

运动处方丛书

ZHONGNIAN JIANKANG
YUNDONG CHUFANG



中年健康运动处方



武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

主编 任建生 副主编 黄元汛

YUNDONG CHUFANG CONGSHU



运动处方丛书

YUNDONG CHUFANG CONGSHU

中年健康

运动处方

主 编 任建生

副主编 黄元汎

作 者 (按姓氏笔画为序)

王广兰 任建生 孟思进 欧阳燕

张雁立 封飞虎 徐 培 徐汉云

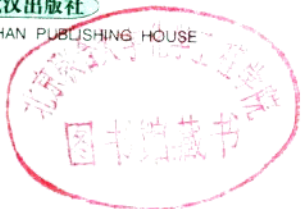
顾稚浓 扈 盛 黄元汎

武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE



Z0071590



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中年健康运动处方/任建生等著. - 武汉:武汉出版社,2000.

12 (运动处方丛书/任建生主编)

ISBN 7-5430-2077-7

I.中… II.任… III.中年人-健身运动-基本知识

IV.R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74749 号

书 名:中年健康运动处方

著 作 责 任:任建生

责 任 编 辑:李 兵 王维焱

封 面 设 计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江岸区北京路 20 号 邮 编:430014

电 话:(027)82839623 82842176

印 刷:通山县印刷厂 经 销:新华书店

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:9 字 数:225 千字 插 页:1

版 次:2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1-3000 册

ISBN 7-5430-2077-7/R·61

定 价:14.20 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

前 言

21 世纪是生命科学的世纪。人类呼唤文明,呼唤健康,呼唤回归自然,对自身身体的认识将产生新的突破性飞跃,对生命质量的重视程度也日益提高。联合国教科文组织提出:2000 年人人享有健康。

“生命在于运动”几乎人人皆知,但是如何科学有效地运动,知之者就不多了。现代的运动已不能仅停留在让身体活动的层次,我们不仅追求健身,还要追求健心,追求精神与身体和谐发展,通过运动开发智力、康复疾病、发展心理、解除心理压力、改善人类的生活方式,追求躯体与精神对现代生活的社会适应能力,提高生命的质量。

人们对运动的需求已呈现多元化、高层次的趋势,运动处方就是针对个人的身体状况和需要而制定的一种科学的定量化的周期性锻炼计划,是一种个体化的科学锻炼的运动程序,是运动生理学原理在运动实践中的具体应用。根据运动目的的不同,运动处方可分为健身运动处方、健美运动处方、竞技运动处方、康复运动处方等不同种类。

健身锻炼和竞技锻炼(包括康复锻炼、健美锻炼等)的自身目的在于通过肌肉活动不同程度地促进人体机能能力的提高。竞技锻炼是对人体某些特定机能极限的挑战,竞技运动的世界记录代表了一定历史时期人类某种能力的上限。健身锻炼则是对人体达到理想健康状态的适应性训练。人们参加运动有各种不同的需要和目的,如为健康身体、为提高竞技水平、为康复疾病(包括心理疾病)、为健美形体、为促进生长发育、为愉悦心境、为开发智力等等,但不论何种目的的运动,只要是身体运动,就必然涉及到运动的强度、时间、运动类型、每周运动的频度、持续的周期等等。这些是构成运动处方的基本要素,不管处方的种类有多大差别,都包含这些基本要素。而这些要素的实施,必须根据运动的目的不同,个人的身体状况不同,采用不同的运动处方种类,所选择的运动方式、强度、时间、频度等亦完全不同,必须根据运动生理学的基本原理科学配方,以产生与目标相一致的效果。

ii
许多发达国家非常重视应用运动处方提高国民的体质和健康素质。美国政府从1990年开始实施一个全国性健康计划:《健康公民2000年》。计划包括3个总目标、22个子目标。在22个子目标中,体育目标排在第一位。该目标的引导机构是美国总统体育与健康委员会,委员会组织专家制定出指导性《成年人有氧锻炼健身运动处方》,指导大众科学健身,使运动处方的应用成为实施体育健康目标的重要措施。日本从80年代开始,提出体育发展的两项基本任务:一是推广应用运动处方的理论和方法;二是改善体育设备。并在大、中、小学的学校体育中推广运动处方。运动处方也深入到英国、加拿大、德国等经济发达国家的家庭、社会。

全民健身计划的目的,是通过群众体育运动促进和提高全民的体质和健康水平,使体育成为人们生活中不可缺少的组成部分。要实现这一目标,必须培养大众树立正确的体育价值观,通过科学而系统的体育锻炼,使产生有利于个人身心的良性积累,是



促使其体育价值观形成的内涵性因素。普及和推广科学健身的知识和方法是一项重要的工作，不仅仅是传授运动技术和动作，更重要的是让人们学会如何科学地运动锻炼。

《运动处方》丛书就是为适应当前社会需要而编写的。该丛书包括《休闲运动处方》、《婴幼儿心智能力发展运动处方》、《中年健康运动处方》和《常见病康复体育运动处方》，通过不同的方面向读者介绍运动处方的科学知识和应用指导。

