

- ▲ 解放军305医院院长
- ▲ 著名养生保健专家
- ▲ 全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



动起来 才养生

张清华
连汝安 主编

DONGQILAI
CAIYANGSHENG



中国社会科学出版社

动起来 才养生

张清华 连汝安 主编

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

动起来 才养生 / 张清华, 连汝安主编. —北京: 中国社会出版社,
2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2516 - 1

I. 动… II. 张… 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 211155 号

书 名: 动起来 才养生

主 编: 张清华 连汝安

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 198 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

《动起来 才养生》

编委会名单

主 编：张清华 连汝安

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



·前言·

随着文明的进步，人类已经了解并且确信了一个简单的真理，那就是良好的健康始于合理的饮食习惯和适当的体育锻炼。许多研究资料证明，科学的饮食习惯和适当的锻炼能减少心脏病、脑卒中、Ⅱ型糖尿病以及某些癌症和非传染性疾病的发生。世界卫生组织估计，因体力活动缺乏每年导致 200 多万人死亡。缺乏体力活动使人过早地患上冠心病和高血压。但是通过保持正常的体重以及适当的体力活动，1/3 的癌症是可以预防的。

当然，谁都不会否认体育锻炼对人体的益处，但对有些人来讲，要付诸行动且持之以恒，形成良好的运动习惯就并非易事了。

在某些情况下运动可以代替药物，但所有药物都不能代替运动。当今，体育运动已成为现代生活中不可缺少的重要内容，是人生健康长寿的一大法宝。然而，运动的效用是积累而来的，如同人每天

吃饭、睡觉一样，运动也是人体新陈代谢所必须的，找各种理由和借口不参加运动的人，各年龄群都有，但青年尤多。郭沫若曾说：“年轻人有的是健康，因而他也就浪费健康。到了觉得健康宝贵时，那犹如已经把钱失掉了的败家子，就已经失掉健康了。”良好的习惯，对于每个人来说，是一种投资；学习是智力的投资，劳动是创造幸福生活的投资，运动是终生健康的投资。在这个意义上说，运动习惯——你的健康银行，这种提法毫不过分。也就是说，良好的运动习惯，是你从小为自己储存的健康资本，如果你坚持每天运动，则健康资本就不断增值，你便在一生中享受着健康身体给予你的旺盛精力和生命活力；相反，如你的“健康银行”没有开户，你只能“坐吃山空”，到头来还可能因反复生病而借“高利贷”，甚至“以命抵债”，这能怨谁呢？

运动是人类保养生命的主要方法，积极锻炼是保证身心健康的首要途径。古人云：“动则不衰”；现代科学家说：“生命在于运动。”人过三十以后生理开始发生变化，四十岁以后相继出现各种疾病，如四十腰、五十肩、颈椎病、糖尿病、高血压、冠心病等慢性病明显增加。而现代人的工作环境大多是坐多、动少。岂不知，缺少运动是造成这些疾病发生的重要原因之一。据调查，我国长期坚持锻炼的人大约只占全国总人数的10%。虽有不少老年人积极参加晨练和晚练，但也只占全国老年人数的25%左右；而美国参加体育锻炼的人占60%以上；日本参加体育锻炼的人则占全国总人数的50%以上。经常参加体育锻炼的老年人发病率低，健康状况好。而长期坚持锻炼的老年人，其心肺功能衰退变化可推迟10~20年。

“生命在于运动”。不论青少年还是中老年人，都应该保持规律、适量的运动。老年人每天至少应参加半个小时的体力活动或体育运动，绝不可整天呆坐不动。

世界卫生组织曾经指出，对老年人来说，在各项运动中以步行

为最好。长期坚持步行锻炼，对维持血压、胆固醇和体重等处于正常水平都很有好处。除了步行之外，做保健操、打太极拳、打乒乓球、打羽毛球、游泳、爬山、爬楼梯等，都是较为适合老年人的运动方式。老年人还可根据自己的体质条件和兴趣爱好等选择适合自己的运动项目，只要能够确保安全，就是有益于健康的。

由于中国运动养生内容极为丰富多彩，个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道给予指正，以帮助人们增进健康，延缓衰老，延年益寿，“尽其天年”。

张清华

(解放军 305 医院院长)

