

科学合理运动 享受健康生活

鼎力
推荐

管理出健康

健康运动手册

要健康不要伤病

◎ 编著 邹 宁

健康管理，科学运动

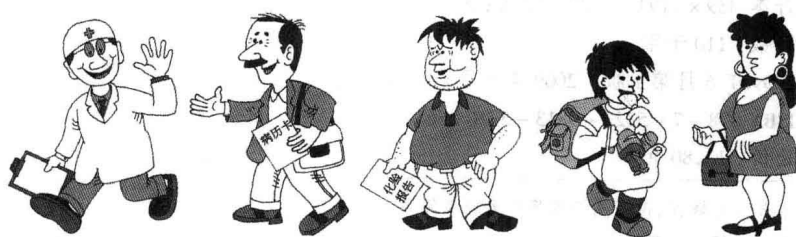
合理运动，一生健康

上海科学技术出版社

健康 运动手册

要健康不要伤病

编著 邹 宁



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康运动手册:要健康不要伤病 / 邹宁编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2009.6
ISBN 978 - 7 - 5323 - 9813 - 3

I. 健... II. 邹... III. 体育运动 - 关系 - 健康 - 手册
IV. G806 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 052592 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张: 5

字数: 110 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5323 - 9813 - 3/R·2665

定价: 13.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



健康需要运动,运动促进健康!
经常运动少生病,这是人们的共识。
但怎样运动才能促进健康,6类特殊人群如何选择运动项目,8类慢性病患者应选择哪些运动疗法,如何防治11种运动疾病及9类运动损伤?这些问题一直困扰着不少人,特别是各种运动健身爱好者。

作者系一名资深骨科医生,一直在从事骨科临床和科研、教学工作,在书中提出较多专业的运动忠告。同时,书中还配有34幅插图,图文并茂,语言通俗易懂,增强了可读性。可供广大运动爱好者及其家属阅读,也可供社区、临床及科研工作者参考。



近年来,随着健身运动的飞速发展,体育生活化的趋势愈来愈深入人心。越来越多的运动健身爱好者参加体育锻炼,这对提高全民身体素质是十分有益的,但不适当的运动方式、方法可能会对身体造成伤害。为此,笔者一直有一种想法,就是想整理和撰写一本专门介绍运动健康和运动伤病防治方面的科普读物,力图告诉人们运动为什么能健身,运动中应注意什么,如何科学合理运动以预防运动伤病,等等。但由于种种原因,一直没有动笔。

2008年初,上海市宝山区区委组织部和人才工作协调办公室的领导了解到这个情况后,通过宝山区“人才工作行动计划”给予热情鼓励与大力支持,于是笔者的这一想法终得以实现。

书中的内容来自于笔者20余年的临床和教学实践,并参考了大量国内外科科研成果及最新资料,通过运动才健康、特殊人群与运动、慢性病患者要运动、慎防运动性疾病、当心运动损伤等5部分内容,用通俗的语言详细介绍了人们迫切想知道的有关运动防病保健的相关知

识及注意事项,供广大运动健身爱好者阅读参考,是一本实用性极强的大众运动健身指导读物。

在此,作为宝山区第五批优秀专业技术拔尖人才,笔者要深深地感激区委组织部和人才工作协调办公室的领导,正是他们的关心、培养、支持和鼓励,才成就了这本书;也正是区卫生局和大场医院的领导和同事们,为笔者营造了一个宽松、和谐的工作环境,使笔者能够在工作中尽情享受施展个人才华的快乐。因此,在《健康运动手册——要健康不要伤病》即将付梓之际,谨向一直关心和帮助过笔者的领导和同事们,以及在此书出版发行过程中给予帮助的人们,致以最诚挚的谢意!

这本小书,也可以说是对笔者手头众多资料的整理和自己多年临床工作经验的总结,如果能对喜爱运动健身的人们及同道们提供微不足道的帮助,将倍感欣慰!同时,由于能力有限,加之时间仓促,书中缺点和不足之处在所难免,衷心希望读者和同道们不吝赐教!

