

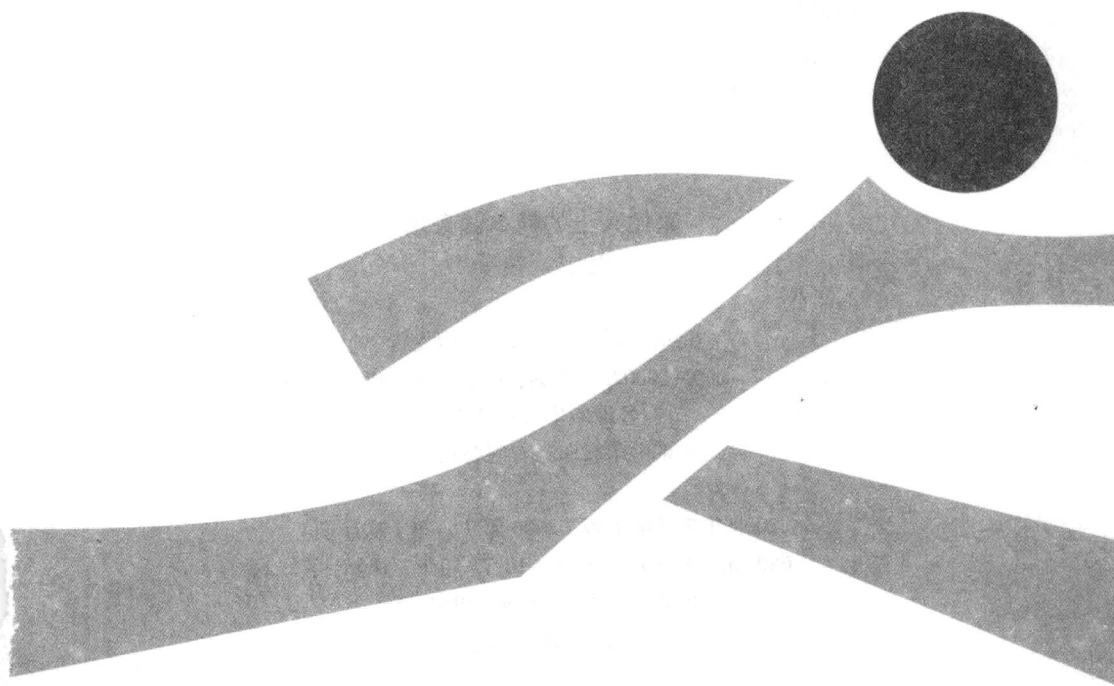
繁忙人士的 简单健身法

赵宇 / 编著

从百忙中抽时间去健身
用健身来拯救你的健康

繁忙人士的 简单健身法

赵宇 / 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

繁忙人士的简单健身法/赵宇编著. —北京:北京工业大学出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1940 - 6

I. 繁... II. 赵... 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 052965 号

繁忙人士的简单健身法

赵宇 编著

*

北京工业大学出版社出版发行
邮编:100022 电话:(010)67392308

各地新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

*

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
680mm × 960mm 16 开 16.75 印张 185 千字

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1940 - 6

定价:29.80 元

卷首语



2007年6月22日是夏至,著名相声表演大师侯耀文先生,在短短的几分钟里,在没有任何征兆的情况下,突发心肌梗死,不幸去世。

事后,姜昆在回忆侯耀文的时候,称他因为工作繁忙而忽视了自己的健康,最终因为突发性心脏病不幸离开了人世。

确实,面对着现代社会激烈的竞争,很多的繁忙人士、精英们成功了,但他们成功的代价是那么的巨大,他们付出的是自己的身体和健康。近年来这样的例子可以说是层出不穷:

2005年1月,清华大学两位中青年教师相继去世,一位36岁,一位46岁,他们的去世相隔仅4天;

2005年1月5日凌晨4时许,中国社科院边疆史地研究中心学者萧亮中在睡梦中突然大口大口地喘气,5分钟后便与世长辞;

2004年11月7日,38岁的均瑶集团董事长王均瑶,壮年辞世;

2004年4月8日,54岁的爱立信(中国)有限公司总裁杨迈由于心脏骤停突然辞世;

