

健康一身轻
HEALTH BODY LIGHT

国民健康系列读本



中国·辽宁电视台
LIAONING TV CHINA



运动密码

YUNDONGMIMA

于长隆 王正珍 洪昭光 赵之心 著

春风文艺出版社

健康一身轻
HEALTH BODY LIGHT

运动密码

于长隆 王正珍 洪昭光 赵之心 著

春风文艺出版社

© 于长隆 王正珍 洪昭光 赵之心 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

运动密码 / 于长隆 王正珍 洪昭光 赵之心著. —沈阳: 春风文艺出版社, 2009. 5

(健康一身轻)

ISBN 978-7-5313-3394-4

I. 运… II. ①于… ②王… ③洪… ④赵… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 050414 号

运动密码

责任编辑 寿天舒

责任校对 潘晓春

封面设计 孟耕聿

版式设计 熊飞 萍萍

幅面尺寸 170mm × 230mm

字 数 200 千字

印 张 13.25

插 页 2

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次

出版发行 春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

印 刷: 辽宁奥美雅印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3394-4

定价: 29.50 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-83812199

从健康开始……

感谢您购买这本书,您对我们出版的图书有哪些意见和要求,敬请来信或是来电,我们将万分感激!

我们还将推出健康生活类的图书,欢迎您继续关注我们。如果您想出版保健、养生、常见病防治、心理健康、美容、美体等大众健康方面的读物,也可以与我们联系。感谢您对我们工作的支持,愿我们成为朋友!

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

春风文艺出版社 选题策划部

联系人:寿天舒

电话:024-23284390

邮编:110003

E-mail:shoutianshu@126.com

欢迎您到各大书店购买图书,也可向出版社邮购(按定价汇款即可)。在汇款单附言处写清所购书名,汇款至:沈阳市和平区十一纬路 25 号春风文艺出版社邮购部

邮编:110003

咨询电话:(024)-23284402

联系人:徐 静

序

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目,深受观众的喜爱,原因是这档栏目贴近百姓生活,通过国内权威的健康专家的讲解,能为大家解决一些实际生活中的健康问题,所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目,秉承辽台一贯求真务实的服务理念,着力于节目的品质、权威性和影响力,进而赢得了观众的认可和赞誉;但是辽宁电视台不能满足于此,因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾,我们选择积极面对,所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书,来满足观众们的要求,作为电视产品的外延,我们也是有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作,因为我们是节目的执行者,我们能够把握整个内容的脉络,所以,我认为我们这套丛书能够给读者带来和节目相同的高品质,满足大家对健康信息的需求,服务于大家的生活。

我推荐这套丛书——《健康一身轻》系列健康图书。

辽宁电视台 台长

宋晓文



001 运动密码

运动可以使你的大脑皮层、神经系统、内分泌、消化器官等都活动起来，身体所有的代谢都形成了良性的循环。所以说任何药物和任何的仙丹妙药都代替不了运动。

007 运动面面观

只有肥胖锻炼好，柔韧锻炼是最好，玩命锻炼才叫好，这些观点都不好。

015 运动损伤肌肉和韧带拉伤

运动损伤真不少，延误病情事不小，防控意识要加强，你去医院看病好。

022 急救得法：运动损伤轻松恢复（上）

损伤救护有原则，生命救护第一要，对待损伤要细心，一步一步防加重，不把凉敷当冷敷。

027 急救得法：运动损伤轻松恢复（下）

无论急性腰扭伤还是骨折，切忌随意搬动病人，首先要评价伤势，然后采取有效的固定，最后要送医院。

032 你会走路吗（上）

悠悠岁月到我心，文德千万要良因，究竟怎样运动好，还得听咱赵之心。

037 你会走路吗（下）

大步走，倒着走，十点十分扭着走。只要坚持健康走，疾病见你就逃走。

043 善待你的双腿

健康之路风雨花，腿脚不好准抓瞎，到底怎样运动好，窍门就是欺负它。

049 爱护有加，手脚灵活

手脚是咱原装的，一旦伤了哪配去？平常干活省点力，运动更要勤注意。

059 膝关节该如何运动与爱护

膝盖，不是一个铁做的盖子，要想让它始终都健康，一定要好好地珍视它、爱惜它、保养它。

066 别让颈椎太“紧张”