《婴幼儿心智能力发展运动处方》是写给0~6岁婴幼儿的家长看的。它让家长明白，运动也是促进婴幼儿心理发展和智力发展的重要手段，具有不可替代性；并针对不同年龄段的婴幼儿给予了各种运动处方，家长的实际操作性很强，婴幼儿也能从游戏式的运动中得到全面的发展。

休闲的真实的深层的含义应该是创造生命活力，追求全面的健康。《休闲运动处方》教你用运动的方式更好地投入到工作与生活中，焕发生命活力。

中年是人生的一个重要时期，也是一个人一生的健康危险期，《中年健康运动处方》告诉你应如何注意疾病的预告，并用运动的方式赶走病魔，保持健康的体魄，充分实现人生黄金时期的价值。

《常见病康复体育运动处方》是献给已身患疾病的朋友们的。通过适当的、有针对性的体育运动，配合正确的医疗手段，有病的身体同样可以逐渐康复。

希望这套丛书能在改善生活方式、培养生命活力和心理品格、实现人的现代化、达到真正的健康状况方面，给读者朋友提供有益的帮助。

中年健康 运动处方

ZHONGNIAN
JIANKANG
YUNDONG
CHUFANG



中年健康 运动处方

ZHONGNIAN
JIANKANG
YUNDONG
CHUFANG





前 言..... (i)

中年——人生的黄金时代(代序)..... (1)

一 健康的理解 (4)

健康 = 财富(4)

灵与肉(7)

什么是健康?(9)

医学模式的转变与体育(14)

体育的健康职能(16)

二 认识你自己 (23)

中年是如何到来的?(23)

中年期心理特征(26)

中年期的生理机能变化(29)

更年期(35)
健康测验(42)
心肌梗塞威胁测验(44)
应激测验(47)
腰臀比(49)
体力年龄测验(50)

三 健康正面临的威胁(54)

大自然对健康的警告(54)
心理社会因素对健康的影响(60)
生活方式对健康的侵害(64)
人体的第三状态(66)
运动不足与健康(70)
体力与健康(74)
全身耐力与肥胖(76)
全身耐力与“成年人病”的危险因素(79)

四 健康的良方——运动处方(82)

你为何不加入这一行列?(82)
劳动不能代替体育(85)
体育锻炼的心理效应(88)
体育锻炼的生理效应(94)
中年体育锻炼的因素分析(100)
运动处方的基本内容(104)

五 选择行之有效的锻炼方法(114)

耐力锻炼与库珀有氧训练法(115)

关于早操的对话(119)

家庭体育场(123)

家庭健身房(125)

万能的运动器械(127)

反常态运动(128)

稳定性体操(130)

跌倒的技巧(131)

六 适合中年人锻炼的运动及处方 (134)

健身跑(134)

步行(141)

游泳(145)

健美操(150)

踏板操(153)

室内健身器(155)

武术、太极拳(158)

养生气功(167)

甩手(181)

蹬楼梯(182)

骑自行车(185)

冷水浴与冬泳(187)

乒乓球、羽毛球(189)

保龄球、门球(192)

3

0

★



七 中年男子健美运动处方 (195)

谁该关心男子? (195)

男子健美运动处方 (197)

八 中年女子健美运动处方 (211)

谁是聪明的女子? (211)

女子健美运动处方 (213)

九 中年常见病防治运动处方 (232)

中年肥胖与减肥 (232)

运动真的能减肥吗? (233)

预防颈椎病运动处方 (240)

防治肩周炎运动处方 (242)

防治骨质疏松症运动处方 (246)

防治腰骶部疾病运动处方 (248)

膝关节炎的康复体育 (251)

神经衰弱症的康复体育 (252)

心血管疾病的康复体育 (254)

肠胃病的康复体育 (256)

痔疮的康复体育 (258)

十 运动中常见的生理学与健康问题 (260)

肌肉酸痛 (260)

运动性腹痛 (263)

“岔气”与急性胸肋痛 (264)



肌肉痉挛(抽筋)(266)

晕厥(267)

低血糖症(268)

闭合性软组织损伤(269)

骨折和脱臼(271)

胫腓骨疲劳性骨膜炎(272)

主要参考文献..... (274)

5

0

录

健康的生活方式是预防各种疾病的最有效措施。我们现在已不像过去那样无能为力、一切听天由命了。增强健康的途径尽人皆知，只需要我们每个人关心并重视自身的健康。

中年——人生的黄金时代(代序)

中年人是社会的中坚，家庭的支柱。中年是人生中最值得骄傲的岁月，也是一个人精力最充沛的时期。台湾著名女作家三毛曾说：我最爱的年纪就是中年。这时候，人生不问答案，播出去的种子开始收获了。所以许多人也称中年是人生的金秋，是人生的“黄金时代”。

