法 .....	67
适合女士的塑身方法——跳绳法 .....	68
<b>③ 有氧锻炼消耗整体脂肪——减肥塑身第一课</b> .....	71
全方位的有氧健身锻炼——最佳减肥运动 .....	71
迈开你的腿——2 000步是开始，10 000步是目标 .....	73
一周至少3次慢跑 .....	75
每天30分钟的游泳 .....	77
有氧体操助你“燃烧”脂肪 .....	78



<b>④ 肌肉锻炼——传动你的身体，关掉脂肪制造机</b> .....	80
拿什么拯救你，我的肌肉 .....	80
锻炼颈部肌肉——动人的颈部为你的风采加分 .....	82
锻炼前臂肌肉——和“拜拜肉”说拜拜 .....	84
锻炼胸部肌肉——挑逗你的性感 .....	86
锻炼腹部肌肉——摆脱腹部的“中年圈” .....	88
锻炼腰部肌肉——告别“水桶腰” .....	90
锻炼臀部肌肉——塑造结实的臀部 .....	92
锻炼背部肌肉——轻松“贝多分” .....	94
锻炼大腿肌肉——恋上丰盈的感觉 .....	96
锻炼小腿肌肉——美丽从腿肚子“钻”进去 .....	98

## Part4 抗衰老运动处方

——运动是长寿的“灵丹” .....	100
--------------------	-----

<b>① 40岁，打破未老先衰变古董的“神话”</b> .....	101
身体年龄自测法 .....	101
欲求长寿方，应从运动找 .....	103
<b>② 抗衰老方案（一）：每天的健身计划</b> .....	105
早上10分钟的伸展运动——唤醒你的身体，激发关节弹性 .....	105
练“六字诀”——平衡阴阳，延年益寿 .....	107
不乘电梯，爬楼梯——踏着抗衰的阶梯，青春不再遥远 .....	109
<b>③ 抗衰老方案（二）：每周3次的有氧锻炼计划</b> .....	111
“欺负”两条腿——步子迈大寿自来 .....	111
不乘车，多骑车——悠悠岁月情，一颗不老心 .....	113

<b>④ 抗衰老方案（三）：每周2次的阻力运动计划</b> .....	115
球拍类运动——轻松抗衰老，健康你我他 .....	115
水中健身锻炼——身心双修非梦事 .....	118
<b>⑤ 抗衰老方案（四）：激活体内的穴位和经络</b> .....	120
按摩2个“长寿穴”——一个人的“不老泉” .....	120
按摩3个保健特区——背部、脐部和腋窝 .....	122

## Part5 提高性商的健身法

<b>——健身，为性爱“增悦”</b> .....	124
<b>① 40岁后，性福之旅还能走多远</b> .....	125
不惑之年，“她”的性欲增强了 .....	125
中年男性性能力“告急” .....	127
性能力测试 .....	128
<b>② 性爱前后走，性福真美妙</b> .....	130
全身按摩——较多地享受抚摩、做足前戏情更浓 .....	130
丈夫永远无权先睡——重新拥抱、抚摸，别忘了“性后戏” .....	132
<b>③ 在运动中“性”趣盎然</b> .....	134
性生活也是一种锻炼——坚持不懈，持之以恒 .....	134
强健四肢——开足马力，将性爱支撑到底 .....	136
增强肢体的柔性和弹性——平顺自如地变换姿势 .....	138
凯格尔练习——锻炼性快感的肌肉 .....	139
收缩尿道、阴道、骨盆肌肉——恢复阴道弹性 .....	141
勤练阴茎——为性爱加油 .....	142

摆脱“ED”——她快乐所以我快乐 .....	144
开一剂合适的“运动处方”——纠正肾虚体质 .....	146
坐班族走路上班，日行万步以上——治疗性欲减退 .....	148

## Part6 男性健身方案

### ——40岁后的男人需要大修 .....

- ① 40岁后的男人：“十面埋伏” .....

  - 40岁男人健康的标准是什么 .....
  - 男过四十天过午——44岁，慢性病找上门 .....
  - 警惕：男性也有“更年期” .....

- ② 40岁后的男人，请保卫你最后的地盘 .....

  - 男人不要做“昙花” .....
  - 肌肉的“背叛”：玩点重金属，拉拢“她” .....
  - 保持记忆力，延缓脑衰老 .....

- ③ 44岁男人迈过健康“拐点” .....

  - 马步冲拳操——通经活络，消除疲劳 .....
  - 旱地划船操+背部保健操——防背痛，益脏腑 .....
  - 小燕飞+较劲法+颈部拉伸法——呵护颈部 .....

- ④ 锻炼：让难隐的痛静静走开 .....

  - 男性远离前列腺问题从“跳”开始 .....
  - 温和运动+推拿按摩法——防治前列腺增生 .....

