



久享书系
JIUXIANGSHUXI

运动防治病

读本

yun dong fang zhi bing
du ben

让您 一看就懂 一懂就用 一用就灵 的书

◆主编：曾玉华

◆ 运动为什么能健身？
◆ 不同人群在运动中应注意什么？
◆ 如何通过运动来防病、治病？



开明出版社

运动防治病读本

主编：曾玉华

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动防治病读本/曾玉华主编. —北京:开明出版社,2008.6

ISBN 978-7-80205-601-5

I. 运… II. 曾… III. 体育运动—关系—健康—基本知识

IV. G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第084021号

责任编辑:柴 星

装帧设计:栗兴雨

运动防治病读本

主 编:曾玉华

出 版:开明出版社

地 址:北京海淀区西三环北路19号 邮编100089

发 行:全国新华书店发行

印 制:北京市密东印刷有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:42.25

字 数:608千字

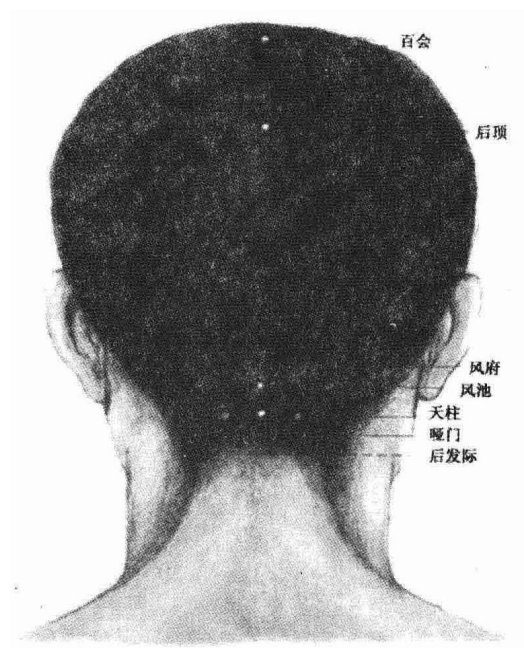
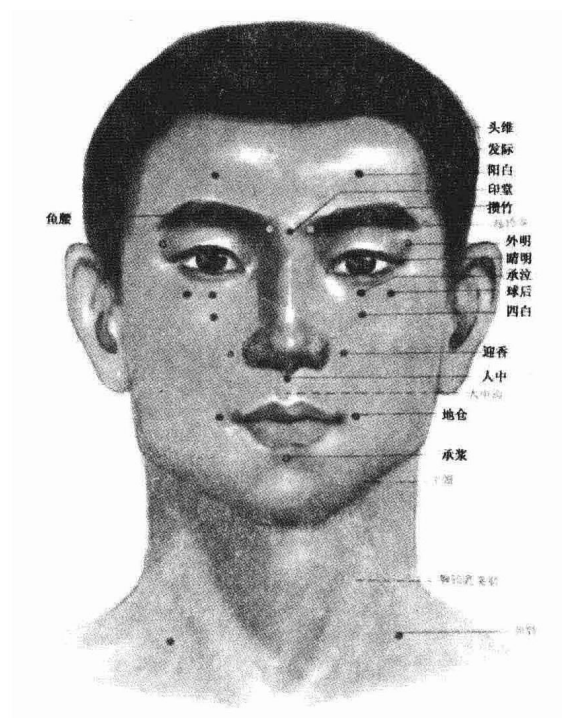
版 次:2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80205-601-5

定 价:64.00元

版权所有 侵权必究

举报电话:010-88817647



主 编 曾玉华

副主编 丁 峰 曾 峰

编 委 (按姓氏笔画顺序)

李 杰 王 波 王久忠 王爱国

付 志 白永正 束景丹 师 俭

肖 慧 曾玉榕 张立新 张德祥

杨 勇 马少丹 吴晓丹 张 晔

徐 静 孙丽英

前 言

“身体是革命的本钱”，不论我们从事什么职业，都需要有一个健康的身体，否则，任何宏伟的事业都只能是纸上谈兵。健康的身体是让我们的事业处于不败之地的基本前提。但是，现在快节奏的生活和工作方式，使得大多数的中青年朋友整日奔波忙碌，劳累不堪，而忽视了身体健康。据统计，90%以上的人群处于身体亚健康状况，如果我们不及时进行合理的运动和修整，这种亚健康状况必将危害我们的身心健康，甚至造成疾病，严重影响我们的生活和工作。所以，我们应尽早正确认识运动与防治疾病的关系，防患于未然，以确保健康。本书就是本着这一目的进行编写的。