2004年3月4日,52岁的大中电器公司总经理胡凯心脏病突发,经抢救无效逝世……

超时工作,起居无常,睡眠不足,心理压力过大,过度劳累,饮食不规律,缺少运动……这些就是他们的真实生活。为了事业,他们放弃了自己的健康;为了成功,他们忽略了自己的身体,更疏于



对身体的锻炼。由于对自身健康的长期忽视,疾病便会乘虚而入,最终酿成了难以挽回的恶果。

残酷的现实,一次又一次的为我们敲响了警钟:工作不是我们生活的全部,健康问题绝不是儿戏!如果,你现在还对你的健康报以一种无所谓的态度,或许你会很幸运地免于上述案例中的诸多不幸。但是,谁又能保证让你的“幸运”得以兑现?因此,对你自身的健康大事,不可报以无所谓甚至是侥幸的心理,如果你真的还是这样认为的话,或许那些无可挽回的恶果正在一步步地向你逼近。

与其坐以待毙,不如积极行动。现在意识到健康问题的严重性还不晚,你还有足够的时间去采取对策,并将之一一化解。那么,对于工作相对繁忙的人来说,具体应该如何去做呢?答案只有一个:趁严重的恶果还未向你袭来,从现在开始,你就应该立即改变不良的生活方式,并着手进行有计划的、有针对性的、持之以恒的健身锻炼。因为,你的身体是需要运动与锻炼的,而适度、合理、持之以恒的健身活动再配以合理的营养补充,是最有益于你的健康的。

从现在起,你就跟随本书去实施你的健身、健康计划吧!不要再以没有时间为借口,事实上你还没有忙到那种程度。而且即使你真的很忙,你忙的这些事也没有你的健康重要。所以,不管怎么样,你就是挤也要从繁忙的工作中挤出时间,去做一些简单的健身运动。

总而言之:再忙,也要去健身!因为,对于你的身体来讲,这是一项长远的“战略”性投资,只要你真正付出了,必将使你终生受益无穷!



序 言

对于健身，很多人往往都是借口工作繁忙没有时间而加以推托，相信对于其中的大多数人来说，这充其量只是一种替自己开脱的借口罢了。因为绝大多数人还不至于忙到那种程度，退一步讲，即使你真的很忙，但你忙的这些事能大过你的健康吗？

健康问题绝不是儿戏，很可能当你真正意识到它的重要性时，一切为时已晚。怎么办？其实，只有你自己才能拯救自己。你必须首先端正自己的态度，走出思维上的误区，并树立这样一个坚定的信念：再忙，也要抽时间去健身！

在工作中，你或许很难找到一些“大段大段”的空闲时间来实践你的健身计划，但只要善于发现并去有效利用，一些“小段”的散碎时间却还是很容易找到的，比如上下班的途中、工作疲惫之际、开会的过程中、午饭后的休息时间等。如果你能够将这些零碎时间见缝插针地充分加以利用，做一些简单的健身运动并持之以恒，不仅有助于缓解你的压力、减轻你的疲劳，而且能够愉悦你的身心、强健你的体魄。

“工作已经够累了，回到家哪还有时间与精力去健身。”对于家庭健身很多人往往都会报以这种态度。“日出而作，日入而息”的早出晚归式生活，让很多人都感觉到了生活的无奈。他们也往往只是将家作为一个恢复体力的场所、一个临时避风的港湾，期间也只是任由时间在百无聊赖中白白流失，从不试图去做一些更有意义、更



有价值、更有助于健康的事。其实,你不妨试想一下,如果连洗脸、洗脚、沐浴的时间都可以用来做一些健身小运动的话,那么在家里进行一些简单的健身锻炼又有何难呢?事实上,要强身健体很简单,其中的转变就在你的一念之间。

发达的交通与多种多样的出行方式,大大滋生了现代人的慵懒心理。在外出时,人们动辄以车代步,哪怕是再短的一段路程,只要还有别的选择,他们就不愿步行。殊不知,那些几乎被人们所废弃不用的走路与慢跑,不仅有着良好的强身健体效应,而且能预防及辅助治疗多种疾病。我们建议,在时间许可的前提下,在掌握正确方法并遵循科学规律的情况下,要尽可能地多走、多慢跑,天长日久之后,这必将有益于你的健康!