## Part7 女性健身方案

### ——女人千补万补不如运动补 .....

<b>❶ 女人40，身体变化出卖了你的健康</b> .....	174
关注更年期 .....	174
小心更年期综合征 .....	176
<b>❷ 女人如花花如梦，运动护花花常红</b> .....	178
简易运动，调整全身的激素平衡 .....	178
卵巢早衰来袭，运动“保鲜”妙招 .....	180
进行力量训练——弥补荷尔蒙分泌不足 .....	182
<b>❸ 出“动汗”吧——活化肌肤，驱除皱纹</b> .....	185
动汗——控制酸性体质 .....	185
夏天穿厚衣服或雨衣去跑步 .....	187
抚平皱纹，焕发青春光彩 .....	188
享受出汗——先健身，后蒸桑拿 .....	191
<b>❹ 更年期小病小痛及时除</b> .....	192
感到头昏就拍拍头——轻松拍打，快乐健康 .....	193
改善尿失禁的健身方法 .....	194
胸部运动 + 拍打功——保障乳腺健康 .....	196
白天加大运动量——夜夜好眠非难事 .....	197

## Part8 上班族的自我运动减压法

<b>——不要赢了事业、输了健康</b> .....	200
<b>❶ 压力增大，健康透支</b> .....	201
慢性疲劳症是中年人的大敌 .....	201
“过劳死”——“赢得了世界，却失去了自己” .....	203
“亚健康”与“过劳死”自查测验 .....	205

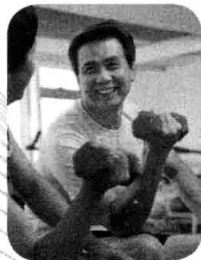
<b>② 运动成就心理健康</b> .....	208
笑也是运动——常笑驱闷解乏添活力 .....	208
触摸音乐情景跑：跑出High的感觉 .....	210
给抑郁画个像：画出来的情绪就扔掉吧 .....	212
<b>③ 累了，咋办——亲近运动，陪护身心</b> .....	214
睡觉不是解脱，运动才能重生 .....	214
防止“五劳”伤身心 .....	216
摆平“熬夜疲劳”的艺术 .....	218
简易运动消除“伏案疲劳” .....	220
<b>④ 送给特殊人群的运动减压方案</b> .....	223
中年电脑族的减压方案 .....	223
中年白领族的减压方案 .....	225
中年脑力劳动者的减压方案 .....	227
<b>附录</b>	
一、运动中的营养 .....	229
二、肌肉运动方案 .....	230
三、各种运动的能量消耗 .....	230
四、小技巧，大健康 .....	231

# Part 1

## 修复人体器官

### ——未病先防，精致护身

人到中年，生理状况开始发生变化，会出现内分泌失调或机体组织器官功能衰退，这时的身体就像一台运转已久的机器，需要一次大修。另外，中年人工作忙，很少有时间运动。故40岁后的人身体健康危机四伏。有不少人会说“本人就不爱运动”，“本人没有时间运动”，“本人从小就没有运动习惯”。凡是不运动者，其心血管功能会下降，骨骼要“糠”掉30%以上。你有没有想到不运动会带来什么？是健康的杀手。对此，40岁的人要早做运动，做到未病先防，精致护身。



# 1

## 锻炼心血管系统

——改良“运输通道”，促进血液循环



人从30岁之后，各项生理机能以每年0.7%~1%的速度衰退。心血管系统输出功能每年下降0.7%，四五十岁之后，心脏的自律性随着年龄增加而降低，50岁之后常出现窦性心动过缓，心脏和血管逐渐老化，心肌收缩力减弱，心排血量逐渐减少，输氧能力也逐渐减弱。由于心血管的老化，使脑动脉及冠状动脉血量减少，肝、肾、胃等脏器的血量也减少，导致血液循环不畅，从而影响人体其他系统的正常运行。对此，只有加强有氧锻炼、提高心血管的功能，才有助于改善循环系统的体能和健康，让心肌更强健，降低患心血管疾病发生的概率。

### ◎ 大病由小疾起，警惕心血管疾病的入侵

“40岁人生才开始”，是时下一种很流行的说法。但是应该明白，各种疾病，特别是慢性疾病又特“青睐”该年龄段的人群，如心血管疾病、高血压等是40岁男性健康的大敌。

41岁的王先生最近血压又高起来了。前天晚上，他在饭店里大吃一番之后，突然感到天旋地转，头痛、头晕、呕吐接踵而来，立即赶到医院检查，血压一测竟然升到26.7~40千帕。医生分析，王先生工作很忙，没时间运动，有啤酒肚，而且经常在外应酬，大吃大喝，心血管自然会出问题。

男士只要是下眼袋出来，上眼泡鼓起来，肯定有心脑血管病。有钱不一定买到健康！上海的南敏是一位年轻的企业家，只有37岁，突然发生头晕、头疼，没有说出一句话就去世了。著名小品演员高秀敏也是因突发心脏病在家中去世的。