邹宇

2009年1月



运动才健康

健康在于科学运动/ 2

健康新概念/ 2

运动健身四要素/ 3

运动健身六原则/ 5

运动要自我监测/ 6

您知道运动处方吗/ 7

搭建运动金字塔/ 9

简易运动项目/ 10

选准项目事半功倍/ 10

昼夜作息中的运动选择/ 11

简易运动项目/ 14

运动在一年四季/ 17

春季运动良方/ 17

夏季运动要得法/ 21

秋季运动见精神/ 24

冬季运动可暖身/ 29

特殊人群与运动

婴幼儿运动好处多/ 34

运动是硬道理/ 34

婴幼儿运动科学指导/ 34

温馨提示/ 36

从小运动,受益一生/ 37

青少年运动处方/ 37

早期专项锻炼的利与弊/ 38

温馨提示/ 39

中年人运动,为人生加油/ 40

中年人切勿透支健康/ 40

中年人运动锻炼原则/ 41

中年人运动处方/ 42

温馨提示/ 43

运动让老年生活高质量/ 44

运动对老年人的影响/ 44

老年人运动处方/ 45

温馨提示/ 48

运动让女性更美丽/ 48

女性经常运动益处多/ 48

女性人群运动处方/ 49

运动性月经失调/ 50

脑力劳动者运动缓疲劳/ 51

脑力劳动者简易锻炼法/ 51

室内肢体锻炼法/ 53

常见室外锻炼法/ 55

温馨提示/ 55

慢性病患者要运动

神经衰弱者运动后睡得香/ 58

体育运动的作用/ 58

体育运动方法/ 59

温馨提示/ 59

冠心病患者运动后心不慌/ 60

冠心病患者不宜晨练/ 60

适宜运动处方/ 60

温馨提示/ 62

高血压患者巧运动/ 62

高血压患者运动处方/ 63

温馨提示/ 64

运动让呼吸病患者更舒畅/ 65

运动锻炼的意义/ 65

适宜运动处方/ 65

温馨提示/ 66

“糖人”运动降血糖/ 67

适宜运动处方/ 67

温馨提示/ 69

运动让消化道溃疡患者吃饭香/ 70

消化道溃疡患者多运动/ 70

适宜运动处方/ 71

温馨提示/ 72

慢性肾病患者运动好处多/ 73

运动对慢性肾病患者的意义/ 73

简易运动方法/ 74

温馨提示/ 74

脑血管病患者运动来康复/ 75

脑血管病患者运动锻炼的意义/ 75

适宜运动项目/ 75

脑血管病后遗症运动康复法/ 76

温馨提示/ 77

慎防运动性疾病

运动性猝死可预防/ 80

主要病因/ 80

预防措施/ 81

运动后高血压怎么办/ 82

主要病因/ 82

预防措施/ 82

运动后为何头痛/ 83

主要病因/ 83

