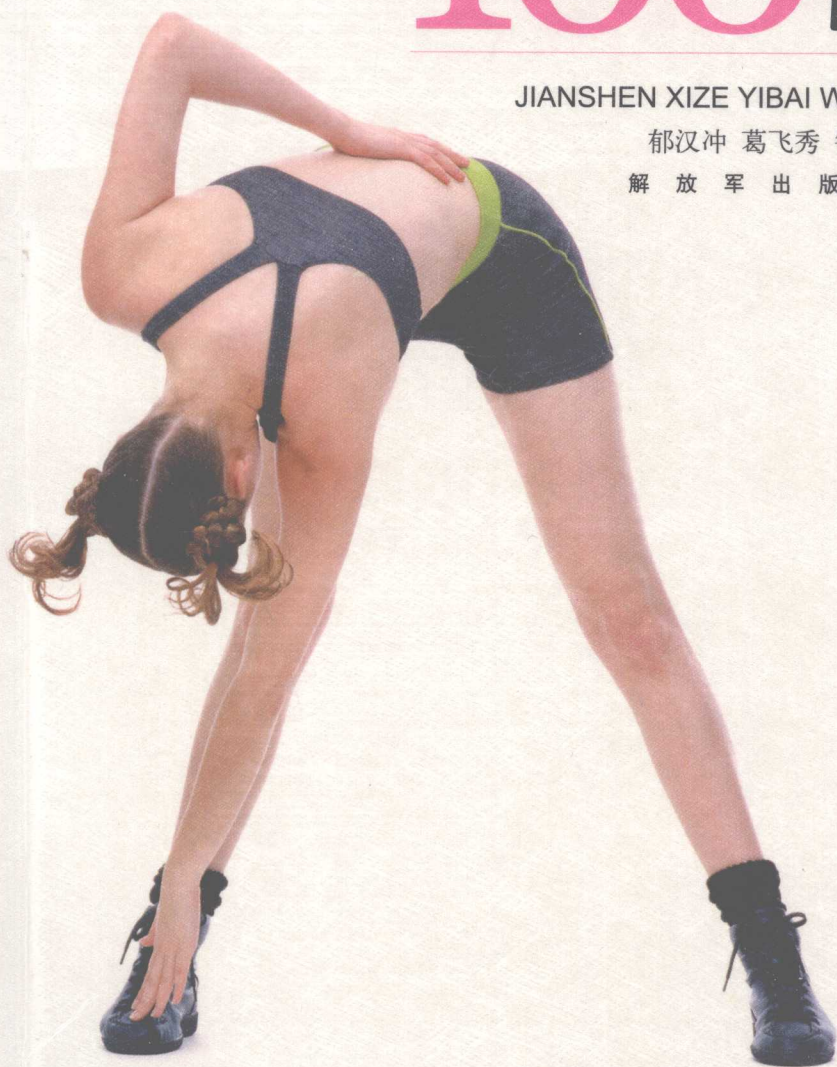


健身细则？ 100问

JIANSHEN XIZE YIBAI WEN

郁汉冲 葛飞秀 等著

解 放 军 出 版 社





健身细则？ 100问

JIANSHEN XIZE YIBAI WEN

郁汉冲 葛飞秀 等著

解 放 军 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身细则 100 问/郁汉冲等著. - 北京: 解放军出版社, 2009. 1
ISBN 978 - 7 - 5065 - 5711 - 5

I. 健… II. 郁… III. 健身运动—问答 IV. G883 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162526 号

书 名: 健身细则 100 问

作 者: 郁汉冲等 著

责任编辑: 吕一兵

责任校对: 宋洪峰

出版发行: 解放军出版社出版

社 址: 北京西城区地安门西大街 40 号 邮编: 100035

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京京海印刷厂

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

字 数: 320 千字

印 张: 12.75

印 数: 0001—4000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5065 - 5711 - 5