每个人都希望有一个好身体，也都很羡慕体格健壮的人。“临渊羡鱼，不如退而结网”，让我们赶紧运动起来吧！运动不但可以使我们的身体健康强壮，还可以防治疾病。不要再以没有时间为借口了，如果您因为工作忙，实在抽不出时间，那不妨按照本书的指引，在工作的时候抽出几分钟的时间进行锻炼，也许能收到意想不到的效果哦！

本书共分四部分，分别对运动能防治疾病的作用进行讲解：第一部分，让您了解运动与健康的关系，并认识到“并非无病就是健康的”。第二部分讲解不同年龄段和不同工作性质的人群分别适合进行哪些运动，以及在运动中应该注意哪些事项。第三部分讲述不同患病人群的适宜运动方式、运动禁忌，以及运动可以防治哪些疾病。第四部分则全面讲述运动损伤防治知识和注意事项。本书详尽叙述了运动对于

各类群体防治疾病的方式和宜忌,是您不可或缺的生活用书。

本书不是放在书架上的书,而是放在办公室或床头,以便随时查阅使用的书。本书力求做到简单、实用,贴近生活,贴近实际,让您“一看就懂,一懂就用,一用就灵”。我们希望谨借此书给每个人,尤其是处于亚健康状态的人群和患病者带去健康的福音。相信您静心阅读本书之后,定会从本书中学到实用的有关运动防治疾病的知识,促进您的身体健康。学以致用,您定会获益匪浅。

多一份关心,多一点温暖,愿本书能为您带去健康和快乐!

本书编委会

2008年5月

目 录

第一篇 运动防治病导言

第一章 运动与健康的新理念 (3)

第一节 世界卫生组织关于健康的含义 (4)

第二节 21 世纪健康的含义 (7)

第三节 运动的概念与分类 (12)

第四节 生命在于运动 (14)

第二章 运动的健康机理 (22)

第一节 运动系统的组成 (23)

第二节 骨的构造 (26)

第三节 骨骼肌的特点 (30)

第四节 大脑是各种运动的总指挥 (33)

第五节 运动促进健康 (36)

第三章 运动的健康意义 (40)

第一节 运动能增强人体各系统的生理功能 (41)

第二节 运动能培养良好的心理素质 (48)

第三节 运动使人与社会和谐统一 (52)

第四节 运动能提高思想境界与道德品格	(57)
--------------------------	--------

第二篇 人人需要运动

第四章 运动一生 健康一生	(65)
---------------------	--------

第一节 从小运动受益一生	(66)
第二节 青少年要积极锻炼	(74)
第三节 孕产妇健康运动	(85)
第四节 中老年健康运动漫谈	(92)

第五章 适合特殊岗位群体的运动	(103)
-----------------------	---------

第一节 适合高层经营管理者的运动保健	(104)
第二节 适合公关、营销工作者的运动保健	(111)
第三节 适合办公室行政工作者的运动保健	(119)
第四节 适合计算机、互联网工作者的运动保健	(128)
第五节 适合教育工作者的运动保健	(135)
第六节 适合医护工作者的运动保健	(142)
第七节 适合法律工作者的运动保健	(147)
第八节 适合机动车辆驾驶者的运动保健	(155)
第九节 适合公众服务者的运动保健	(162)
第十节 演艺工作者的运动保健	(171)
第十一节 适合电工作业者的运动保健	(177)
第十二节 适合建筑登高架设作业者的运动保健	(184)
第十三节 适合煤矿井下工作者的运动保健	(191)
第十四节 适合机动船舶驾驶、轮机操作者的运动保健 ...	(201)
第十五节 适合危险物品作业者的运动保健	(209)

第三篇 运动防治疾病

第六章 疾病患者更需要运动 (219)

