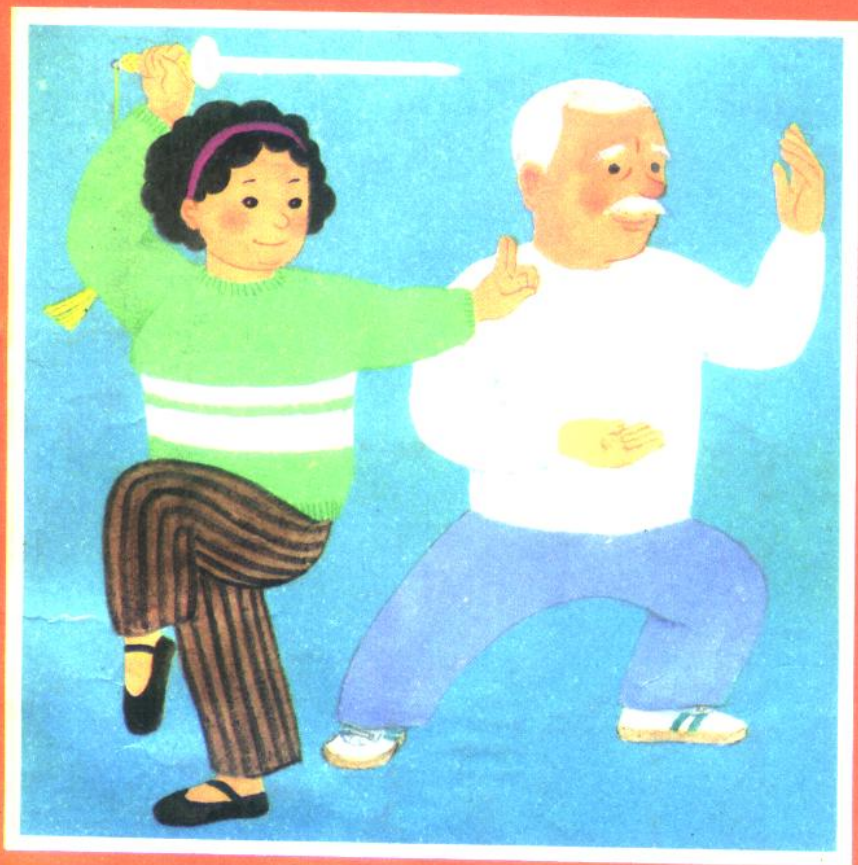




家庭實用

自學健身法

朱石戈 編著

長春出版社

家庭实用自学健身法

朱石戈 编著



0032160



长春出版社

1224920

2131/07

家庭实用自学健身法

朱石戈 编著

责任编辑：李凤啟

封面设计：石 铭

长 春 出 版 社 出 版

吉林省新华书店发行

(长春市重庆路 42 号)

长春新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1990年6月第1版

印张：9.5

1990年6月第1次印刷

字数：214 000

印数：1—20 200册

ISBN 7-80573-161-6/G·51

定价：3.95元

出 版 说 明

随着现代社会生活方式和生产方式的改变，人们在日常生活中的体力活动逐渐减少了，单靠正常生活情况下来维持人类的健康已经远远不够了，所以必须进行科学的健身运动，才能弥补日常运动的不足。

健身运动能使青少年发育正常，体型健美；能使中年人精力旺盛；能使老年人延缓老化过程。同时还能防病治病。所以，人们对健身运动日益重视，健身运动的热潮已经席卷全球。

本书向读者推荐的各种健身运动是经过实践证明，确实能强身健体又适合我国人民特点的健身运动，所以具有很高的实际价值，本书所阐述的健身知识是从事健身运动所必须具备的知识，所以本书是进行健身运动的有效指导书。

1990年2月

编者

目 录

第一编 健康要素

坚持运动至老不衰·····	(1)
人体每天的活动·····	(4)
健康的十条标准·····	(5)
一个人有几种年龄·····	(6)
长寿十问·····	(7)
益寿健身六要素·····	(9)
自我健康诊断·····	(10)
日常生活保健十条·····	(12)
如何防止中年早衰·····	(14)
人为什么会衰老·····	(14)
生活习惯与长寿·····	(18)
哪些人会长寿·····	(20)
人老腿先老·····	(20)
老年人应注意足部的保暖·····	(21)
洗澡与健康·····	(22)
头发与健康·····	(22)
身体要健康性格更要健康·····	(23)
七情过盛催人老·····	(26)
心理老化的自我监测·····	(27)
“老来俏”有益健康·····	(28)
“知足者长乐”·····	(29)