定 价: 28.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

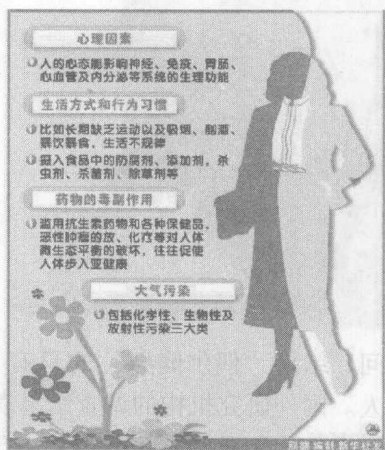
现代物质文明与优越舒适生活使许多人淡忘了健身运动，无论在发达国家还是在发展中国家，缺乏运动已经成了现代人的流行病。由于城市化和现代化等原因，人们每天的运动比祖父辈少得多，不知不觉中抵御恶劣自然环境的能力每况愈下，动辄感冒生病、吃药打针。

资料显示，全世界成年人中 60% ~ 85% 缺乏运动。缺乏运动导致肥胖人群所占的比例迅速上升，人们的健康状况在下降。缺乏运动已经成为导致人类死亡和伤残的主要诱因之一。全世界每年死亡者中有 200 万人死亡的原因可部分归咎于缺乏运动。由于人们的运动量大大减少，今天的人类 60% 将死于几十年前较为罕见的心脏病、中风、糖尿病和癌症等疾病。

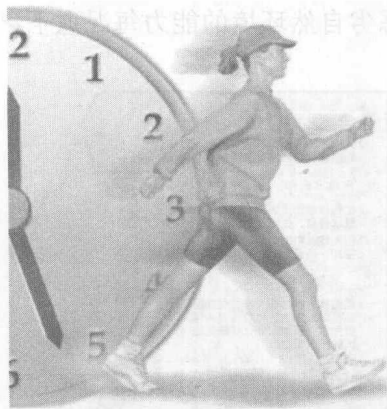
虽然大家都知道健康的重要，但许多都市青年白领仍然把“健身”当成生活的“装饰”，看作是人生的“晚礼服”，想等退休以后没事的时候再锻炼。

年轻人即使特别累，但狠狠地睡上一觉，早上起来马上精神焕发。哪怕头天脖子酸疼、腰直不起来，人像要散架了，泡个温泉就又“猛虎”一样。所以在年轻人心里，健身只是“美丽的概念”，离真正的行动还有一段意识与心理上的距离。

因为这种观念，健身队伍有这样的“尴尬”：双休日公园



里呼吸着新鲜空气，跳民族舞，打太极拳的是中老年人。年轻人都赖在被窝呢，熬夜到凌晨，睡到日上三竿是常态。睁眼就坐电脑前玩游戏，身体和大脑高度紧张。好不容易出门也是跟朋友去歌厅唱歌、茶馆打牌，坐空气污染、噪声超标的包间，吃高脂、高热的油炸食品，喜欢“休闲”不爱“健身”。因为年轻就相信自己的身体永远是“铜墙铁壁”；只要年轻，不需要健身就可以获得健康。



青年白领肩负重任，在精神上极度疲劳，也使他们无暇顾及生活方式和生活习惯是否科学。吸烟、少动、膳食不平衡、酗酒、生活没规律，这些“小问题”日积月累，加之终日心力交瘁，明显透支体力。

曾经看过一份材料，对30多名年轻人进行随机访问，结果“偶尔健身”的只有4人，“经常健身”的只有1人。国外研究机构的调查结果表明，“亚健康”人群在社会人群中的比例已经达到35%，中国更严重，在50%以上，以年轻人居多。

