

● 主编 韩俊贤 司玉灿 孙小明

健康的理念

大众健身健美方法介绍

不同年龄人群适宜的运动方法

不同性别人群适宜的运动方法

不同季节中比较适宜的运动方法

我运动 我健康

科学健身方法指南

KEXUEJIANSHENFANGFA
ZHINAN

• 不同环境适宜的运动方法

运动健身注意事项

常见运动损伤的防治

常见病的预防与运动疗法

运动与营养

陕西出版集团
陕西人民教育出版社

我运动 我健康

科学健身方法指南

WOYUNDONG
KEXUEJIANSHENFANGFAZHINAN

主 编 韩俊贤 司玉灿 孙小明
副主编 李 科 王 玲 卢升虎 闫明晓

主 任 委 员 李明华
副主任委员 吴长龄 孙润生 姚金荣 支希贤

委员 (以姓氏笔画为序)

于俊海	王 玲	王全会	王劲松	王 勃	冯 博	司玉灿	卢 波
卢升虎	孙小明	孙克慧	刘 铁	闫明晓	阮搬强	杨 锋	杨锦彪
李 科	李俊杰	李天荣	李 庆	邹小红	岳 岚	周义昌	郝 蓉
赵 升	赵 华	段小敏	侯建强	姚 霖	姜政方	祝兴海	郭巧玲
郭新萍	章志强	盛伟伟	黄 强	韩俊贤	韩 萍	谢正萍	蒲 石

陕 西 出 版 集 团
陕西人民教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我运动 我健康 / 韩俊贤, 司玉灿, 孙小明 主编. — 西安: 陕西人民教育出版社, 2008.9
ISBN 978-7-5450-0329-1

I. 我… II. ①韩… ②司… III. 健身运动 - 基本知识
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第140177号

我运动 我健康

韩俊贤 司玉灿 孙小明 主编

出 版	陕 西 出 版 集 团
	陕西人民教育出版社
发 行	陕西人民教育出版社
地 址	西安市长安南路181号
经 销	各地新华书店
印 刷	西安新华印务有限公司
开 本	787×1092毫米 1/16
印 张	16印张
插 页	3
字 数	260千字
版 次	2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5450-0329-1
定 价	32.00元

前 言

关爱生命，科学健身。《我运动 我健康——科学健身方法指南》一书，从不同角度介绍了一些健身的常识和方法。既对不同人群、不同年龄较为适宜的锻炼方法进行了介绍，又对不同季节、不同环境较为适宜的锻炼方法进行了介绍；既介绍了一些常见病患者较为适宜的健身方法，又比较细致地介绍了健身活动应注意的事项；既介绍了常见运动受伤的处理方法，又介绍了运动应注意的营养知识等等。

《我运动 我健康——科学健身方法指南》一书，旨在促进健身活动的经常化、普遍化、社会化、多样化和科学化。该书突出大众健身活动的传统性、趣味性和健身性；渴望有效地吸引和促进广大群众积极参与体育锻炼，并形成越来越浓郁的健身氛围。让健身深入人心，让健身走进生活，让健身成为人们增进体质与健康、建立现代生活方式不可缺少的内容。

《我运动 我健康——科学健身方法指南》一书，能对大众健身起到引导作用。考虑让更多的读者受益，该书以应用性、实用性、简易性、通俗性方法的介绍为主。运动能使人健康，运动也能使健康受到伤害。如何因人而异地做到适量的运动，这需要掌握科学的方法，此书提供的部分健身信息可供您参考。

《我运动 我健康——科学健身方法指南》是一本健身方法丰富、简单易懂、老少皆宜、应用面广，且有利于推动全民科学健身活动开展的书。倡导科学健身、推广科学健身、参与科学健身，是落实科学发展观的具体体现，希望广大读者积极宣传、积极参与到全民健身活动中来。

祝您的身体更健康，祝您的明天更美好！

陕西省体育科学研究所
陕西省体育科学学会
陕西省国民体质监测中心
陕 西 体 育 医 院

2008年8月8日

目 录

健康的理念

- ▶ 健康的定义 / 001
- ▶ 健康的十条标准 / 002
- ▶ 青年人的健康要点 / 002
- ▶ 男性健康的要点 / 003
- ▶ 女性健康的要点 / 004
- ▶ 老年人健康的要点 / 005
- ▶ 健康的生活方式 / 006
- ▶ 什么是亚健康 / 006
- ▶ 为什么要开展体质检测工作 / 007
- ▶ 体质与体质检测 / 008
- ▶ 运动对身体的益处 / 010