预防措施/ 83

注意运动性自发性气胸/ 84

主要病因/ 84

应急措施/ 85

预防措施/ 85

运动性哮喘患者慎锻炼/ 85

主要病因/ 85

预防措施/ 86

应对运动后胃肠道不适/ 86

主要病因/ 87

应急措施/ 87

预防措施/ 87

何为运动性肝功能异常症/ 88

运动后出现尿改变不要慌/ 88

运动性蛋白尿/ 89

运动性血尿/ 90

运动性血红蛋白尿/ 90

运动性肌红蛋白尿/ 91

运动性管型尿/ 91

运动后低热要去医院检查/ 92

谨防运动性晕厥/ 93

主要病因/ 93

应急处理/ 94

预防措施/ 94

运动后肌肉酸痛巧处理/ 95

主要病因/ 95

预防及应急措施/ 95

当心运动损伤

切忌运动损伤/ 98

运动损伤应急方法/ 98

运动损伤的预防和康复/ 108

头面部和胸部运动损伤/ 112

颅底骨折/ 112

脑震荡/ 113

鼻外伤/ 114

颧骨骨折/ 115

肋骨骨折/ 116

肩部运动损伤/ 117

锁骨骨折/ 117

肱骨干骨折/ 119

肩关节前脱位/ 119

肩袖损伤/ 120

肩周炎/ 122

肘部运动损伤/ 123

肱骨髁上骨折/ 123

肘关节脱位/ 125

肘关节内侧软组织损伤/ 125

鹰嘴皮下滑囊炎/ 126

肱三头肌腱断裂/ 127

网球肘/ 127

手腕部运动损伤/ 129

屈肌腱鞘炎/ 129

桡骨茎突腱鞘炎/ 129

腱鞘囊肿/ 130

腕管综合征/ 130

桡骨远端骨折/ 131

指间关节扭伤及脱位/ 132

脊柱运动损伤/ 133

脊柱骨折/ 133

腰椎间盘突出症/ 133

颈椎病/ 134

急性腰扭伤/ 136

腰部劳损/ 137

骨盆、髋部及大腿部运动

损伤/ 139

骨盆部位撕脱骨折/ 139

股骨大转子滑囊炎/ 139

大腿后部屈肌损伤/ 140

膝关节部运动损伤/ 141

髌骨劳损/ 141

髌腱断裂/ 142

胫骨结节骨软骨炎/ 142

十字韧带损伤/ 143

脂肪垫劳损/ 144

半月板损伤/ 145

膝关节创伤性滑膜炎/ 146

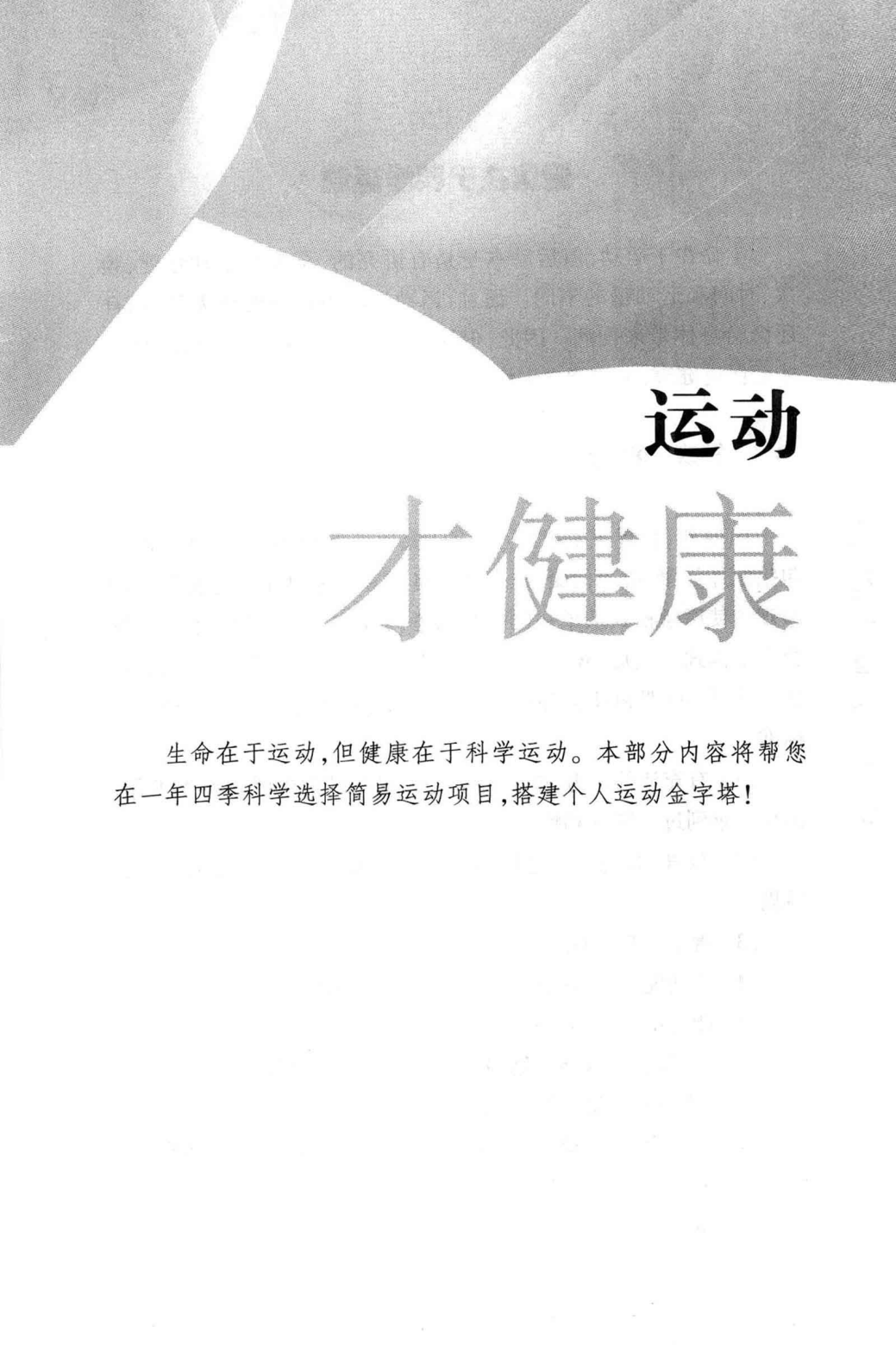
小腿及足踝部运动损伤/ 147

跟腱与跖肌破裂/ 147

胫腓骨疲劳性骨膜炎/ 148

踝关节韧带损伤/ 149

足跟痛/ 150



运动 才健康

生命在于运动,但健康在于科学运动。本部分内容将帮您在一年四季科学选择简易运动项目,搭建个人运动金字塔!

