

◎引入美国百姓的健康理念和健身方法

◎以现代医学理论为基础，和世界健身知识接轨

◎简短、通俗、趣味、插图，适合大众阅读

◎百姓健康经典读物

把健康 交给自己

医学教授做您的科学健身教练

尹树国 编著
健身模特 刘妍
摄影 张丽

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

医学教授做您的科学健身教练

把健康 交给自己



尹树国 编著
健身模特 刘妍
摄影 张丽

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

把健康交给自己 / 尹树国编著. —沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5381-7976-7

I. ①把… II. ①尹… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055164号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印 张: 10

字 数: 160千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 陈 刚 凌 敏

摄 影: 张 丽

健身模特: 刘 妍

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 魔杰设计

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-7976-7

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284363

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

<http://www.lnkj.com.cn>

前言

有一个狼医生的故事很有趣，说的是在一片原始森林里，人们放养了一群鹿，这群鹿经常受到狼的侵袭，为了保护鹿群，人们动用武力彻底把狼消灭了。这里水草丰美，鹿吃得很好，又因为没有了狼，鹿吃饱了就不愿活动，成天躺在草地上晒太阳。几年以后，鹿变得肥胖起来，脂肪肝、冠心病、高血压等疾病越来越多，鹿的寿命越来越短，结果鹿越来越少了。怎么办呢？谁能给鹿治病呢？想来想去，最好的办法还是把狼请回来。重新把狼放在森林里，狼一来就吃鹿，鹿就得跑，在这样的狼追鹿跑的过程中，鹿的身体得到了锻炼，不知过了多少年，鹿群又壮大起来。

随着社会的发展，生活条件的改善，人们变得懒惰起来，很多人整天坐在电脑前工作，很少活动，晚上坐在电视机前，出门有汽车，上楼有电梯，人们不愿走路了，吃的食物也是营养过剩。可以说，人们过着和胖鹿一样的生活。怎么办呢？找医生治病固然重要，最好的办法还是早预防，不得病才好。预防的最好办法是运动！大家一起投入到运动中来吧，生命在于运动，运动才能健康，无论年轻年老，早日健身运动，就能早日获得健康。

我是一名医生，在中国医科大学念书的时候体弱多病，工作以后注意锻炼身体，早晨到公园内的环形跑道上慢跑，二十年如一日，我的身体强壮了，但是双膝关节的疼痛却逐年加重，跑友们说，跑步年头久了，关节都痛，坚持就是胜利。一次我到美国去探亲，定居美国的女儿告诉我这是运动损伤，并找来很多有关健身运动方面的书，我看后大开眼界，原来健身还有这么多学问！健身也要讲科学，科学地健身才能达到理想的目标。我开始研究健身，几次去美国考察健身运动，收集健身方面的资料，以现代医学、运动医学为理论依据，综合各家的健身运动经验写成此书。科学健身，这是本书的写作宗旨。

健身运动的项目繁多，作为一名健身新手如何去选择和实施呢？在美国，随处可见健身房，很多青年人还有中老年人都在这里进行着自己的健身

把健康交给自己▶▶▶

项目。美国百姓户外运动也是多种多样，有棒球、自行车、掷飞盘、慢跑、健身走等。印象最深的是家庭式自行车健身，随处可见全副装备的自行车队，骑自行车被美国媒体誉为最好的家庭健身方式，很多美国人都愿意选择和爱人及孩子同时健身，这样，既锻炼了身体，又可以和家人一起共度休闲快乐时光。本书引入美国百姓的健康理念及健身方法，内容新颖，方法科学实用。在中国，中老年人是健身运动的主力军，户外运动丰富多彩，在公园及街道广场，太极拳、健身操、慢跑、健身走等健身运动成为亮丽的风景。在社区广场上设立了多种健身器材，这里成为中国百姓健身的乐园。

本书试图从百姓健身需求的角度确定编写的健身运动内容，并且以一个健身教练的身份为青年人、中年人、老年人提供简捷、科学的健身指导，编排具有可操作性的健身运动菜单。

本书在策划和编写过程中，受到Pingyin. Matther以及刘兴伟、张丽、刘妍、戴玉的鼓励和帮助，在此衷心地感谢他们！

尹树国

目 录 CONTENTS

Part 1 健康新观念

健康故事	13
一、什么是健康?	13
健康的定义	13
用健康的 10 条标准检查自己	14
健康的各项生理指标	15
工具箱 正常体重及体态的计算	16
二、什么是亚健康?	17
亚健康的症状	17
导致亚健康的因素	18
工具箱 亚健康的自我检测	18
三、什么是真实年龄?	19
工具箱 年龄的新划分: 联合国世界卫生组织提出新的年龄分段	19
年龄的概念	20
生理年龄的自我测试方法	21