此外,在条件允许的情况下,你也可以选择一些简单的器械来进行健身活动。谈及器械健身,人们念头中所闪现出的概念往往是复杂、烦琐、昂贵等字眼,往往会有种“谈之色变”之感,想对其敬而远之。不可否认的是,很多健身器械尤其是一些健身会所里的装备,都具备以上特征。但我们在书中向大家推荐的却都是一些名副其实的简单健身器械——哑铃、拉力器,甚至还包括那些家庭必备的方凳、毛巾。别看这些器械简单,只要你运用、锻炼得当,也同样能够收到事半功倍的健身效果。

在现实生活中,很多人进行健身运动的目的是为了减肥。人们之所以进行减肥,大多是出于两种目的:其一是肥胖危害到了自身的健康,这种肥胖往往是真正意义上的肥胖;其二是为了更加苗条动人,这种肥胖往往只是相对的,特别是对一些爱美的女性来讲,她们本来就不胖。不论是哪种形式的减肥,人们为了达到目的,可谓是采取了一切现有可行的措施:药物减肥、手术减肥、强制性的节食减肥等,尽管付出的代价不小,但最终的效果却并不明显。其实,对于减肥,你大可不必如此大动干戈,你只要学会本书中相关部分中的一些减肥健身小动作,配以合理的饮食,并将之坚持下去,



就一定会有意想不到的收获。

在很多人眼里,健身往往都是单调、乏味与负担的代名词,其实,健身可以很简单,而且健身也可以很有趣味。本书第七章,为你精心挑选了一些简单易行的趣味健身游戏,它们对于舒展你的身心、强健你的体魄大有裨益,很好学而且也很好玩。在轻松而富于趣味的游戏中,就能收到良好的健身效果,那么,你还等什么呢?

健康与营养密不可分,人们的健身运动也需要充足的营养作为支撑,因为营养是人体健康的重要保障。所以,要进行健身活动,首先也必须要保证人体营养的充分供应,这样才能及时补充人体的能量需求,并使健身运动的效果达到最佳状态。

最后,对于繁忙的人士而言,由于长期的压力、持续的工作与不良的生活习惯,导致一些特有的疾病(职业病、职业性心理疾病等)与亚健康等总是与他们相伴。其实,对于这些职业性疾病,如果只是用药物去治疗,其效果反而不好。俗话说“解铃还需系铃人”,要真正地将那些疾病“斩草除根”,还需要从源头上入手,即要学会缓解压力,并彻底改变曾有的不良生活习惯。这种改变从很大程度上说就是对那种没有健身锻炼习惯的改变,并学会试着用健身运动去缓解压力,并且很多健身活动本身就对那些职业性疾病有显著的辅助治疗作用。

本书正是从以上几个方面,为你精心准备了一些简便易行的简单健身法,不会占用你太多时间,只要你坚持不懈地将之进行下去就一定会有效果。

平台为你搭建好了,万事已经具备,剩下的就只欠你的行动了。



若有恒,何须三更眠五更起 最无益,莫过一日曝十日寒

——测测你的毅力

对于此处的毅力测试,你或许会产生疑惑,不明白它的用意究竟何在。当你抱有这种疑问时,你不妨审视一下自己以及周围的人们:

你们当中有多少人意识到了健康的重要性?有多少人将这种健康意识转化为了健身行动?有多少人尽管一时心血来潮进行了一些健身运动,但却未能将之长期地坚持下去?又有多少人兴冲冲地去办了健身俱乐部的会员卡,一年到头却鲜有几次能出现在俱乐部的健身现场……

当你已经意识到了健身的重要性、并将之付诸了行动、甚至运动了相当长一段时间,这都不能说明你的健身计划已经宣告成功,因为此时在你面前尚有一个最为强大的“拦路虎”在考验你,即是否能够将你的计划坚持不懈地进行到底。

本书中向你推荐的一些健身运动,都很简单,也很容易操作,将它们坚持做一段时间也不太难,但要长期不懈地坚持下去并收到成效,就有一定难度了,因为它考验的更多的是你的决心与毅力。而这也正是我们在书中每介绍一个健身动作、一项健身活动后,都会不厌其烦地反复强调一定要将之坚持不懈地进行下去的用意所在。