大众健身健美方法介绍

- ▶ 运动处方 / 011
- ▶ 健身方法的选择 / 019
- ▶ 常用健身小方法 / 035
- ▶ 健美运动小方法 / 052
- ▶ 运动减肥知识 / 070

不同年龄人群适宜的运动方法

- ▶ 孕妇运动与胎教 / 081
- ▶ 新妈妈产后腹带和及时运动 / 082
- ▶ 新妈妈产后的运动方法 / 082
- ▶ 八个月宝宝的运动能力 / 084
- ▶ 十个月宝宝的运动机能 / 085
- ▶ 1~1.5岁幼儿的大运动训练 / 085
- ▶ 宝宝远离肥胖的运动方法 / 086
- ▶ 3~6岁幼儿锻炼腰部的运动方法 / 087
- ▶ 青少年身体增高的方法 / 089
- ▶ 青春期身体增高的科学运动方法 / 089
- ▶ 体育锻炼会使孩子更聪明 / 090
- ▶ 几种不适宜儿童的运动 / 090
- ▶ 年过三十进行体育锻炼可防发胖 / 091
- ▶ 中年人健身的运动方法 / 092
- ▶ 适合中年人做的减肥操 / 092
- ▶ “人老腿不老”的七项运动 / 093

- ▶ 老年人如何安全健身 / 094
- ▶ 老年人健身锻炼“七必” / 095
- ▶ 老年人健身的运动方法 / 096
- ▶ 每日搓八个地方可强身健体 / 098
- ▶ 高龄老人健身运动的方法 / 099

不同性别人群适宜的运动方法

- ▶ 适宜男性的运动方法 / 100
- ▶ 适宜女性的健身健美方法 / 105

不同季节中比较适宜的运动方法

- ▶ 四季健身有学问 / 115
- ▶ 开春运动良方 / 118
- ▶ 春季减肥行动20招 / 120
- ▶ 夏日健身小常识 / 122
- ▶ 春季户外运动，准备先行 / 123
- ▶ 秋天，哪种运动适合你 / 124
- ▶ 冬练三九需掌握八个要领 / 126

不同环境适宜的运动方法

- ▶ 坐班族，让你的肌肉不再酸痛 / 129

- ▶ 办公室腰部健美法 / 130
- ▶ 办公室强化肌肉系列运动 / 131
- ▶ 办公室里的健身术 / 132
- ▶ 利用桌椅健身六法 / 133
- ▶ 办公室里的有氧操 / 134
- ▶ 久坐者的体操 / 134
- ▶ 上班途中的三种锻炼法 / 135
- ▶ 下班后十个最佳的放松法 / 136
- ▶ 随时随地的健身术 / 137
- ▶ 几种简单易行的室内减肥运动方法 / 139
- ▶ 懒人运动30招 / 141
- ▶ 忙人健身，见缝插针 / 143
- ▶ 居家快乐健身操 / 144

运动健身注意事项

- ▶ 运动前你必须知道的常识 / 146
- ▶ 运动中的注意事项 / 147
- ▶ 运动后要注意疲劳消除 / 149
- ▶ 科学运动，将纠错放在第一位 / 153
- ▶ 健身锻炼，应注意的几个问题 / 155

CONTENTS

- ▶ 健身“四不” / 156
- ▶ 生活中几种错误的健身说法 / 156
- ▶ 健身要警惕几种危险信号 / 158
- ▶ 早晨和晚上锻炼的区别 / 159
- ▶ 健美锻炼应注意哪些问题 / 160
- ▶ 雾天不宜锻炼 / 161
- ▶ 坚持锻炼的六条忠告 / 161
- ▶ 长跑时应怎样呼吸 / 162
- ▶ 时尚健身的误区 / 163
- ▶ 健身必须克服不良习惯 / 164
- ▶ 骑车锻炼的三不宜 / 165
- ▶ 少年儿童在锻炼中应该注意的问题 / 166
- ▶ 老年人健身跑应注意的几个问题 / 167
- ▶ 男人塑身七注意 / 167
- ▶ 爬楼梯锻炼的注意事项 / 169
- ▶ 锻炼别累坏了心脏 / 169
- ▶ 网球场上的意外事故 / 170
- ▶ 健身房锻炼的误区 / 172
- ▶ 打篮球的安全隐患 / 173