“亚健康”是介乎疾病和健康之间的一种状态，这种人常常会感觉这里不舒服、那里不舒服，虽然没有严重的疾病，但是一种不健康的状态。

目前，年轻的白领们对健康和金钱的关系，正步入一种十分有害的认识误区。据统计，我国死亡率最集中的年龄段目前是30~50岁，高知人群的平均寿命仅58.5岁，尤其是那些长期在电脑前工作、缺少户外阳光运动和饮食结构不均衡的年轻“白领”，患上颈椎增生、骨质疏松、微量元素缺乏和脂肪肝

等的情况尤为突出。因此，忙碌的年轻上班族要抱有正确的生活态度——主动健康重于医疗救治，关注健康就是积累财富。必须自觉、坚持、有意识，不要让自己陷入“健康负债”之中。

健身不难，只是坚持不易。有大块的时间更好，如果没有，可以零敲碎打地利

用一切机会健身。世界卫生组织亚洲西太平洋地区主任尾身茂说，每日运动可以使患心脏病的机率降低 50%，使患 II 型糖尿病的机率降低 50%。如果结合健康饮食和不吸烟，患各类癌症的机率将降低 70%。此外，每日运动还可以有效防治骨质疏松、高血压、腰背疼痛和忧虑症等疾病。

因此，最好每天专门抽出至少 30 分钟进行适度运动。同时利用一切机会运动，例如：

上下楼不坐电梯，一天下来等于绕操场好几圈。早上在班车上做“手指操”，晚上做“颈椎操”。开会时双手背后、挺直上身：绷紧、放松，反复多次，锻炼颈、腰、背肌。等公交车的时候耸肩、提胯，做 30 次就行，这是锻炼腰椎、颈椎省事的好办法。

动静结合、适量锻炼，打造健康体魄离不开科学有序的运动，使之持之以恒，才能够拥有充沛的精力和健康的体魄。加强体育锻炼，增强人民体质，这是中国几代领导人的殷切期望，中华民族要想屹立于世界民族之林，除了要有高度发达的国民经济和强大的国防能力外，全国人民还必须拥有一个强健的体魄。随着 2008 北京奥运会的到来，一个全民动员、全民健身的运动正在飞速展开。

中国“亚健康”人群比例高达70%



本书以问答的形式具体介绍了健身的计划，健身的方法、步骤和当前国内外有关健身的前沿科学知识，对许多爱好健身的读者具有很好的指导作用。相信广大读者从本书中能汲取许多有益的健身知识。并能运用到自己的生活中去，为自己创造一个良好的健身氛围，打造一个健康的体魄。健康一人，幸福一家，快乐一生。

华美健身研究所所长、教授 李伟成

2007 年 8 月

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 基础篇

一、你知道健身和运动的关系吗	(1)
二、究竟哪些算有氧运动	(5)
三、体育锻炼，该如何安排运动量	(7)
四、运动健身有哪些必备知识	(8)
五、健身为什么要按顺序	(10)
六、你知道这些健身密码吗	(13)

目
录

第二章 饮食篇

七、什么是营养	(16)
八、如何练就钢筋铁骨	(22)
九、哪些食物具有强身抗毒保健作用	(24)
十、为什么不可以空腹锻炼	(28)
十一、健身前后最好多吃哪些食物	(29)
十二、鸡蛋吃多少为宜	(33)
十三、如何根据运动量合理搭配饮食	(34)
十四、有哪些助你健美的食品	(37)
十五、少女如何选择饮食	(40)
十六、只吃蔬菜为什么更容易发胖	(41)
十七、减肥者怎样吃饭才不易饿	(45)
十八、如何打造强健美男	(46)

- 十九、巧克力对人体健身有哪些益处 (49)
- 二十、运动时能否喝可乐 (50)
- 二十一、你知道早餐有多重要么 (51)

第三章 四季篇

- 二十二、春季健身有哪些注意事项 (54)
- 二十三、夏季锻炼有哪些注意事项 (57)
- 二十四、秋季健身有哪些注意事项 (64)
- 二十五、冬季健身有哪些注意事项 (70)
- 二十六、如何制定年度锻炼计划 (78)