健康在于科学运动

生命在于运动,但运动本身是有讲究的,至少有运动强度、频次、时间和运动量的不同。而且,运动过度不仅对健康无益,而且还会给身体带来伤病。因此,健康在于科学运动,科学、合理运动才会促进健康,也才能少生病、少花钱。



健康新概念

1989年,世界卫生组织(WHO)深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。之后,WHO又公布了健康的十大指标,它的内容包括了生理、心理和社会环境三大因素,成为具有权威性的健康金标准。

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处事乐观、态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境各种变化。

(5) 能抵抗一般感冒和传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8) 牙齿清洁,无龋病,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。



运动健身四要素

参加运动的人在运动健身过程中,应该时刻牢记运动的四个基本要素,也就是人们常说的运动强度、时间、频次和进度,对自身健康状况和生理功能变化作连续地观察并定期记录,其目的在于评价锻炼效果,调整锻炼计划,防止过度疲劳和运动性损伤。

(1) 运动强度:运动强度太小达不到锻炼目的,太大容易造成伤害,而不同的人对不同运动项目的适应强度也不一样。如以慢跑来说,跑速就是运动强度,由于每个人体质不同,所能承受的运动强度也就不同。因此,在跑速的选择上就要量力而行。

选择最佳运动强度的方法很多,其中一种简单确定运动强度的方法是——“靶心率”判定法。一般把达到最大运动强度时的心率称为“最大心率”,此时,心脏功能的发挥已经达到了极限。而当人体完成最大做功的60%~80%时的心率,则被称为“靶心率”或“运动中适宜心率”,目前国际上流行的办法是采用公式来推算靶心率,具体方法如下。

对于大多数没有明显疾病的人来说,可以把最大心率的60%~80%确定为靶心率范围,即靶心率 = $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ (或 80%)。如年龄为40岁的健康成人,其最大运动心率为: $220 - 40 = 180$ 次/分。适宜运动心率,下限: $180 \times 60\% = 108$ 次/分,上限: $180 \times 80\% = 144$ 次/分。即该成年人日常锻炼时的靶心率范围为

108~144 次/分。40~49岁、50~59岁、60~69岁的最大心率分别是178次/分、167次/分、164次/分,选择最大心率的60%的值作



为运动的目标心率比较合适,分别是107次/分、100次/分、98次/分。但是,对于年龄在50岁以上并伴有不同程度慢性病的老年人来说,靶心率可以为“ $170 - \text{年龄}$ ”,甚至更低一些。也就是说,要降低运动强度,避免锻炼对心脏造成过重的负担,以防出现危险,或加重病情,甚至引发严重心血管事件。

(2) 运动时间:运动持续时间的长短对锻炼效果有很大影响。对于刚开始锻炼的人来说,连续运动20分钟以上并不是一件容易的事。如果连续运动时间超过自身承受范围,会严重影响运动锻炼效果,轻则造成机体过度疲劳,重则引发不必要的运动性损伤。一般情况下,结合自身实际,每次锻炼持续时间以15~60分钟为宜,其中保持或维持靶心率(上限)的锻炼时间为15分钟左右,其余时间都可以采用适当低于靶心率上限的强度进行。

日本的运动学家曾推荐过三种中等强度的运动和运动持续时间的组合,可作参考:①15分钟的70%~80%靶心率的运动;②30分钟60%靶心率的运动;③60分钟的50%靶心率的运动。也就是说,如果采用靶心率强度较大的运动的话,要适当缩短运动持续时间,反之,应延长运动时间。比如在几分钟的激烈运动后,可以穿插一段缓和运动,然后相互交替,以收到良好的锻炼效果。

(3) 运动频次:在运动处方中,运动频次一般用每周锻炼多少次数表示。运动频次的确定取决于运动强度和每次运动的持续时间。通常为每周至少3次。在刚开始运动时,可以先从每周1次开始,然后再依自己体能提高的状况,渐渐调整到最佳状态。最好隔日运动,在逐渐适应后再每日运动,就会产生较好的训练效果。一般观点认为,每周锻炼3~5次,锻炼的效果最好,但最低的运动频次不要少于每周2次。