- 第一节 适合体弱多病者的运动 (220)
- 第二节 适合循环系统疾病患者的运动 (229)
- 第三节 适合消化系统疾病患者的运动 (237)
- 第四节 适合呼吸系统疾病患者的运动 (244)
- 第五节 适合泌尿生殖系统疾病患者的运动 (252)
- 第六节 适合内分泌系统疾病患者的运动 (259)
- 第七节 适合神经系统疾病患者的运动 (266)
- 第八节 适合五官科疾病患者的运动 (273)
- 第九节 适合四肢劳损及慢性酸痛患者的运动 (280)
- 第十节 适合肿瘤患者的运动 (287)

第七章 常见疾病的运动防治 (294)

- 第一节 运动防治感冒 (295)
- 第二节 运动防治颈椎病 (303)
- 第三节 运动防治肩周炎 (314)
- 第四节 运动防治骨质疏松 (323)
- 第五节 运动防治腰骶部疾病 (333)
- 第六节 运动防治关节炎 (345)
- 第七节 运动防治动脉硬化 (355)
- 第八节 运动防治心血管疾病 (365)
- 第九节 运动预防高血脂 (375)
- 第十节 运动防治高血压 (384)

第十一节	运动防治糖尿病	(394)
第十二节	运动防治肺炎	(404)
第十三节	运动防治支气管哮喘	(415)
第十四节	运动防治消化性溃疡	(425)
第十五节	运动防治神经衰弱	(433)
第十六节	运动防治老年痴呆	(441)
第十七节	运动防治偏瘫	(449)
第十八节	运动防治癌症	(458)
第八章	新现代生活方式病	(467)
第一节	运动防治网络综合症	(468)
第二节	运动防治节日综合症	(476)
第三节	运动防治办公室综合症	(485)
第四节	运动防治久坐综合症	(493)
第五节	运动防治汽车综合症	(502)
第六节	运动防治考前综合症	(511)
第七节	运动防治旅游综合症	(520)
第八节	运动防治睡眠综合症	(529)

第四篇 运动损伤的防治及注意事项

第九章	运动损伤	(537)
第一节	擦伤的预防与处理	(538)
第二节	鼻出血的预防与处理	(543)
第三节	扭伤的预防与处理	(548)
第四节	挫伤的预防与处理	(554)

第五节	脱臼的预防与处理	(558)
第六节	骨折的预防与处理	(564)
第七节	脑震荡的预防与处理	(569)
第八节	运动性血尿的预防与处理	(574)
第九节	运动性蛋白尿的预防与处理	(578)
第十节	运动性腹痛的预防与处理	(581)
第十章	运动注意事项	(586)
第一节	运动的原则	(587)
第二节	一定要坚持运动	(592)
第三节	每天运动 1 小时	(596)
第四节	剧烈运动后不宜立即洗浴	(599)
第五节	吃饭前后不宜剧烈运动	(603)
第六节	运动前应做准备活动	(606)
第七节	运动后需做整理活动	(610)
第八节	运动应增加营养	(615)
第九节	科学掌握运动量	(619)
第十节	运动的自我监测与管理	(623)
附录	简便易行的运动	(631)

第一篇

运动防治病导言

“小白”和“小灰”

小河边，有一棵大树，小白兔和小灰兔住在这大树底下的洞里。它俩是好朋友，天气暖和的时候，它们天天在一起锻炼身体，一起玩。

一天早晨，北风呼呼地吹着，冬天到了，天气很冷。小白兔对小灰兔说：“小白，风这么大，外面很冷，今天我们就别出去锻炼了吧。”

小白兔说：“那怎么行呢，不出去活动可容易生病啊！”说着小白兔很快起了床。它蹭地一跳，就跳到洞外边了。外面真的很冷。小白兔先“一二三四”做完操，接就围着大树跑步，跑着跑着，头上就冒汗了。