适度紧张有益健康·····	(30)
老年人健康的重要因素——营养与饮食·····	(32)
睡眠与健康·····	(36)

第二编 体重与健康

理想的体重是多少·····	(40)
有些人为什么会肥胖·····	(40)
警惕发胖的预兆·····	(44)
掌握发胖的时机·····	(45)
学会防胖的方法·····	(46)
胖人如何变瘦·····	(48)
伸展运动能使妇女战胜中年发胖·····	(49)
腹肌运动会使腹部脂肪减少吗·····	(50)
节食不能减肥·····	(51)
老年人如何进行减肥锻炼·····	(52)
瘦人锻炼后会更瘦吗·····	(53)
治瘦的方法·····	(55)
影响身高的因素·····	(57)
一组长高的锻炼方法·····	(60)
青少年想长高些该补充那些营养·····	(62)
运动饮食与胆固醇·····	(64)

第三编 运动健身

体育运动为什么能健身防病·····	(67)
步行好处多 益寿又延年·····	(68)
登楼如登山 健康就在你身边·····	(69)
科学的健身跑·····	(70)

健身长跑问答·····	(72)
长跑锻炼怎样掌握适当的运动量·····	(78)
中老年人练长跑可以推迟衰老过程·····	(80)
夏天运动出汗多, 会不会影响健康·····	(82)
运动时肝区疼痛是怎么回事·····	(83)
夏季锻炼不可冷刺激·····	(84)
在空气有污染的地方能不能锻炼·····	(85)
春天晨练不是越早越好·····	(86)
运动时用鼻呼吸好·····	(87)
锻炼后下肢发沉、肌肉酸痛是什么原因·····	(88)
夏季锻炼的饮食和衣着·····	(89)
健身运动时如何搞好自我监督·····	(90)
如何进行冷水浴锻炼·····	(92)
12分钟慢跑及其健康测验指标·····	(93)
科学锻炼心脏率指标·····	(95)
男女老幼咸宜的12分钟步行健身法·····	(95)
骑车者12分钟健康检查法·····	(96)
如何使腿部健美·····	(97)
如何保持乳房丰满·····	(99)
防止臀部下垂的锻炼·····	(102)
女子骨盆运动的好处·····	(104)
走路的姿态与健美·····	(106)
化整为零的体育锻炼法·····	(108)
6秒钟的锻炼法·····	(109)
强健身体的伸展体操·····	(113)
哑铃锻炼法·····	(115)
健美运动问答·····	(122)

老年人适宜参加那些体育锻炼·····	(125)
老年人体育运动应注意的问题·····	(128)
中老年人为什么要进行柔韧性锻炼·····	(129)
老年人跳迪斯科的利与弊·····	(130)

第四编 传统健身法

图解简化太极拳·····	(134)
老年人如何练太极·····	(163)
太极拳知识问答·····	(166)
强身保健气功·····	(168)
保健十三势·····	(200)
华佗五禽戏·····	(209)
图解回春医疗保健操·····	(234)
静坐——有效易行的健身法·····	(260)
自我按摩的作用·····	(262)
推拿按摩的几种手法·····	(263)
怎样做按摩功·····	(264)
抓头健脑按摩法·····	(266)
摩腹通便按摩法·····	(268)
延年益寿按摩运动十法·····	(269)
腿足导引按摩法·····	(271)
拍打健身法·····	(272)

第五编 各种疾病的体育疗法

冠心病人的体育疗法·····	(275)
神经衰弱者的体育疗法·····	(276)
神经衰弱的运动处方·····	(278)

肝炎病人也要适当参加体育锻炼·····	(269)
肺结核患者应如何锻炼身体·····	(270)
慢性支气管炎的体育疗法·····	(282)
慢性胃肠病的保健体育疗法·····	(283)
得了关节炎还能进行体育锻炼吗·····	(284)
腰痛的体育疗法·····	(285)
肩周炎及其医疗体育·····	(287)
便秘的体育疗法·····	(288)
如何预防运动性低血糖·····	(289)
痛经的医疗体育·····	(289)
男子性功能障碍的体育疗法·····	(291)