你有贯彻始终的毅力吗？

统计以下各项中与自己相符合的条数：

1. 你相信“功到自然成”这句话。
2. 你经常看电视连续剧。
3. 在旅行或学习的时候，你喜欢制定一个日程表。
4. 你坚持写了5年以上的日记。
5. 你很擅长说服别人。
6. 你并不是很在意别人对自己的看法。
7. 相对于“恋人喜不喜欢自己”，你觉得“自己喜不喜欢对方”更重要。
8. 你认为即便没有才能，但只要努力工作的话，也一定能够达到目标。
9. 通常情况下，即使是迷路了，你也不会去问别人，而是想靠自己的力量来解决问题。
10. 你的朋友会经常委托你办一些事。
11. 当红灯亮起的时候，你绝对不会过马路。
12. 买东西时，你没有耐心排队等候。
13. 你经常被人说“很执拗”。
14. 阅读报纸时，你会很仔细地从报纸的一个角落读到另一个角落。
15. 你非常喜欢辛辣的食物。
16. 你觉得有钱才好。
17. 你觉得自己适合经商。
18. 相对于速溶咖啡，你更喜欢喝用咖啡豆现磨制而成的咖啡。
19. 你不能容忍自己迟到，但对于别人的迟到却能够宽容。
20. 你认为自己很有耐力。

一、符合16条以上：你善于从长远的角度来考虑问题，是一个相当有毅力的人。



不管做什么事,你都不会轻言放弃,而会坚持不懈地进行到底,是有顽强毅力的人。当开始一项新的工作时,每个人都会盼望尽可能早的收到成效。但在现实中,有不少人却因此而在做事的时候过于着急,甚至会半途而废。但你是个善于用长远眼光和心态来考虑问题的人,并注意吸取他人的经验和教训,来最终达成你的目标。

二、符合 11~15 条:你有一定的毅力,但是容易被周围环境所左右。

总体来说,你还是相当有毅力的,通常情况下,只要你作了决定就会坚持做到最后。

但是,有时你也会被周围的环境所左右。比如说,遭到家人的反对,没有朋友的支持,或由于工作发生变动等原因,往往让你放弃了最初的计划,半途而废。所以,你应该根据环境的变化,来确定自己的努力程度,并且需要进一步加强自己的毅力,争取在任何情况下都能将正确的行动贯彻始终。

三、符合 6~10 条:对于自己喜欢的事,你往往也欠缺毅力,更不用提自己没兴趣的事了。

对于自己喜欢的事情,你还能发挥出一点毅力,但是一旦遭遇挫折你就会很快放弃。对于不感兴趣的事情,你更是会不作任何努力地早早放弃。

这样的个性特征,会使你的事业发展道路很狭窄。因此你需要通过锻炼来增强自己的毅力,最好的办法就是从你不感兴趣的那些事入手,假如你对不感兴趣的事情也能做到不轻易放弃,稍稍忍耐并坚持下去的话,就一定能够增强你的毅力,并有可能让你体会到某些你未曾了解的乐趣。

四、符合 5 条及以下:你是一个不喜欢麻烦的人,致使你缺乏毅力。

非常遗憾,你是一个没有毅力的人。每当碰到某些需要耐心的细致工作,或者必须要做出思考的复杂问题时,你就会觉得很麻烦,毫无耐心去完成、最终半途而废。你可能会突然一下子兴致勃



勃地去做一件事,但往往只有几分钟的热情,根本无法坚持到最后。要改变这种状况,你应该坚持从眼下的每一件小事做起,耐心地将之进行到底,以此来培养自己的毅力,否则的话,你很难取得哪怕是很小的成功。

如果你有较强的毅力,那么祝贺你!如果没有,也不必灰心,你完全可将毅力训练与你的健身计划结合起来,使其互相推动,以促使你前进。

在奥格·曼迪诺的经典之作《世界上最伟大的推销员》一书的结尾处有这样一句用心良苦的话语:“没有一样美丽的东西,可以在瞬间展现它的华彩,因此你需要信心。”

同样,对于包括你的健身计划在内任何行动计划也都是如此,你不仅需要信心,而且也需要将之坚持不懈地执行下去的毅力,也只有这样,你才能最终发现“华彩”之所在!