- ▶ 跳舞之前应该注意什么 / 174
- ▶ 健身中不能忽视的疼痛 / 175
- ▶ 春季锻炼不宜大汗淋漓 / 175
- ▶ 盛夏锻炼五忌 / 176
- ▶ 秋季健身“四防” / 177
- ▶ 冬季健身五要略 / 178
- ▶ 冬季健身当心损伤 / 179

常见运动损伤的防治

- ▶ 什么是运动损伤及防治 / 181
- ▶ 运动中常见的生理反应 / 182
- ▶ 预防运动时中暑 / 184
- ▶ 常见运动损伤的应急措施 / 184
- ▶ 跑步中常见的运动损伤及预防与处理 / 185
- ▶ 健美操运动中常见的伤病与防治方法 / 187
- ▶ 手指扭伤, 如何应急处理 / 190
- ▶ 运动中的手腕损伤有哪些 / 190
- ▶ 腰扭伤如何应急处理 / 191
- ▶ 小腿后侧肌肉疼痛的处理方法 / 191

- ▶ 脚扭伤的救治 / 192

常见病的预防与运动疗法

- ▶ 常见病的预防方法 / 193
- ▶ 常见病的运动疗法 / 199

运动与营养

- ▶ 为什么要注重运动营养 / 217
- ▶ 人体必需的营养素 / 217
- ▶ 理想的膳食结构 / 219
- ▶ 食物的酸性和碱性 / 223
- ▶ 空腹运动不利于健康 / 223
- ▶ 运动前吃什么 / 223
- ▶ 运动后需要补充哪些营养 / 224
- ▶ 剧烈运动后不宜立即大吃肉类食物 / 224

- ▶ 运动后食欲减退怎么吃 / 224
- ▶ 不同的运动之后补充的营养不同 / 225
- ▶ 运动营养食品 / 225
- ▶ 运动营养食品的分类 / 226
- ▶ 运动营养食品不等于兴奋剂 / 226
- ▶ 运动后如何科学饮水 / 226
- ▶ 健身跑的前后要补糖 / 227
- ▶ 常见食物的营养价值 / 227

体育名言悟语

健康的理念

国内外对健康标准的界定：健康是人类生存发展的要素，它属于个人和社会。以往人们普遍认为“健康就是没有病，有病就是不健康”。随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，身体无病，而是指除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为，对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。

健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康，也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。有人对这几方面的健康作了如下解释：

* 躯体健康

一般指人体生理的健康。

* 心理健康

一般有三个方面的标志：

(1) 具备健康的心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的。

情绪是稳定的，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信以及自知之明。

(2) 一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

(3) 健康的人对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。



*** 社会适应良好**

指一个人的心理活动和行为，能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

健康的十条标准

世界卫生组织提出的健康十条标准为：

*** 充沛的精力**

能从容不迫地担负日常的生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

*** 处世乐观**

态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

*** 善于休息，睡眠好**

*** 应变能力强**

能适应外界环境中的各种变化。

*** 能够抵御一般感冒和传染病**

*** 体重适中**

身体匀称，站立时头、肩位置协调。

*** 眼睛明亮**

反应敏捷，眼睑不发炎。

*** 牙齿清洁**

无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

*** 头发有光泽，无头屑**

*** 肌肉丰满，皮肤有弹性**

然而，健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期是：44岁以前的人被列为青年；45~59岁的人被列为中年；60~74岁的人为较老年（渐近老年）；75~89岁的人为老年；90岁以上为长寿者。