白领若得颈椎病，疼起来真是人命，预防尽在生活中，睡姿要对坐姿正。

072 为肩膀“解冻”

肩膀向来挑重担，万一冻结不好办，想要康复并不难，按摩推拿加锻炼。

079 告别“憋屈”病

慢阻肺病真叫横，喘气费劲大毛病，要想治疗并不难，加强锻炼和运动。

085 运动——骨质疏松的良药

骨质疏松很可怕，补钙作用并不大，想要健康并不难，只需每天动几下。

090 在运动中击败糖尿病

运动看好适合啥，量力而为别咬牙，循序渐进有成效，持之以恒莫耍滑。

097 运动是降压的良药

生命在于多运动，血压高低可调控，常看健康一身轻，健康长寿不是梦！

104 腰脱已经年轻化

得了腰脱不难治，注意锻炼防扭伤，家里的床换一换，硬板躺着可治伤。

109 锻炼出的免疫力

运动好，乐到老，免疫力，好身体。

115 发动健心运动（上）

120 发动健心运动（下）

运动不分寒和暑，心脏永远 25，今天知识要记住，
明年上山打老虎。

124 运动修补“受伤的心”

心脏有点小毛病，不要心态要安静，适当做点小运
动，心情舒畅身板硬。

132 人不出汗准来病

日子越过越好，出汗少之又少，现象咱要警惕，莫
让病痛来找。

138 你锻炼肌肉了吗？

肌肉锻炼很重要，咱们不是开玩笑，为了您的好体
格，知道还得能做到。

143 减肥让我好困惑

150 踢开减肥路上的“绊脚石”

减肥方法千千万，万变不离勤锻炼，不想减的咱不说，想要减的控制饭。

157 如何运动减肥

减肥的最好方法是运动，最安全的是科学，最难得的是坚持。

165 练“冬”

冬练三九身体好，技术含量不能少，防寒保暖最重要，就是起得别太早。

172 运动使女性充满活力

做个女人不容易，工作家庭劳心力，身体不好怎么办，咱们一起锻炼去。

177 拯救上班族（上）

183 拯救上班族（下）

上班族还真不少，小病变大不得了，防护救治硬道理，体格皮肤才能好。

188 孩子长高的问题

在其他条件相同的情况下，从小运动的孩子和从小不运动的孩子身高能相差 5 厘米。

195 运动因人而异——细说老年人的运动

运动有门槛，要因人而异。老年人如果腿脚不好，爬山不是正确的。



运动密码

生命在于运动，这是我们常常说到的一句话。我们说运动以后，不管是有氧代谢还是无氧代谢都可以使你的大脑皮层、神经系统、内分泌、消化器官等都活动起来，身体所有的代谢都形成了良性的循环。所以说任何药物和任何的仙丹妙药都代替不了运动。

■ ■ 最好的运动方式



确实因为生命离不开阳光、空气、水，更离不开运动，那首先就是说运动是非常重要的。其次运动可以代替药物。那么什么运动最好呢？科学家经过大量的研究，最后发现，其实大道至简，对人来说最好的运动不是高尔夫、保龄球、游泳，世界上最好的运动就是走路——步行。

走路有许多好处。有研究表明，一个星期走3次，糖尿病发病率减少25%，一个星期走4次，糖尿病发病率减少33%，一个星期走5次，糖尿病发病率减少42%。我们说得糖尿病很痛苦，终身性的，需要每天打两针，一年打700多针，药费很贵。而走路会使糖尿病患者大幅度减少，并且也能使老年人