·目 录·

第一章 运动概述

1. 运动是生命的基本特征之一 / 3
2. 生命在于运动 / 5
3. 运动有哪些重要性 / 7
4. 运动养生有哪些特点 / 10
5. 运动养生的原则有哪些 / 11
6. 锻炼身体有哪些好处 / 14
7. 体育锻炼可提高生命质量 / 15
8. 运动能使人长寿 / 17
9. 运动能给生命增添活力 / 19
10. 运动是人身健康的重要原因 / 21
11. 适度运动有利于健康 / 23
12. 锻炼贵在坚持 / 24
13. 要健康最好的办法是运动 / 25
14. 心理健康为什么也受运动的影响 / 26
15. 年龄因素影响运动项目的选择 / 27

- 16. 成年人应重视健身 / 29
- 17. 什么是有氧运动 / 31
- 18. 怎样制定运动计划 / 32
- 19. 低能量运动对人的身体有益 / 37
- 20. 运动能给人带来好心情 / 38
- 21. 运动吸氧可抗衰老 / 39
- 22. 运动能调节情绪、改善心理 / 41

第二章 运动与疾病

- 1. 运动医学的主要内容有哪些 / 45
- 2. 运动可提高脏器功能 / 46
- 3. 运动可防治哪些疾病 / 50
- 4. 运动为什么是糖尿病治疗必不可少的一环 / 51
- 5. 交替运动为什么可预防中风 / 52
- 6. 偏瘫病人为什么需要锻炼 / 54
- 7. 运动是抗癌防癌良方 / 55
- 8. 心脏早搏病人怎样运动 / 57
- 9. 心衰病人怎样运动 / 59
- 10. 运动能健全心血管功能 / 60
- 11. 运动能改善肺功能 / 61
- 12. 运动可调节神经免疫系统 / 62
- 13. 骨质增生为什么需要体育锻炼 / 63
- 14. 慢性病患者健身运动要注意些什么 / 65
- 15. 哪些运动有利于防病 / 66
- 16. 缺少运动有哪些危害 / 67

第三章 按摩健身法

1. 按摩有益健康 / 71
2. 自我按摩有哪些方法 / 73
3. 按摩可防止大脑衰老 / 76
4. 头部按摩可防中风 / 77
5. 按摩脊背可扶助阳气 / 78
6. 揉搓耳朵有利健康 / 79
7. 眼睛保健法 / 81
8. 推拿有利于健康 / 82
9. 捶背有利于健康 / 84
10. 搓脚心有利于健康 / 85
11. 穴位按摩有利于健身 / 87
12. 做手指按摩有利于健身 / 92

第四章 “浴”与健康

1. 为什么“浴”有利于健身 / 95
2. 日光浴可健身 / 96
3. 空气浴可健身 / 99
4. 温泉浴有利于健身 / 100
5. 药浴有利于健身 / 105
6. 沙浴可健身 / 107
7. 矿泉浴可健身 / 108
8. 蒸气浴可健身 / 109
9. 海水浴可健身 / 111
10. 森林浴可健身 / 112

11. 足浴法可延缓衰老 / 113
12. 洗澡有利于健身 / 114
13. 冷水浴可健身 / 115

第五章 中老年人运动

1. 运动在康复医学中的作用 / 121
2. 体育运动能治老年病 / 122
3. 运动有利于老年人健康长寿 / 123
4. 老年人运动要因人而异 / 125
5. 老年人运动要多样化 / 127
6. 什么是老年人运动“金字塔” / 130
7. 老年人怎样控制运动量 / 131
8. 老年人运动要量力而行 / 132
9. 运动锻炼对老年人保健的好处有哪些 / 133
10. 老年人怎样选择运动项目 / 134
11. 老年人运动要注意什么问题 / 135
12. 运动与老年人健美有关 / 140
13. 老年人外出运动有利于健康 / 141
14. 散步是老年人最适宜的运动 / 142
15. 老年人运动时心跳勿太快 / 144
16. 老年人光脚走路有利于健康 / 145
17. 老年人怎样掌握运动的自我监护 / 146