青年人的健康要点

*** 吃得正确**

在青春期保持饮食平衡和有规律，有助于使你现在健美、将来健康。



*** 喝得正确**

干净的水和果汁是有益于健康的，要少饮酒，喝醉是不明智的。

*** 你吸烟吗**

如果你想健美、有吸引力，请别吸烟。

*** 适当放松**

运动、音乐、艺术、阅读以及与其他人交谈，可帮助你成为兴趣广泛的人。

*** 积极自信**

要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。

*** 知道节制**

遇事能三思而后行，大多数的事故是可以避免的。

*** 负责的性行为**

了解自己的性行为并对此负责。

*** 运动有好处**

运动可以使你健美和感觉良好；参加运动可赢得健康。

*** 散步**

散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。

*** 远离毒品**

吸毒是一条死胡同，要坚决自信地对它说“不”。

男性健康的要点

*** 吃得正确**

知道吃什么和什么时候不吃。

*** 喝得正确**

每天至少喝两升液体——大部分为水。酒精和驾驶不能相容。

*** 尽量少吸烟**

吸烟和嚼烟草是不卫生的、令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。

*** 多散步**

尽可能多的散步或经常散步。



*** 找时间娱乐**

找时间享受家庭生活的乐趣，培养兴趣，学习新技能。

*** 加强自信**

头脑灵活开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。

*** 事事小心**

无论你是在开车、工作还是在家里，都要做到安全第一，避免疲劳和保持警觉。

*** 性生活要有节制**

每人只能有一个性伴侣。

*** 要多运动**

运动对生理和心理健康都有好处。

*** 正确用药**

不要非法使用或滥用药物。记住，你对青年人可能有榜样作用。

女性健康的要点

*** 吃得正确**

怀孕和哺乳期间，营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

*** 喝得正确**

一天至少喝两升液体——主要是水。如果你已怀孕，酒对你和胎儿特别有害。

*** 不要吸烟**

为了你自己（特别是如果你正在服用口服避孕药）、你的家庭和未出世孩子的健康——请不要吸烟。

*** 散步**

要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼。

*** 安排闲暇时间**

除每天的经常性活动以外，要培养多种兴趣。

*** 富有建设性**

在为亲友等分担忧患意外时，更要富有建设性建议，这意味着爱和关怀、照顾，还有微笑易沟通感情。

总之，健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平



反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿则表现了一个人的健康的良好状态。据世界卫生组织提供的资料表明，人们的寿命在延长，而全球死亡率降低到 15‰ 以下时，与生活方式有关的疾病就会出现。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌。它特别指出，饮食和运动是促进人们健康的主要因素。“生活方式疾病”的发生与人类的文明进步密切相关，故也称“文明病”，其中关键是社会因素，特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境。这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生、酗酒、吸烟、好逸恶劳和缺乏运动等。

老年人健康的要点

* 吃得合理

少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

* 喝得适当

多喝水，少喝啤酒、果酒和白酒。

* 少吸烟

戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会，并缩短你的寿命。

* 多散步

散步中保持机敏灵活是健康的最好办法。新鲜空气比补药更好。

* 多寻求乐趣

与家庭、朋友和邻居保持联系。记住，要活到老、学到老、乐到老。

* 积极自信

爽朗乐观使人容易接近你。

* 时时当心

你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒，视力清晰。

* 适当的性生活

性生活没有年龄限制。

* 运动对你有好处

不很剧烈的运动对你的健康是有益的，而且还可使你接触其他人。游泳和适当的锻炼特别值得推荐。



健康的生活方式

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士对约 7000 名 11~75 岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了九年的研究，结果证实，人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。

据此，布莱斯诺博士和他的合作者研究出一套简明的、有助于健康的生活方式，如下：

- (1) 每日保持 7~8 小时睡眠。
- (2) 有规律的早餐。
- (3) 少吃多餐（每日可吃 4~6 餐）。
- (4) 不吸烟。
- (5) 不饮或饮少量低度酒。
- (6) 控制体重（不低于标准体重的 10%，不高于 20%）。
- (7) 有规律地锻炼（运动量要适合本人的身体情况）。

此外，每年至少检查一次身体。布莱斯诺博士指出，它适用于各年龄段的人，特别适用于身体功能处于下降阶段的人。若能遵循上述七种习惯去生活，那么将会使你终身受益。一般来说，年龄超过 55 岁的人如果能按上述的六至七种习惯去生活，将比仅仅遵循三种或更少的习惯生活的人长寿 7~10 年。

什么是亚健康

人会生病，所以就有了疾病与健康之分。健康者无病也，有病者就是不健康。健指躯体上的健全、强盛，康指心态上的欢乐安康，病指躯体上的形态伤害和缺损。但现代社会却出现了一种无躯体形态上的病变，却有软弱无力，精疲力竭，食不思，饭不香，睡不宁，无精打采的现象。说他病，无证据；说他健康，却不符合标准。这时一个新的概念出现了，这就是亚健康。