(4) 运动进度:运动进度取决于个体的体能、健康情况、年龄以及运动训练目标,通常可分为开始阶段、适应阶段和维持阶段。①开始阶段:一般为4~6周,健康情况差的则需要6~10周,这一

阶段适宜从事伸展、体操等低强度的有氧运动,不致引起组织损伤和肌肉疼痛。开始运动的时间至少 10 ~ 15 分钟,然后逐渐增加。健康状况良好的中年人可直接进入适应阶段。②进入适应阶段:应以比开始阶段较快的速度进行运动,运动强度在 2 ~ 3 周达到最佳水平。这一适应期对健康水平不佳、心脏病患者及高龄者而言应适当延长。③训练 8 个月后可进入维持阶段,在此阶段需要建立切实可行的运动方案,并适当增加能引发兴趣的体育运动,避免因重复运动过于单调乏味而中断。



运动健身六原则

运动健身者应遵循自觉积极、因人制宜、持之以恒、循序渐进、全面锻炼、动静结合的原则。

(1) 自觉积极:要有明确的健身目标,充分认识运动锻炼的价值,自觉积极地从运动锻炼。从某种意义上讲,运动锻炼也是一个自我锻炼、自我完善,并需要克服自身的惰性,战胜各种困难的过程。运动养生不仅是身体的锻炼,也是意志和毅力的锻炼。同时,运动锻炼还要有一定的作息制度作保证,应把运动锻炼当作生活中不可缺少的一部分,才能奏效。

(2) 因人制宜:在选择锻炼内容、方法和安排运动负荷时,应根据个人的性别、年龄、职业、健康状况,以及对锻炼的爱好、要求和生活条件等实际情况来确定,按科学方法进行锻炼,以取得最佳的锻炼效果。

(3) 持之以恒:人贵有志,学贵有恒,做任何事情,要想取得成效,没有恒心是不行的。古人云“冰冻三尺,非一日之寒”,说的就是这个道理。这就说明,锻炼身体非一朝一夕之事,要经常而不间断,三日打鱼两日晒网不会达到锻炼目的。

(4) 循序渐进:指运动锻炼必须遵循人体自然发展、机体适应

的基本规律,从不同的主客观实际出发,合理安排运动负荷,在渐进的基础上提高锻炼水平。在运动锻炼过程中,运动负荷的大小直接影响人体功能的变化,负荷是否适宜,对锻炼效果的好坏起很大的作用。运动负荷的大小因人、因时而异。因此,进行运动锻炼时应循序渐进,随时调整运动负荷,逐步提高锻炼水平。可根据自己的健康状况和身体素质,选择易行又有实效的锻炼项目。

(5) 全面锻炼:要注意全面锻炼,提高素质,使身体各部位均衡发展,人体是由各局部构成的一个整体,各局部均按“用进废退”的规律发展。因此,运动锻炼能促进新陈代谢的普遍旺盛,使身体各系统、组织、器官的和谐发展,达到身体相对的完善和完美。

(6) 动静结合:在健身过程中不能因为强调动而忘了静,要动静兼修,动静适宜。运动时,一切顺乎自然,进行自然调息、调心,神态从容,摒弃杂念,神形兼顾,内外俱练,动于外而静于内,动主练而静主养神。这样,在锻炼过程中内练精神、外练形体,使内外和谐,体现出“由动入静、静中有动、以静制动、动静结合”的整体思想。



运动要自我监测

自古以来,运动是锻炼身体、增进健康的重要方式。许多老年人通过合理、适度的锻炼,既健康又长寿,成了寿星。那么,怎样才算是合理与适度的运动呢?运动将给机体带来哪些影响呢?这就需要监测运动对健康影响的各项客观指标。平常没有运动,现在决定开始锻炼身体的人们,为选择合理的运动项目,调整适宜的运动量,这种自我监测尤为重要。

在开始运动前,测定并记录心率、呼吸次数、胸围、胸围呼吸差、体重及腹围等基本指标,还应到医院测量或检查血压、肺活量与心电图是否正常,对食欲、睡眠、疲劳、头痛、腰腿疼痛以及有无肢体麻木、便秘等主观感觉都一一记录。开始运动后,可以作1个月的记