第六章 运动保健常识

1. 怎样掌握正确的晨练方法 / 149

2. 运动中怎样饮水 / 150
3. 为什么饮酒后不宜运动 / 151
4. 怎样选择健身环境 / 152
5. 不宜运动的时间段 / 153
6. 要掌握“动”的原则 / 154
7. 运动要择时而练 / 155
8. 运动重在适度 / 156
9. “偶尔”运动害处多 / 157
10. 过量运动有损健康 / 158
11. 健身运动后应注意哪些问题 / 159
12. 怎样预防运动创伤 / 160
13. 空腹不锻炼，饱餐不上床 / 161
14. 爬山应注意哪些问题 / 164
15. 运动中有哪些误区 / 165
16. 运动中要注意哪些异常信号 / 167

第七章 古人健身方法

1. 老年人欲其小劳有利于健康 / 171
2. 古人谈散步 / 172
3. 运动可祛病延年 / 173
4. 按摩是一种有效的摄生保健方法 / 174
5. 梳头和洗足可延缓衰老 / 174
6. 长寿要做到“五宜” / 175
7. 动静结合有利于健康 / 176

第八章 健身 46 方

1. 利用零星时间进行锻炼 / 179
2. 爬楼梯有利于健身 / 180
3. 听音乐有利于健身 / 181
4. 爬行有利于健身 / 182
5. 伏案者如何健身 / 183
6. 登高有利于健身 / 184
7. 游泳有利于健身 / 185
8. 冬泳有利于健身 / 187
9. 黄昏和睡前运动有利于健身 / 188
10. 甩手运动有利于健身 / 189
11. 交替运动有利于健身 / 190
12. 仿生运动有利于健身 / 191
13. 日常活动也能健身 / 192
14. 练健身操有利于健身 / 193
15. 跳交际舞有利于健身 / 194
16. 异常运动有益身心健康 / 195
17. 跳绳有助于健身 / 196
18. 台球运动有利于健身 / 197
19. 球类运动有利于健身 / 199
20. 羽毛球运动有利于健身 / 200
21. 自行车运动有利于健身 / 201
22. 踢毽子有利于健身 / 202
23. 下蹲运动有利于健身 / 203
24. 伸懒腰有利于健身 / 204
25. 滑冰有利于健身 / 205

- 26. 钓鱼有利于健身 / 206
- 27. 梳头有利于健身 / 208
- 28. 练太极拳有利于健身 / 210
- 29. 掌上运动有利于健身 / 212
- 30. 玩健身球有益健康 / 213
- 31. 踏青有利于健身 / 215
- 32. “弯腰低头”运动有利于健身 / 216
- 33. 什么是反常健身法 / 217
- 34. 怎样进行床上运动 / 218
- 35. 赤脚踏石能健身 / 221
- 36. 压腿有利于健身 / 222
- 37. 消除疲劳有哪些方法 / 224
- 38. 怎样进行晨练 / 226
- 39. 晚练胜于晨练 / 227
- 40. 运动与季节有关 / 228
- 41. 青少年如何进行体育锻炼 / 233
- 42. 适合中年人健身锻炼的项目有哪些 / 235
- 43. 人的耐力需要锻炼 / 236
- 44. 进行颈部锻炼有利于健身 / 237
- 45. 散步是最好的健身方式 / 239
- 46. 散步对人健康有哪些好处 / 241

第一章 运动概述



1. 运动是生命的基本特征之一

恩格斯说：“生命是蛋白质的存在方式。”由于蛋白质、核酸、糖和脂类等物质存在于生物体内，出现生命现象，即新陈代谢、兴奋性、生殖等三种基本特征，通俗地说，就是“运动”。

人是高等动物。为什么叫动物？动物就是以“动”为特征之一。实际上凡是有生命的都要动，不动就没有生命。比如细胞的新陈代谢，无时无刻不在“运动”，假若不运动，即使停止一秒钟，细胞必然死亡。人体也一样，所有的细胞及器官每分钟、每秒钟都在不停地“运动”。从生命这一运动的特征来说，机体根本不存在什么“休息”，就像心脏不能休息一样，从生到死，总是不停地“运动”——跳动。所以，运动不是人为的，不是愿意运动就运动，而是生命活动的需要。要维持生命，就必须运动。这是维持生命活动的一条客观规律。



健康小贴士

步行运动，是最简单的运动。可是，这步行运动可来之不易呀。殊不知它是人类区别于其他动物的基本特征。没有步行，就