因为“生命的奖赏远在旅途终点,而非起点附近!”



目 录

CONTENTS

第一章 简单健身新理念	001
简单健身的理念	002
健身能够给你这么多	002
健身可以很简单	004
健身关键在平时	006
一个全新的健身理念——完全健身	007
反常态健身正流行	009
简单健身的误区	012
健身的常见误区	012
运动塑身的十大误区	014
女士健身的常见误区	016
身体没病就不用健身	018
家庭健身器械越高级越好	019
第二章 工作中的同步简单健身	023
办公桌前的简单健身	024
椅上健身操	024
办公室健身操	025
男士“工间操”	027



白领丽人办公室健身操	028
对付疲劳的简单健身法	031
放松身体健身法	031
拍打健身法	032
呼吸健身操	034
见缝插针来健身	037
上下班途中的简单健身法	037
堵车时 1 分钟舒展操	038
午饭后最适宜的健身动作	039
开会随时健身	040

第三章 家庭生活中的同步简单健身

起床后的简单健身	044
起床同步健身法	044
卧室内的简单健身法	046
洗脸同步健身法	048
闲暇时的简单健身	050
日常美姿健身法	050
家庭情趣健身操	051
清新舒适健身操	053
沙发健身操	054
睡前简单健身	057
睡前简易床上操	057
夫妻睡前健身操	058
不可或缺的性爱健身运动	060
洗脚同步健身法	061
沐浴同步健身法	063



第四章 走跑与简单健身	065
走跑有益健身	066
走跑的健身效应	066
走跑锻炼能有效预防多种疾病	068
步行运动有助于减肥降脂	070
慢跑锻炼被誉为“运动之王”	072
步行与简单健身	074
制定适合自己的步行健身计划	074
走路姿势要正确	075
步行锻炼的宜与忌	078
步行锻炼的判定标准	080
步行锻炼常见问题及解决方法	081
慢跑与简单健身	083
慢跑的动作要领	083
跑步的基本方式	085
跑步锻炼的最佳运动量	088
跑步时的不适感及处理方法	090
第五章 简单器械健身	093
简单器械实用健身法	094
男士哑铃健身法	094
女士哑铃健身法	097
推拉器健身法	100
方凳健身法	102
拉力器健身法	104
毛巾健身法	108



简单器械健美法	110
胸部肌肉的器械锻炼法	110
肩部肌肉的器械锻炼法	111
手臂部肌肉的器械锻炼法	113
腹部肌肉的器械锻炼法	115
臀部肌肉的器械锻炼法	116

第六章 简单健身与减肥

119

简单健身减肥法	120
面部健身减肥法	120
腹部健身减肥法	122
腰部健身减肥法	124
臀部健身减肥法	126
腿部健身减肥法	129
减肥健身食谱	132
要减肥,先平衡膳食	132
繁忙人士的最佳午间减肥食谱	134
简单减肥家常菜	136
简单减肥粥	142
简单减肥靓汤	147
简单减肥饮品	151

第七章 简单趣味健身

157

家庭简单趣味健身游戏	158
家庭吹糖比赛	158
剥花生比赛	160
倒水入瓶比赛	161



简易套圈赛	163
打手背淘汰赛	164
简单趣味竞技健身游戏	167
家庭哑铃赛	167
踢毽子比赛	168
单人跳绳赛	170
单腿碰拐赛	171
趣味楼梯接力赛	173
趣味素质训练健身游戏	176
吹蜡烛游戏	176
交替踢毽子	177
单腿跳接力赛	179
掰手腕淘汰赛	180
俯卧撑淘汰赛	182
 第八章 营养与简单健身	 185
健身营养新概念	186
营养需求男女有别	186
健康营养饮食的基本原则	188
缺少营养的身体信号	190
营养健身食物大盘点	192
营养健身食谱	196
营养健身家常菜	196
营养健身主食	203
营养健身靓汤	208
营养健身粥	214