的动脉硬化斑块趋向消退。

上海一个研究表明，在白领公务员中，根据他们的体质、体能还有各种化验的结果发现，长期静坐的公务员跟其他人相比，各方面的体质、体能平均能相差 5 岁，也就是说 40 岁的长期静坐的人相当于其他人的 45 岁，而且疾病多，当然疾病是多种原因造成的，不过运动过少是其中一个很重要的原因。

所以说最简单、不花钱、又省事的运动是每天步行约 3 公里，时间在 30 分钟以上，如果说我走不了 3 公里，那没关系，你走半公里、1 公里也可以，只要是加起来 3 公里就可以。只有 30 分钟 3 公里这样一个量才算是真正运动起来了。

运动要适度



运动应该是每天都要做，不能说平常不运动，礼拜天我到健身房练，练得满头大汗，这样一点效果没有，可能还有害处，因为任何运动对身体的好处绝对不超过 72 小时，如果我今天练一次，对身体好，但三天不练好处就没有了。所以运动要循序渐进，适度运动，我们说有氧运动的强度以运动后心率加上年龄等于 170 左右为宜。假如我今年 50 岁，那我的心率可以在 110~120 左右，这样加起来心率等于 170。再比如我今年 70 岁，心跳在 100 左右就差不多了。运动要适度，别过分。

三个半分钟三个半小时



所谓三个半分钟，就是醒来后不要马上起床，要在床上躺半分钟，然后慢





慢起来，坐半分钟，再把两腿下垂在床沿边等半分钟，然后再起来走动。

美国有一位科学家，他观察大量病人的动态心电图，发现很多病人一天 24 小时心电图都挺好的，但会有一段时间突然心肌缺血，早搏，心率失常。怎么总是这么一段时间出现这种情况呢？后来他就和这个病人的行动对照，发现很多病人睡觉醒来，一下子就起来了，走到洗手间就不行了，因为体位的变化，轻者眼睛发黑冒金星，重者就会摔倒。后来这位科学家就提出来三个半分钟的概念。这样的话，你花一分半钟时间，一分钱不用花就减少很多意外的发生。否则的话等你摔了一跤，心绞痛、脑出血等意外就全来了。

再说三个半小时。就是每天早晨起来活动半小时，中午睡上半小时，晚上步行半小时。

早上和晚上各走半小时，要是每天能坚持走上一个小时，那你的运动量就够了。老年人中午还得睡上半小时。据美国最新报告显示说，中老年人有午睡习惯的人比不午睡的人心脏病、心肌梗死的发病率减少三分之一以上。人的血压是白天上午升高，如果不午睡，那么血压从早上到晚上一个白天都是一个升高的过程；如果午睡的话，会有一个低谷，让心脏休息，所以午睡半小时能减少三分之一心脏病的发病率。

独门的运动秘诀



要坚持一种运动，很简单，早上运动 5 分钟，下午 5 分钟，晚上 5 分钟，比如早上八点钟上班，十点钟茶歇的时间做运动；下午一点半上班，三点半休息茶歇的时间做运动；晚上回家有空的时候也可以做一做。这样下来以后，对颈椎病、肩椎病、腰腿疼、睡不好觉、入睡慢、做梦等都能起到很好的效果。这不是我的发明，古代中国就有的，苏东坡就练了，练过之后说了两句话：





“初数日不甚觉，百十日后，功效不可量，胜地药十百倍。”后来国家体委运动医学研究所又总结了很简单的两句话，第一句叫“你拍一，我拍一，一直拍到七十七”，第二句“深呼吸，下蹲起，十点十分去看戏”。那么我们就按照这两句去做，效果非常好。

第一句叫“你拍一，我拍一”。具体的方法就是伸起手，我们用右手拍左侧的肱三头肌，要使点劲，拍时很舒服，而且有点疼。拍完以后，拍肩部三角肌这一块，使劲拍。接着把手伸得更高拍后背斜方肌。你可以拍三四下，也可以拍十几下或四十几下。然后再换左手拍右面的三个部位。