第一编 健康要素

坚持运动至老不衰

人的生命是按照由上升期（生长发育期）到稳定期（发育成熟期），再到下降期（衰老期）这样无法抗拒的自然规律进行的。对任何人来讲，健康与长寿的关键在于主观努力的程度。得到良好保养的仪器，使用年限就长。人体是一个完整的统一体，也象一台精密的仪器，时时处处都要注意保养。情绪稳定，饮食适度，戒烟节酒等都是养生益寿的因素，而体育锻炼作为健康长寿的一种手段，其独特的功用和收效是十分明显的。

1. 运动能推迟脑细胞的衰退

大脑随着人的年龄增加而衰老。30岁以后，脑神经细胞的数目不断减少，质量逐渐老化，脑重量减轻。在大脑功能衰退的变化中，脑细胞树突的萎缩是一个重要的因素。人过中年，无论心理上和生理上都不如青年时代那样富有朝气和进取精神，缺乏运动或脱离运动环境都会使人体各部的机能减退。人的懒惰行为会影响大脑神经细胞的功能，如树突的萎缩就将减退或丧失接受并把神经元传来的冲动传向细胞体的功能，从而加速大脑的衰老。据美国心理学家玛利安·戴尔门德的研究发现：老年耗子在新鲜热闹，有秋千、有转轮、有猫走动的地方生活，不出3个月原来光秃秃的神经根上又长出新的细胞来了。美国医生还通过对几十位爱好体育

的人和不好体育的人进行脑功能测验，发现前者脑细胞的衰老速度比后者要慢一些。许多运动学家、长寿专家、生理学家和医生都认为：体育锻炼是推迟脑细胞衰老的有效手段。

2. 运动能减缓肌肉的萎缩

人体各部肌肉的功能在于维持人体的正常姿势。肌肉的收缩可完成人体的各种运动动作，形成和产生劳动和工作时的力量。古语：“树老枝梢叶子稀，人老弯腰把头低。”老年人弯腰驼背，行走不便，劳动力减弱都与肌肉萎缩、肌力下降有关。肌肉的生长可到30岁，一般人的肌肉占体重的35%~40%，经常从事体力劳动和体育锻炼的人肌肉发达，可占体重的45%~55%。30岁以后，人体的肌肉每10年下降3%~4%。坚持进行体育锻炼，肌肉的萎缩可推迟10~20年，并且少萎缩5~7公斤。经常从事体育锻炼的人（特别是运动员），即使到了晚年，肌肉仍保持丰满结实。这是因为长期坚持运动训练，肌肉中储存营养物质的肌糖元，储存氧气的肌红蛋白的数量要比缺少运动的同年龄人多得多。所以，热爱体育锻炼的老年人还能保持相当的劳动力，工作时间长也不易疲劳，即使疲劳了也比不从事体育活动的老年人容易消除。

3. 运动能减缓心力下降

人的生命是靠心脏不断搏动所输送的血液维持的。一旦心脏的功能出了毛病，生命将受到严重的威胁。一般人的心脏重约300克，35岁以后每10年心脏抽吸血液的能力下降6%~8%。经常性的体育锻炼能促进运动性心脏增大（心肌营养性增粗），长期坚持体育锻炼的人和运动员，心肌收缩使蛋白和肌红蛋白的含量增加，心肌中的毛细血管大量增生，供血量增加，从而使心肌纤维变粗，心肌增厚，搏动有力，心脏重量可达400~530克。这种功能性增大的“运动员心脏”，

在安静时心博频率由一般人的每分钟56~66次减少到40~56次；收缩压由100~120毫米降低到85~105毫米汞柱；舒张压由60~90毫米降低到40~60毫米汞柱。与此同时，心脏的每搏输出量增多，心搏徐缓，能力加强，可使心肌得到充分地间歇性休息。这就如同一台运转的机器其工作效率提高，而运转的次数却减少，这就大大地减少了磨损的机会。经过系统运动训练的古稀之人，心力下降缓慢，其心脏的功能仍可保持在中年人的水平。西德学者发现，82岁的马拉松运动员拉姆特贝，心脏的功能还相当于25岁小伙子的水平。