第四章 女性篇

- 二十七、对于女性运动锻炼您是否存在误解 (82)
- 二十八、少女不同时期该如何进行体育锻炼 (83)
- 二十九、孕期产期及哺乳期该如何健身 (85)
- 三十、如何让你更“性”感 (89)
- 三十一、为什么女人爱唠叨 (92)
- 三十二、锻炼等于减肥吗？如何塑造好身材 (92)
- 三十三、运动如何缓解疼痛 (101)
- 三十四、女人为什么要像猫学习 (104)

第五章 男性篇

- 三十五、男士要改掉哪几个坏习惯 (107)
- 三十六、如何成为标准男人 (109)
- 三十七、如何战胜健身困境 (111)
- 三十八、白领男士如何打造魅力体态 (114)

三十九、四十岁 - 男士健身要注意什么	(117)
---------------------------	-------

第六章 家庭篇

四十、夫妻档如何一起做运动	(121)
四十一、亲子健身操有哪些益处	(126)

第七章 随时随地篇

四十二、如何在举手投足间达到养生功效	(131)
四十三、如何让健身化被动为主动	(131)
四十四、有哪些可以抽时间做的小锻炼	(133)
四十五、如何在办公室忙里偷闲健身	(135)
四十六、上班途中也可用的健身方法有哪些	(138)
四十七、办公楼里的健身要如何做	(139)
四十八、如何轻松塑身	(142)
四十九、自在家居如何塑身	(143)

目
录

第八章 生活篇

五十、如何为自己的健康设计小计谋	(146)
五十一、跑步健身，早晨好还是傍晚好	(150)
五十二、运动时应该如何呼吸	(153)
五十三、步行锻炼有多少讲究	(155)
五十四、负荷锻炼有哪些利弊	(158)
五十五、如何在年过半百仍然拥有青春	(160)
五十六、如何恢复精力	(162)
五十七、长时间体育锻炼健身有哪些功效	(164)

五十八、什么原因使你放弃健身锻炼？压力？疲劳？月经？	(167)
五十九、锻炼能提高癌症病人的免疫力吗	(170)
六十、体质有哪几项内容	(173)
六十一、如何解决运动中遇到的小状况	(173)
六十二、什么时候是健身最佳时机	(175)
六十三、上班族中午该不该锻炼身体	(176)
六十四、忙于健身为什么会有反效果	(178)
六十五、胖人健身应谨慎做哪些运动	(180)
六十六、健身房里经常会犯哪些错误	(181)
六十七、如何让热量加倍消耗	(182)
六十八、儿童户外运动应遵照什么原则	(184)
六十九、“高龄”网虫如何健身	(185)
七十、你注意到双手了吗	(189)
七十一、留意到健身中的身体信号了吗	(191)
七十二、病患锻炼要注意什么	(192)
七十三、健身房和家庭健身哪个效果更好	(195)
七十四、如何避免运动损伤	(199)
七十五、如何知道自己是否运动过度	(203)
七十六、运动的时候该如何选择音乐	(204)
七十七、哪些娱乐既有健身又有抗衰老的功效	(206)
七十八、应该怎样安排睡眠才能保证健身效果	(207)
七十九、如何用健身来调节心情	(208)
八十、你是否拥有最佳的健身手段	(212)
八十一、为什么你的健身没效果	(214)
八十二、日常锻炼中遭遇瓶颈该怎么办	(216)
八十三、生活细节中的健身经你读懂了吗	(217)
八十四、“驾车族”如何健身	(219)
八十五、哪项运动可以帮助戒烟	(221)

八十六、这 20 个错误你犯了吗	(222)
八十七、你忽略了哪些健身盲点	(227)

第九章 器械篇

八十八、你知道怎样选择适合自己的健身器材吗	(229)
八十九、减肥器具到底能不能减肥	(229)
九十、怎样正确使用健身器械	(230)
九十一、你适合哪种健身器械	(235)
九十二、普通家庭该选用什么样的实用小器械	(236)