* 亚健康的定义

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康（第一状态）



和患病者（第二状态）的不足 2/3，有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间的过度状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。“第三状态”的状态如果处理得当，身体则可向健康转化；反之，则患病。因此，对亚健康状态的研究，是新世纪生命科学研究的重要组成部分。

为什么要开展体质监测工作

由于亚健康状态一般并没有器质性的改变，往往只表现在生理生化机能和体能的下降上。而医院常规健康查体服务的对象更侧重于病人，很少涉及此部分内容。体质测试则不然，可以为基本健康的人通过科学的手段从形态、机能和体能各个方面全面反映身体的状况，使人们充分了解自我，以预防疾病的发生，这也与现代医学的发展目的相一致，即不再仅仅追求疾病的根治，更重要的是如何预防和控制疾病的发生。因此早在 1995 年，国家体育总局在颁布《奥运争光计划》的同时，颁布了《全民健身计划》，其明确指出：“实施体质监测制度，制定体质测定标准。” 2001 年 10 月，国家体育总局会同教育部等十一个部委局在人民大会堂召开新闻发布会，公布了 2000 年国民体质监测报告，并决定今后每五年进行一次全国范围内的国民体质监测工作。

体质是指人体在先天的遗传性与后天的获得性基础上所表现出来的形态结构、生理功能、心理因素、身体素质、运动能力等方面综合的、相对稳定的特征。健康是人类一个永恒的主题，也是人类生存发展的一个基本要素，没有健康就一事无成。以往人们普遍认为“健康就是没有病”，随着科学的发展和时代的变迁，这种观念正在转变，健康已不再仅仅是指四肢健全、没有疾病，还需要有一个完好的精神状态。世界卫生组织（WHO）定义：“健康乃是一种在身体上、精神上、社会上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱。”

体质既反映着人体生命活动的水平，也反映着人们身体运动的水平。生命活动是身体运动的基础，反映着人的自然属性，身体运动又是生命活动得以充分发展的必要条件，相当程度地反映着人的社会属性，二者是统一的。满足于生命活动的自然发展，会限制身体运动的发展水平；听任身体运动的任意发展，也会损害生命运动的正常运行，二者又是矛盾的。可见，体质反映了人体生命运动和身体运动的对立统一，只有科学地把握 and 处理好生命运动和身体运动的矛盾统一，



才能达到身体发展的最高成就。这个成就，也是体育工作的根本目的，从这里我们可以进一步加深对“发展体育运动，增强人民体质”深刻意义的理解。因此，对“体质”的概念，应该辩证地进行理解，它和“健康”的概念是不完全相同的，同样是健康的人，其体质却千差万别。对于一个人的体质强弱要从形态、功能、身体素质、对环境和气候的适应能力以及抗病能力等多方面进行综合评价。

可以看出，体质与健康两者之间的联系非常密切，体质的强弱和健康的好坏都涉及到人体的形态发育、生理机能、运动能力和心理状况等方面；但又有所不同，同样健康的人其体质可能会有千差万别。可以这样认为，体质是健康的物质基础，而健康是体质的外部反映和表现。国民体质监测主要是为长期动态地观察我国国民体质状况，为推动全民健身计划的实施提供科学的依据，为国家经济建设和社会发展服务的。同时，通过体质监测，可以对被测者身体的健康状况做出客观评价，并指导被测者按运动处方进行科学的锻炼。

国民体质监测工作是贯彻落实《体育法》和《全民健身计划纲要》的具体体现，是推动群众体育科学化发展的重要工作，是关系到全民族身体素质和实现现代化建设的一件大事，是利国利民、功在当代、利在千秋的好事，它对提高全民族整体素质的宏观决策具有十分重要的意义。

体质与体质检测

* 什么是体质

体质是指人体的质量，包括形态结构、生理功能、运动能力和心理因素等内容，体质强弱就是由这些内容综合反映出来的。它主要表现在以下几个方面：

(1) 身体发育水平

包括人的体格、体型、营养状况及身体成分等方面的发育水平。

(2) 人体生理功能

即机体新陈代谢水平及各器官、系统的效能等。

(3) 身体素质 and 运动能力发展水平

即速度、力量、耐久力、灵敏性、协调性、柔韧性等素质，以及跑、跳、投、攀爬等运动能力。

(4) 心理发育水平