4. 运动可缓解血压升高

一般青年人的血压为105~120/60~80毫米汞柱。30岁以后，血压每10年上升5~6毫米汞柱。缺乏体育锻炼的人，血管末梢不畅通，支配心血管的交感神经兴奋性增高，加上胆固醇在血管壁沉积，血管弹性下降，50岁以后，血压往往上升到160/95毫米汞柱以上，出现和形成高血压症。患高血压的人，不仅会引起头昏、头痛、失眠等种种不适，严重的还可能导致脑血管破裂，发生中风。经常进行体育锻炼，能改善血管壁的结构，并扩展微血管在器官内的分布，通过运动促进血液循环加快，流量加大，强度加深，使血管蠕动功能得到锻炼，从而使血管壁的中膜增厚，血管末梢畅通，胆固醇在血管壁沉积减少，能有效地预防高血压症的发生。有人统计，长期坚持打太极拳的50~89岁的老年人，血压平均在134/80毫米汞柱。经常进行体力活动和体育锻炼的人，患高血压的可能性较小，即使发生高血压，时间也将推迟10~20年。

5. 运动可减缓肺活量下降

呼吸运动是促进人体健康的“万能药”，人体活动所需要

的大量氧气是靠肺部呼吸所摄取的。正常人的肺活量为3500~4000毫升（女子约为2500~3500毫升），经常进行体育锻炼，人的肺活量可增加1000毫升左右；运动员的肺活量可达5000毫升以上。30岁以后，肺活量逐年减少，到60岁时，肺活量只有20岁时的一半。通过体育锻炼可增大肺活量和肺泡通气量，还可促进气体运输能力，并促进贮氧量的增加，使人体呼吸系统进入到高度的健康。苏联学者对50位40~59岁经过一年体育锻炼的人进行肺活量测量，发现72%的人肺活量增加了300毫升。坚持长跑锻炼的老年人，其肺活量完全可保持在中年人的水平上，甚至高于中年人的水平。东汉哲学家王充说：“夫禀气渥，则其体强，体强则命长。气薄则体弱，体弱则命短，命短则多病。”由此可见，人体肺活量的大小对健康长寿有很大影响。

越来越多的科研资料和健身经验证明：一个人要想至老不衰，延年益寿，就必须几十年如一日地坚持进行有效的身体锻炼，这样，才可以使生命之树在运动的阳光雨露中常青。

人体每天的活动

心脏：收缩跳动10万次左右，使血液流畅，周而复始。

血液：血液循环的路程长达26.4万公里。保护血管壁物质，防栓塞，防硬化。

呼吸：2.3万次。有5000公升空气进出，其中呼出的二氧化碳，可供给50万平方米草坪植物之所用。

眨眼：每12小时1.44万次。把泪水涂布于眼珠，湿润、

清洁、晶莹、透明、提高视觉的清晰度。

皮肤：由汗腺排出含水分、氯化物、乳酸、尿素、氨等液体 550 毫升，散发出二氧化碳 4 升，吸入氧 14 升，增强排废收氧。

皮脂腺：分泌皮脂 30 克，滋润皮肤，阻止细菌繁殖。

头发：使 10 万根头发长 0.6 毫米。维持身体蛋白质、微量元素的新陈代谢平衡。

脑：用掉 700 万个脑细胞，使人思维发达，考虑周密，效率提高。

胃：可消化 1.68 公斤食物。供给人体热能，维持生命。

健康的十条标准

世界卫生组织发表了健康十条标准。读者不妨以此测一测自己的健康状况。

1. 有充沛精力，能从容不迫地生活、工作，而且不感到过分紧张、疲劳。

2. 处事乐观积极，勇于承担责任，并不挑剔埋怨。

3. 眠睡充足安稳，休息时能无忧无虑，应变能力强。

4. 能够很快地适应外界环境的各种变化。

5. 能够抵抗一般的流行感冒和传染病。

6. 体重适中，身材匀称。站立时，头、肩、臂位置协调，不突兀。

7. 眼睛明亮有神，眼睑不易发炎红肿。

8. 牙齿清洁，无龋齿，颜色正常，无出血和疼痛现象。

9. 头发有光泽，且无头皮屑。

10. 身体肌肉丰满有弹性，皮肤亦不干燥。

一个人有几种年龄

当有人问及你的年龄时，人们都习惯只说出生时到现在的年龄。可你知道吗，年龄还有多种计算方法呢！

1. 日历年龄 人随着出生后的时间流逝而均等地增长。在日历年龄面前人人平等，无论你会保养，也只好“无可奈何花落去”。

2. 外貌年龄 你常常会发现有些人从外貌上看起来比实际年龄要小，有些人则比实际年龄要老。有人长着一副孩子脸，30多岁还象20岁左右。有的妇女生就苗条身材，生了孩子四五十岁了，从后面看上去还象青春少女。这些人的日历年龄与外貌年龄大相径庭。外国影视明星，50岁以上而仍英俊美艳动人者也不少。这种外貌年龄与遗传因素有关。父母的好皮肤，年轻脸型，不易变形的美妙身材都能使孩子们在外貌年龄上受益不浅。当然后天保养，护肤美容品的使用及健美锻炼也能使你产生日历年龄与外貌年龄的差距。