这时候，小灰兔正躺在树洞里的稻草堆上呢！它听见小白兔“一二三四”的口令喊得那么响，就把头伸出洞口，一阵寒风吹来，“哟！好冷！”小灰兔赶紧又缩回了头。

小白兔做完早操，感到可舒服啦！浑身暖融融的。回到洞里发现小灰兔手冰凉冰凉的，额头却像火炉一样的烫。小灰兔感冒了……

启示： 不要为自己偷懒找借口，不要为自己不健康找借口

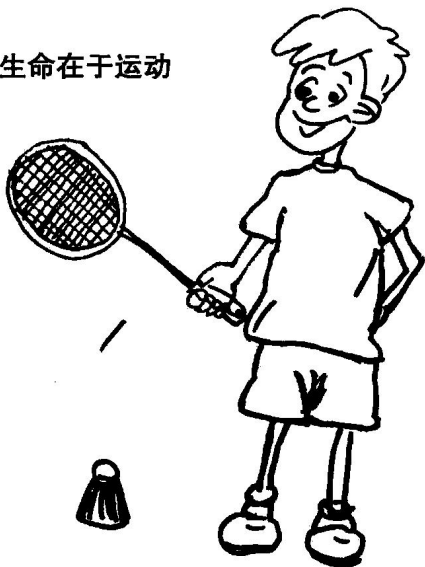


第一章

运动与健康的新理念

“生命在于运动”已是男女老幼皆知的常识。运动不仅可使你体格强壮、体形美观,缓解学习、工作的疲劳,还可排解各种烦恼和困惑,获得各种愉快和激情。它使我们身心健康的同时,更有助于我们建立健康的生活方式。本章主要阐述世界卫生组织的健康含义,21世纪的健康新理念以及运动对于健康的重要性等基本知识,提醒大家运动对健康的必要性,更新大家的健康观念,使大家转变对健康的看法,从而做出关于自我健康的决定,进行科学、适宜的运动。

生命在于运动



第一节 世界卫生组织关于健康的含义

1 健康的含义

以前,人们对于健康的理解就是指身体的无病状态,只要身体没有疾病就称为健康。20世纪80年代中期,世界卫生组织对健康重新定义:“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”这一定义一直沿用到现在。

世界卫生组织对健康的重新定义,标志着医学模式的转变,也就是从古老的单纯的生物医学模式向着“社会——心理——生物”现代医学模式的转变。这种医学模式的转变,提醒医生,人是社会的人,在预防、诊断和治疗疾病的时候,不仅要考虑到病人身体的情况,还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。认为环境因素特别是社会环境因素,对人们的健康、精神和体质发育方面有着重要作用。这一全新的理念,使健康不再仅仅限于生物学领域,而是与社会、心理、精神、环境等诸多因素联系在一起。而由社会、精神因素引起疾病的例子是非常多的,比如人在情绪激动时可以引起血压升高、心脏病发作;较大的精神打击可以使人的眼睛突然失明;情绪郁闷可以引起胃部不适等。这些现象都说明人的身体状况是受社会、精神因素的影响的。

“社会——心理——生物”这一现代医学模式的形成,不单单是一个概念的转变,它还反映了当代社会保健的需要,反映了科学正在向微观深入、宏观扩展、多学科渗透的方向发展,它引起了医学研究和卫生保健思维方式的变革,是现代医学进入一个新时期的重要标志。

世卫组织对“健康”进行定义,同样是一个人类对自身不断认识的过程,它所提出衡量健康的10项标准是:

1. 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2. 处世乐观,态度积极,勇于承担责任,事无大小,不挑剔。

3. 善于休息,睡眠好。

4. 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

5. 能够抵御一般感冒和传染病。

6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

9. 头发有光泽,无头屑。

10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。



2 关于世界卫生组织

世界卫生组织(简称“世卫组织”)是联合国负责卫生的专门机构,成立于1948年4月7日。世卫组织由193个会员国通过世界卫生大会进行管理,其主要任务是批准世卫组织的规划和随后一个双年度的预算,并就重大政策问题做出决定。

世界卫生组织(World Health Organization——WHO)是联合国下属的一个专门机构,其前身可以追溯到1907年成立于巴黎的国际公共卫生局和1920年成立于日内瓦的国际联盟卫生组织。战后,经联合国理事会决定,64个国家的代表于1946年7月在纽约举行了一次国际卫生会议,签署了《世界卫生组织组织法》。1948年4月7日,该法得到26个联合国会员国批准后生效,世界卫生组织宣告成立。每年的4月7日也就成为全