现代对年龄的分期已有了相当的变化。由于人们生活水平的提高，学习期限的延长，因而社会成熟时期相对延长了。现在的年轻人开始独立工作的最早时间是在18~22岁，30~35岁已获得一定的生活经验，有的在事业上已开始出成果；35~50岁更进入“黄金时代”，在社会上有了一定的地位，成为有资格的专家、家庭的主宰，物质生活也有了保证，孩子们也都长大成人，而且自己的健康旺期还未过去。这个年龄期正是享受一切生活乐趣的时期。

有人曾把“黄金时代”的界限提前到30~35岁，这样，50岁的人就已算是老人了。当前有重大社会意义的任务之一，是将“黄金时代”的年限再加延长。那时，我们现在认为接近老年的人还会是社会生产的相当积极的参加者。60~70岁的人仍然身体健康，精神饱满，有非凡的工作能力。他们将健康的体魄、丰富的生活经验



与高超的业务水平结合在一起,成为一名很有资格的社会成员,充分享受生活的乐趣。

“黄金时代”是人生最美好的阶段,但在每个人的生命过程中,“黄金时代”所持续的时间长短却不一样。确定“黄金时代”长短的钥匙,就操在我们自己的手中,就看我们的志愿、意志和知识了。

生态学问题、劳动卫生问题、健康问题,现在已成为世界舆论的中心。但要认真、可行地解决这些问题,还需要不少的时间。

我们这一代人在不断治理污染,保护环境的同时,还不得不暂时去适应这些现有的环境。愿意也好,不愿意也好,要想成为健康的人,势必要以健康的生活方式去对抗周围那些不健康的因素。这无疑是维护生命健康的唯一正确选择。

文明的副作用并不是必然的产物。科学技术和社会的进步,仅仅在半个多世纪就使得中国人口翻了近3番,平均寿命增长了一倍。过去那些可怕的瘟疫已消灭了,但代替它们的是另外一些威胁很大的疾病,如心脑血管病、糖尿病、胃溃疡、肥胖病、癌症及神经官能症等,这些疾病在相当大的程度上还得不到控制。

健康的生活方式是预防各种疾病的最有效的措施。我们现在已不像过去那样无能为力、一切听天由命了。增强健康的途径尽人皆知,只需要我们每个人关心并重视自身的健康。

中年人是社会上最宝贵的财富。要善待生命!人的生命原本是极脆弱的,它要经受疾病的侵袭与折磨,要经受事业上尽力付出而毫无收获的挫败,它要经受源于大自然的地震、洪水的威慑,要经受环境污染带来的灾难,还要承受亲人的别离、小人的暗箭。有人说,一个人死得壮烈是一种伟大,而一个人活得充实、健康则是一种无与伦比的高贵!关心健康和每个人的命运,就是要我们自己来安排生活,这应当建筑在社会的每个成员的积极性上。态度消极的人指望无论什么时候别人总会来解救自己,因而培养不出有利于生活斗争的抵抗能力,这关系到与生活困难作斗争,也关系到保护



自身的健康问题。

从幼年时起,人就应当学习了解自己,分析自己精神振奋或萎靡的原因,分析疼痛或感觉良好的原因。了解自己身心的状况,是与了解自己的专业、了解自己或亲人的性格、特点同样重要的。每个有文化教养的人,不仅要了解自己精神上、心理上的特点,而且还要了解自己机体中的一切细微变化。了解自己是一生都要进行的,从儿童时代起,就应培养这种习惯和能力。

为了帮助运动员获得优异的运动成绩,科研工作者常采用这样的方法:他们预测某项运动的成绩在未来某个时期能够达到某种水平,然后给有可能达到这种成绩的运动员制订出模式(标准值),通过测定运动员身体的生理、生化机能指标,以及速度、力量、灵敏、耐力等身体运动机能指标,根据模式再制订一定的运动处方。

在增进健康方面也可以这样做:为各种年龄、身体不同健康状况的人制订出健康模式,根据模式制订运动处方,包括合理的身體负荷、饮食、锻炼等等。当然,这些材料会有一定的偏差。这里不是指平均标准值,而是指充分符合理想健康概念的个体参数。本书的目的就是帮助读者制订出最适合于自己的增进健康的运动处方。

本书主要是为35岁以上的读者编写的。但不要忘记,人的健康越早重视,就越有保证。正因为如此,本书对距“黄金时代”为时尚远的读者,也能帮助解决许多实际问题,也是很有益处的。

从健康学或预防医学角度来看,如何使人体作为一个整体,从上至下协调统一地得到机能上的锻炼或增强,这是人类健康需要解决的问题。

一 健康的理解

21 世纪人类呼唤文明、呼唤健康、呼唤回归自然。然而,当我们即将走完 20 世纪辉煌里程时,人类为追求更高层次的健康已踏上了新的征途。在未来的世纪里,人类愈加不会满足于低质量的生命延续和现有的生存期,高质量地走完应有的人生历程将成为绝大多数人的追求。因此,“2000 年人人参与健康活动,人人享有卫生保健”将成为现实。

健康 = 财富

健康的人才,是一个国家最宝贵的财富。人民健康强壮,国家才能繁荣富强。健康对人来说是千秋万代也说不清的谜。自有人类