第十章 选择篇

九十三、如何选择健身方式	(241)
九十四、什么是“反常态健美法”?	(245)
九十五、体弱者如何选择健身新方	(248)
九十六、如何摆平健身房杀手	(249)
九十七、赘肉只会发生在过胖的身材吗	(256)
九十八、你适合做什么运动	(264)
九十九、跑步健身需要注意哪些原则	(272)
一百、拖鞋对腿部有什么作用	(274)
附录一 各种健身方式介绍	(276)
附录二 健康饮食金字塔	(341)
附录三 食谱	(345)
附录四 运动数字	(389)
附录五 压力负荷测试	(392)

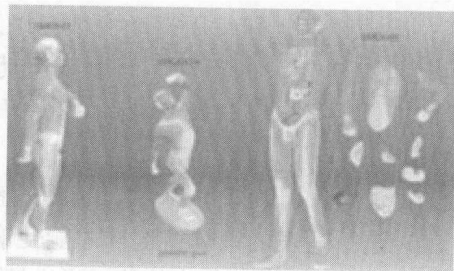
第一章 基础篇

一、你知道健身和运动的关系吗

无论是清晨还是傍晚，公园、广场、社区内的小院里随处可见前来运动的人群，或跑步、打球，或跳健身操，越来越多的人走进了运动的行列。但是，运动并不等于健身，如果想拥有一个健康的身体，不运动是万万不行的，但运动却并不一定就必然会给人们带来健康。

运动可细分为竞技运动、医疗运动和体育锻炼。除了前两者外，体育锻炼是适合大众的，其运动量、项目和时机因人、因体质而异。

长期打球的人会出现两个胳膊粗细不一样，这对于爱美的女性来说，实在不雅观。因此千万不要只做一种运动，单项运动效果有限。因为每项运动使用不同的肌肉，或以不同的方式使用同部位的肌肉，运动多样化能更全面地使身体健康。此外，改变锻炼身体的强度和时间，也是运动多样化的一个方面。如果第1天做缓慢的锻炼，第2天则应缩短时间，增加强度。



坚持适宜、适度、适量运动



健身细则一百问

大家参与运动的目的是强身健体，防病保健。而怀着愉悦情绪投入运动，选择自己感兴趣的运动项目加以锻炼，是适度锻炼的前提。锻炼身体不要过度剧烈，以免运动伤身。特别需要注意的是：夏季气温较高，不适宜开展剧烈的锻炼项目，可以在清晨和晚上，气温降低时在小区内进行快步走或慢跑，尤其适宜老年人采用。此外，老年人不宜跳绳，易对膝、踝关节造成伤害。而深夜起身锻炼不利于失眠者和老年人入睡。游泳是夏季最值得推荐的运动。

不同体质对运动量的要求不同。运动量主要取决于4个要素：运动强度，即单位时间里的运动量；运动时间，最好以一小时以内为度；运动频度，即每周运动次数；以及运动种类。比如篮球是运动量相对较大的运动，而散步运动量则相对较小。对运动量的把握最好向专业人士咨询，从一开始就进入科学锻炼的良性循环。

科学有效的做法是每周锻炼3~5次，选择适宜的项目，茶余饭后就地、就近进行适度的锻炼，这样才能使锻炼效果像链条一样连接起来，才能真正获得提高体能、增进健康的效果。

偶尔运动无异于“暴饮暴食”



现代医学研究发现，对于那些不能长期坚持运动的人们来说，偶尔运动一下，将会加重生命器官的磨损、组织功能的丧失而致寿命缩短。

30岁后，人的各项生理机能以每年0.75%~1%的速率下降，而偶尔运动的人和坐着工作的人，生理机能退化的速率是经常锻炼者的2倍。运动和不运动者相比较，同是35岁，其衰老程度可相差8年；到45岁彼此可相差20年，以后每过10年，差距递增2年。