把健康交给自己▶▶▶

四、自己是维护健康的主人	23
健康的乞丐要比有病的国王幸福	23
维护健康要从年轻时开始	23
定期到医院去做健康检查	24
不能忽视的专项健康检查	25
五、长生不老只是传说，健康长寿才是现实	26
健康故事	26
重视生命质量，追求健康长寿	27
健康故事	27
温馨提示 健康长寿金钥匙	28
六、人类寿命的科学探索	28
端粒和端粒酶决定人类的寿命	28
人体寿命的磨损和修复	29
健身运动的抗衰老作用	30
健康故事	30
七、性爱的奇妙作用	32
温馨提示 做爱的 10 个好处	32

Part 2 防止运动损伤

一、运动损伤的原因	35
运动观念误区：“坚持就是胜利”	35
选择不适合自己的健身项目会受伤	36
急于求成，练高难度动作易引发损伤	37
运动姿势不正可导致运动损伤	37
容易引起运动损伤的运动姿势	38

夏季健身发生的运动损伤	41
冬季健身发生的运动损伤	42
准备活动不充分的人最容易受伤	42
青年人经常发生运动损伤	43
老年人运动损伤普遍存在	43
老年人健身缺乏科学指导引发损伤	44
女性运动容易发生的运动损伤	46
男性运动容易发生的运动损伤	46
剧烈运动损伤精子，影响受孕	47
不良气候环境引发的运动损伤	47
工具箱 自己识别运动损伤	48
二、预防运动损伤 10 项注意	48
三、如何防治运动损伤？	49
关节扭伤	49
运动过度疲劳症	49
慢性韧带损伤	50
肌肉韧带拉伤	51
运动性休克	52
腰肌劳损	52
运动性腹痛	53
足底筋膜炎	54
工具箱 运动损伤的自我处理	55

Part 3 设计适合自己的健身计划

一、了解自己目前的身体状况	57
---------------	----

把健康交给自己▶▶▶

安静状态下心率	57
如何测量脉搏	57
如何测量血压	57
体能测试	58
肌肉力量测试	58
肌肉耐力测试	59
柔韧性测试	61
二、设计自己的健身计划	62

Part 4 中青年健身

一、跑步	65
健康故事	65
跑步的健身作用	65
工具箱 跑步装备	67
跑步的正确姿势	68
跑步前热身运动 5 分钟	69
通常的健身跑	69
慢速放松跑	69
变速跑步法	70
原地跑练习法	70
跑步机健身	70
跑步健身的误区	71
跑步对人体的损伤和处理	73
二、柔韧性的锻炼	75
工具箱 自我测试柔韧性	75

上臂拉伸	75
肩背拉伸	75
温馨提示 安全拉伸要领	76
颈部拉伸运动（站位或坐位）	77
肩膀外展拉伸运动（站位或坐位）	77
胸部和肩部拉伸运动（站位和坐位）	78
躯干拉伸运动	78
腰部站立拉伸运动	79
大腿外侧拉伸运动	79
大腿内侧拉伸运动	80
小腿拉伸运动	80
坐式腿筋拉伸运动	81
女性瘦身运动——普拉提	81
朝阳运动操	84
三、锻炼肌肉力量	88
需要多大的运动量	89
正确认识锻炼后的疼痛	89
温馨提示 肌肉力量锻炼原则	90
仰卧起坐	90
哑铃仰卧推胸	91
仰卧飞鸟	92
直臂侧平举	93
直臂前平举	94
坐式哑铃阿诺德推举	95
哑铃弯举	96
仰卧 4 字形交替收腹	97
转体	98
俯卧脊背伸展	99

把健康交给自己▶▶▶

下蹲	100
温馨提示 训练要适量	101
无器械组合	101
全身锻炼组合	101
工具箱 肌肉力量锻炼的有效量	104
四、有氧运动	104
健康故事	104
什么是有氧运动	105
有氧运动的好处	105
跑步	107
温馨提示 跑步的要点	107
游泳	108
温馨提示 游泳四不准	108
蛙泳	109
自由泳（爬泳）	110
仰泳	111
蝶泳	112
自行车	112
工具箱 自行车健身装备	113
健身操	114
美国人的办公室健身——提肩和画圈	114
伸展颈部冥想	115
晨练床上健身操	116
晨练阳台健身操	118
办公室里的健身操	122
美国流行的简易健身操	125
爬楼梯	127
跳绳	128

瑜伽	129
----	-----

Part 5 老年健身

老年健身注意事项	133
锻炼大脑，年轻不老	133
温馨提示 大脑老化的早期表现	134
工具箱 训练大脑的方法	134
步行健身	135
步行的好处知多少	136
步行健身前要热身	137
步行健身的正确姿势	138
步行健身应找准运动量	139
温馨提示 健身三不忘	140
步行健身的多种方法	140
工具箱 步行备品	141
太极拳	142
温馨提示 练太极拳的要领	143
大众健身操	145
社区广场健身器材及健身方法	146
最强的抗氧化食物	151
温馨提示 健康饮食原则	155
健康减肥食谱	155
健康家庭食谱	156
健康中外食谱	158
参考文献	160