告诉大家，平时要多运动，不要大吃大喝。男的能吃，将来一定和糖尿病、心脑血管病画等号；女的能睡，将来一定是老年痴呆症患者。当你出现头晕、脂肪肝、血压升高时，就已经走在健康的边缘了。

如果40岁的体能状态很好，自身的

免疫力抗击着疾病,病魔一时半会儿还不可能将人击垮。但是,疾病像一只狡猾的狐狸,一旦你体能下降,它们就会群起而攻之,把强壮者攻弱,把孱弱者击垮,一旦到了那种地步,生命就岌岌可危了。

因此,40岁的人要注意自己身体的变化,哪怕是细小的不适也要警觉,大病往往是从小病开始的,任何一种小疾都有可能日积月累为大病。

改变不良生活方式之后,高血压发病率会下降55%,脑中风下降75%。我们生活中的每一个细节都存在着健身的机会。比如,走路或骑车上下班,爬楼梯进办公室,自己扛米买菜,自己回家下厨房煮饭烧菜,自己在庭院种花养草等等。

#### 健身小提示

大家来做一个动作:举起手,攥紧这只手,使劲,张开,就知道自己手的握力是多少。如果一个男士两只手没有劲,两只手的握力很不好,上肢力量不好,那么其肺、心脏、颈动脉绝不优秀,脑血管一片糟糕。你很有必要参加中等强度的体力训练,如慢跑、游泳、骑自行车等。强度为每周两次,每次25~30分钟。

健身不是教条,而是一种实实在在的运动,每一投足、每一挪步,都是一种锻炼。将运动汇入生活之中,这就是最好的锻炼方法。只有这样,才能保住一生拥有健康和快乐。

#### 口重需要干预

不良的嗜好也需要干预。耳朵的耳垂向下,耳垂横着的一定是腮帮子肥肉撑起来的,那么很可能有心脑血管病。能吃有大麻烦,拒绝能吃很关键。血压不正常、血脂异常、糖尿病、运动不足都会诱发脑血栓。

## ◎ 无病≠健康, 健康=有氧运动

有些人觉得自己身体倍儿棒,吃嘛嘛香,这是由于年轻时体质比较好的缘故,但是岁数一大,就觉得自己是在吃老本。

许多人都是用有病没病的观念来衡

量自己的健康,其实这是一个错误的观念。应该在注意到自己是否得病的同时多多关心自己的体质是否下降,如肌肉能力、韧带能力、心血管能力、代谢能力等。如果一个人的体质下降,即使无病,



也不能说是一个健康的人。

50岁的黄女士在社区运动场坚持做太空漫步机3年了,在锻炼之前她走五层楼梯喘得很厉害,现在提5千克物品上楼也感觉很轻松,比以前提2.5千克物品上楼还要轻松,身体矫健了许多,这个秘密就是她每天坚持适量的有氧运动。

适当的有氧运动可以有效地改善身体的摄氧能力,在运动过程中,既能充氧,又能提高人体的有氧代谢能力,使机体获得更充足的营养物质,肌肉能力、韧带能力、免疫能力随之都得到增强。

有氧运动是促进中老年人健康的一个最好的手段。40岁后的人,尤其是出现以下症状时更需要坚持做有氧运动:皮肤干燥,没有光泽;长时间坐着不运动会腰酸背痛腿抽筋;上楼梯二层以后感到胸闷、喘气急促;不易入睡,多梦易醒;记忆力减退,经常忘记一些事情;劳累后出现耳鸣、眼花;常常提不起精神;

## 健身小提示

上班族在上班时也会处于缺氧状态中,这会使中年人感到心力交瘁、疲惫不堪,长期下去会使身体处于亚健康状态。其实,坐在椅子上,把双脚放在桌子上,会使更多的血液进入大脑,这是一个相当好的补氧方法。还有一个办法是在工作三四个小时后,把同事的椅子拿过来,把自己的身体放在两张椅子上,促进下肢血液回心和进入大脑的总量,能缓解大脑疲劳,有益于身心健康。

心脏感到很不舒服,有时候感到一阵心慌;早晨醒来时总感到腰酸背痛,活动后稍有好转;平时休息也感到胸闷、气短、心慌。快慢步行走、慢跑、骑车、爬山、游泳等这类运动都是很好的有氧运动。球类活动不属于有氧运动。有氧健“心”可选择健椅机、太空漫步机、椭圆机。

含氧量高的地方:9点钟公园内、通

## 最好的锻炼时间

人们通常是进行早锻炼,但有一些情况不适合早锻炼,如果在头天晚上没有注意补水,早起时是一种阶段性血黏稠的状态,这时过猛地进行锻炼,如果本身有高血脂、高血黏、糖尿病等,很容易出现“心梗”。最好的锻炼时间应该是下午3点到晚上9点这段时间。中老年朋友运动时一定要选择一双合适的运动鞋。