经常进行适度的而不是偶尔的健身锻炼可以延长寿命，且对心理健康也有积极的作用。最佳健身效果是运动后留在健身者肌体上的良性刺激和良性循环。若健身时间间隔过长，健身效果消失后才投入锻炼，每一次锻炼都等于从头开始。

健身锻炼不是一朝一夕的事情，需要人们适度、有规律并持之以恒地进行。尤其是老年人，参加锻炼的运动量一定要适度，贪多反而会导致身心的严重疲劳。

保持健康和获得健康同样重要。要想保持健康，意味着你必须从现在开始进行持续科学的锻炼。开始时总会感觉很困

难，但经过一段时间的坚持与适应后，你会感觉到锻炼不再那么费力，你的身体也逐渐处于一个相对良好的状态之中。

健身锻炼的8大思想误区



健身细则一百问

1. 每次锻炼时都应该大汗淋漓。这种想法是错误的。出汗只能迅速降低体温，但不会直接减肥。你可能在一次锻炼后体重减轻，这只是体内水分丢失造成的暂时现象。一旦你补充了足够的水分后，体重也将随之恢复。

2. 脂肪的最好方法是专做腹部的锻炼。这种想法是错误的。很多人，特别是女性认为，特定区域的肌肉得到锻炼后，局部脂肪就会“燃烧”，从而达到减肥的目的。其实无论何种锻炼，都会使你全身各个部位消耗脂肪。如果你想要减掉局部的脂肪，在做完全身的锻炼之后，还应该对局部进行专门的针对性运动。

3. 慢跑1公里比步行1公里会消耗更多的热量。这种想法是错误的。从运动学的角度来说，无论你是跑1公里，还是走1公里，你体内消耗的能量应该是一样的。因为能量的消耗跟你运动的距离有关，而跟运动时的速度无关。所以你锻炼时应该在力所能及的情况下，尽量延长运动的时间。就是说，你

步行 30 分钟肯定会比跑 20 分钟消耗更多的热量。

4. 持之以恒的剧烈的伸展运动可以使你保持肌肉的柔韧性。这种想法是错误的。扭腰、弯腰、左右腰部拉伸等都属于拉伸运动。这类运动应该慢慢来做，不可以用力太猛。你始终要记住：伸展运动是为了让肌肉松弛、放开。而剧烈地伸展运动会使你的肌肉变得更紧。

5. 步行不能锻炼身体。这种说法是不正确的。步行有助于全身血液的循环，从而对身体的总体健康状况产生影响。但是值得提醒的是：运动应该在太阳出来之后进行，而对心脑血管病患者应在下午的 4、5 点左右进行。

6. 锻炼后，呼吸在几分钟内无法恢复正常，说明锻炼有成效。这种说法不正确。呼吸在几分钟内无法恢复正常，锻炼就过度了。一般而言，锻炼完后，你的呼吸在 5 分钟之内就可恢复正常。你的心跳不再剧烈，你也不应该感到筋疲力尽。有意的锻炼应该是难度适中，令你愉快和并能迅速恢复精力。

7. 保持足够健康的身体不必每天都要进行锻炼。这种想法是错误的。运动学常识告诉我们，肌肉只要一停止锻炼，就会迅速失去它的力量，在经过 48 或 72 小时之后，你必须锻炼以使肌肉保持良好的状态，尽管天天锻炼是最有益你保持身体的健康，但如果你实在太忙的话，至少要每两天锻炼一次。

8. 每天至少要锻炼多长时间才有助于身体健康。一套行之有效的锻炼，应该使你身体每个部位的肌肉得到收缩并伸展。要达到健身防病的目的，你每天至少要在运动上花费 20 分钟。

二、究竟哪些算有氧运动

有氧运动，顾名思义就是在有氧代谢状态下做运动。长时间进行运动（耐力运动），使得心（血液循环系统）、肺（呼