3. 生理年龄 人体象世间万物一样，有诞生、成长、成熟、衰老、消亡的过程。有人年纪轻轻却已百病缠身，器官功能衰退，行路弯腰驼背，未老先衰。而有的人则身体各部分器官功能强劲，各器官运行协调平衡。这就是人们生理年龄的差异。在你的周围也可注意到有这么一些人，七八十岁还耳聪目明，腰板挺直，声音洪亮，行动敏捷，说不定长跑比赛还能胜过年轻人。这些人是年龄的征服者，究其原因也与遗传因素有关。当然，平素生活科学，加上适当体育锻

炼，有益药物的调剂也能放慢生理年龄的脚步。

4. 心理年龄 有人年纪不大，心理状态却老得很，暮气沉沉，思想迟钝、僵化。有些人却一直童心未泯，思春恋情，五六十岁了，说话、做事还冲劲十足象个年轻人，有甚者还可陷入恋爱之井而不能自拔。

5. 社会年龄 社会年龄与人们的经验、知识和才能积累成比例。经验丰富、知识渊博、才华横溢、思想敏捷、足智多谋是社会年龄高的标记。

值得一提的是，以上几种年龄中有些可以相互影响。例如人的心理年龄可以影响生理与外貌年龄。一个人心境不老，生活得多姿多彩，就会使外貌看起来年轻些，也能使生理年龄得以保持年轻。

长 寿 十 问

每个人都以不同的比率和速度生长和衰老，遗传因素固然起着重要的作用，但生活方式的不同对衰老过程的快慢同样起着重要作用。下面是人们关心并常常会问到的一些有关长寿的问题。

1. 婚姻状况与长寿有何关系？大量调查统计证实，单身男女的平均寿命比已婚者要短些。研究还进一步证明，配偶亡故的人，特别是鳏夫，如能很快再婚，有可能长寿。无论男女，如果婚姻和谐美满，他（她）们对于疾病和死亡就具有更大的抵抗能力，因而平均寿命也高些。

2. 妇女的寿命是否高于男子？一般说来，各种年龄妇女的死亡率均低于男子。只有在超过65岁以后的男女死亡率才趋于相同。但是，现在对妇女衰老过程的了解相对来说很

少。一个原因是过去大多数有关衰老过程的长期研究仅限于男子，另一个原因是妇女的月经周期使得对妇女的生理研究更加复杂。

3. 性行为是否有助于年轻？据美国老年医学研究所研究，保持年轻在很大程度上与精神因素有关，完美和谐的性生活能使人经常处于良好的精神状态中，而长寿的人一般都是能长期享受性生活快乐的人。

4. 生育对妇女寿命有何影响？1960年的一项研究发现，生过4个或更多小孩的妇女死亡率最高。

5. 睡眠习惯是否影响寿命？睡眠习惯与寿命长短有关系，但很难说多少睡眠最理想，这是因人而异的。科学家们认为，睡眠习惯中最重要的是规律性。每天晚上睡8小时要比头天睡10小时，而第二天只睡三、四小时好。那些睡眠有规律的人平均寿命要长些。

6. 饮酒是否影响寿命？少量饮酒对寿命没有不良影响。据美国麻省州立医院对一些据说是世界上年纪最老的人进行调查，这些人大都有节制地饮葡萄酒的习惯。当然，长期过量饮酒，对寿命的影响极大，这是当今世界公认的结论。

7. 瘦人是否长寿？不一定。但是肥胖的人中长寿者不多却是事实。可是这决不是说，每增加一斤体重都会使生命缩短一些。至少在30~40岁这段期间，缺乏营养，身体过瘦的人死亡率比肥胖者要高得多。许多科学家认为，体重保持在比正常标准多4.5公斤要比体重时高时低有益于健康长寿。现已证实，无论过胖过瘦都不利于健康，体重大于和小于正常标准的20%的人都是缩短寿命的因素。

8. 锻炼能否保持年轻？进行有规律的锻炼，对长寿的