医学教授做您的科学健身教练

把健康 交给自己

尹树国 编著
健身模特 刘妍
摄影 张丽

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目(CIP)数据

把健康交给自己 / 尹树国编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5381-7976-7

I. ①把… II. ①尹… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055164号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm×236mm

印张: 10

字数: 160千字

出版时间: 2013年5月第1版

印刷时间: 2013年5月第1次印刷

责任编辑: 陈刚 凌敏

摄影: 张丽

健身模特: 刘妍

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 魔杰设计

责任校对: 徐跃

书号: ISBN 978-7-5381-7976-7

定价: 38.00元

联系电话: 024-23284363

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

<http://www.lnkj.com.cn>

前言

有一个狼医生的故事很有趣，说的是在一片原始森林里，人们放养了一群鹿，这群鹿经常受到狼的侵袭，为了保护鹿群，人们动用武力彻底把狼消灭了。这里水草丰美，鹿吃得很好，又因为没有了狼，鹿吃饱了就不愿活动，成天躺在草地上晒太阳。几年以后，鹿变得肥胖起来，脂肪肝、冠心病、高血压等疾病越来越多，鹿的寿命越来越短，结果鹿越来越少了。怎么办呢？谁能给鹿治病呢？想来想去，最好的办法还是把狼请回来。重新把狼放在森林里，狼一来就吃鹿，鹿就得跑，在这样的狼追鹿跑的过程中，鹿的身体得到了锻炼，不知过了多少年，鹿群又壮大起来。

随着社会的发展，生活条件的改善，人们变得懒惰起来，很多人整天坐在电脑前工作，很少活动，晚上坐在电视机前，出门有汽车，上楼有电梯，人们不愿走路了，吃的食物也是营养过剩。可以说，人们过着和胖鹿一样的生活。怎么办呢？找医生治病固然重要，最好的办法还是早预防，不得病才好。预防的最好办法是运动！大家一起投入到运动中来吧，生命在于运动，运动才能健康，无论年轻年老，早日健身运动，就能早日获得健康。

我是一名医生，在中国医科大学念书的时候体弱多病，工作以后注意锻炼身体，早晨到公园内的环形跑道上慢跑，二十年如一日，我的身体强壮了，但是双膝关节的疼痛却逐年加重，跑友们说，跑步年头久了，关节都痛，坚持就是胜利。一次我到美国去探亲，定居美国的女儿告诉我这是运动损伤，并找来很多有关健身运动方面的书，我看后大开眼界，原来健身还有这么多学问！健身也要讲科学，科学地健身才能达到理想的目标。我开始研究健身，几次去美国考察健身运动，收集健身方面的资料，以现代医学、运动医学为理论依据，综合各家的健身运动经验写成此书。科学健身，这是本书的写作宗旨。

健身运动的项目繁多，作为一名健身新手如何去选择和实施呢？在美国，随处可见健身房，很多青年人还有中老年人都在这里进行着自己的健身

把健康交给自己▶▶▶

项目。美国百姓户外运动也是多种多样，有棒球、自行车、掷飞盘、慢跑、健身走等。印象最深的是家庭式自行车健身，随处可见全副装备的自行车队，骑自行车被美国媒体誉为最好的家庭健身方式，很多美国人都愿意选择和爱人及孩子同时健身，这样，既锻炼了身体，又可以和家人一起共度休闲快乐时光。本书引入美国百姓的健康理念及健身方法，内容新颖，方法科学实用。在中国，中老年人是健身运动的主力军，户外运动丰富多彩，在公园及街道广场，太极拳、健身操、慢跑、健身走等健身运动成为亮丽的风景。在社区广场上设立了多种健身器材，这里成为中国百姓健身的乐园。

本书试图从百姓健身需求的角度确定编写的健身运动内容，并且以一个健身教练的身份为青年人、中年人、老年人提供简捷、科学的健身指导，编排具有可操作性的健身运动菜单。

本书在策划和编写过程中，受到Pingyin. Matther以及刘兴伟、张丽、刘妍、戴玉的鼓励和帮助，在此衷心地感谢他们！

尹树国

目 录 CONTENTS

Part 1 健康新观念

健康故事	13
一、什么是健康?	13
健康的定义	13
用健康的 10 条标准检查自己	14
健康的各项生理指标	15
工具箱 正常体重及体态的计算	16
二、什么是亚健康?	17
亚健康的症状	17
导致亚健康的因素	18
工具箱 亚健康的自我检测	18
三、什么是真实年龄?	19
工具箱 年龄的新划分: 联合国世界卫生组织提出新的年龄分段	19
年龄的概念	20
生理年龄的自我测试方法	21