



运动健身方式多种多样, 不同的人群应有不同的选择。

运动的关键在于适量, 过量运动有损健康

提高群众的运动健身意识/普及体育锻炼知识/开展丰富多彩运动健身活动

运动健身

◎科学健身 ◎科学生活

宜与忌

主编/万里 谢英彪

YUNDONGJIANSHEN

YIYUJI

增强体质, 提高健康素质, 提高自身免疫力,

抗衰防老延年益寿



运动健身

宜与忌

Yudong Jianshen

Yi yu Ji

主 编	万 里	谢英彪	
副主编	丁 珍	孙 健	刘长红
编 著	陈春建	卞林伟	李曦光
	周 文	赵双玲	赵晓红
	黄 宇	蒋 俊	贾 凯
	杭 凯		



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

运动健身宜与忌 / 万里, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5091-1053-9

I. 运… II. ①万… ②谢… III. ①体育锻炼——基础知识

②运动医学—基本知识 IV. G806 R87

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第092746号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 薛 镭 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 15.75 字数: 255千字

版、印次: 2007年7月 第1版 第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

主编简介

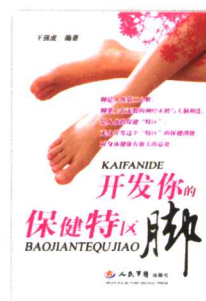
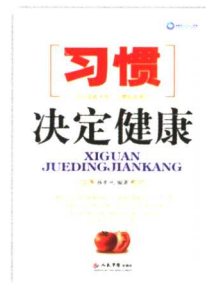
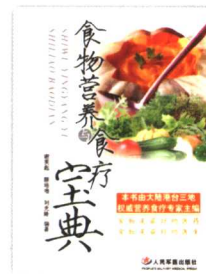


万 里 江苏省人民医院暨南京医科大学第一附属医院康复医学科骨关节康复专家、讲师。现兼任中国残奥中心医学与科学部A级分级师，中国医学科学管理研究院特约研究员，江苏省全民健身讲师团专家、南京市全民健身讲师团专家。擅长运动创伤诊治及骨关节疾病的康复治疗。



谢英彪 南京中医药大学三附院教授、主任医师、金陵名医馆终生专家。现兼任国际药膳食疗学会副会长及江苏分会会长，南京养生康复专业委员会主任委员，南京全民健身讲师团成员等职。主编出版专著20余部，科普著作百余部。获科技进步奖、优秀图书奖16项。曾多次赴港台、日本等地讲学。

荣树图书



编辑热线: 010 51927288

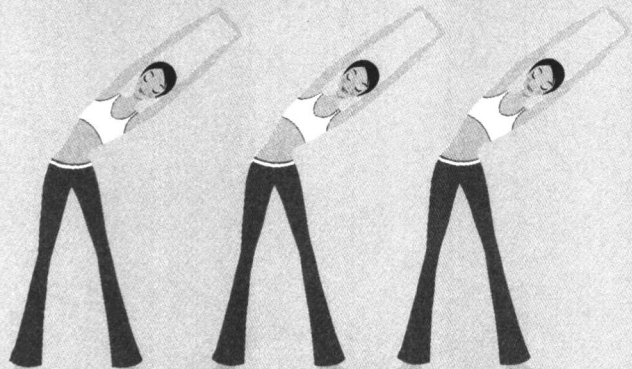
编辑邮箱: xrc999@126.com

内容提要



本书针对各类不同人群的运动健身特点，从宜与忌的正反两个方面，详尽阐述了合理运动健身的好处，以及在运动健身过程中经常出现的种种不科学的做法，并提出了相应的改进方法。本书适合广大爱好运动的人群阅读，对指导读者科学运动健身，并拥有健康和快乐有一定的帮助作用。

前言



生命在于运动，这是许多人都懂得的道理。运动健身不仅可以增强体质，提高健康素质，提高自身免疫力，还可抗衰防老、延年益寿，并让人们的生活变得更加快乐而又丰富多彩。

现实生活中，许多人因长期缺乏运动而出现肌肉萎缩、肺炎、骨质疏松、延髓麻痹等病症，使多彩的生活变得暗淡。也有人因空腹晨练或运动过量而发生晕厥，这都是由于缺乏运动健身的常识造成的。

运动健身方式多种多样，不同的人群应有不同的选择。例如，中老年人应选择有氧运动为主，如散步、慢跑或打太极拳，而运动的关键在于适量。何为适量呢？通俗地讲，就是能出汗就行了。适量运动能促进肌细胞的再生，防止肌肉萎缩，有益身心健康，从而达到抗病、防病和延缓衰老的目的。反之，过量运动就会有损健康。

运动健身的要旨是在于全面和恒心，不论是想减肥还是要锻炼肌肉，都要顾及全身各部分的线条和身体素质，否则效果不佳，尤其是自己运动健身的人，更要懂得正确的知识，注意运动健身中的“宜”与“忌”。

《运动健身宜与忌》一书是由运动健身专家、养生专家共同编撰的，针对各类不同人群的运动健身特点，从“宜”与“忌”正反两个方面，详尽阐述了合理运动健身的好处，以及在运动健身过程中经常出现的种种不科学的做法，并提出了相应的改进方法。相信本书对更好地提高群众的运动健身意识，普及体育锻炼知识，开展丰富多彩的运动健身活动，用科学的理念和方法投入到全民健身活动中去，做到科学锻炼、科学健身、科学生活有所帮助。相信专家们的指导意见会使各位爱好运动健身的人们受益匪浅。

衷心祝愿各位读者在运动健身中享受快乐，并拥有身心健康。

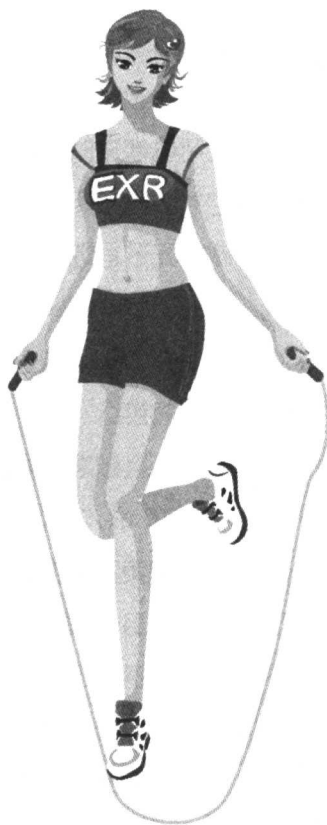
谢英彪

2007年5月11日

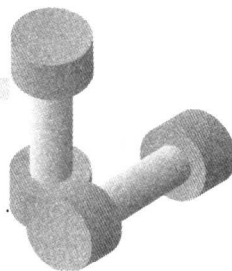
目录

第一章 大众健身宜与忌

- 一、运动健身宜讲求科学 /1
- 二、不同年龄的人宜采用不同的健身方式 /2
- 三、不同性格的人宜选择不同的健身方式 /3
- 四、健身宜抓两头 /4
- 五、健身锻炼宜持之以恒 /5
- 六、宜练出挺拔脊背 /5
- 七、适宜大众的简易健身法 /6
- 八、晨起健身宜做的事情 /7
- 九、每天宜做6分钟健脑操 /8
- 十、健身宜练健步走 /8
- 十一、健身走宜注意的事项 /10
- 十二、健身走宜采用的方法 /11
- 十三、健身走宜调节好呼吸节奏 /13
- 十四、宜散步健身 /14
- 十五、散步时宜讲究手的摆放 /15
- 十六、走路锻炼宜注意方法得当 /15
- 十七、饭后百步走宜区别不同人群 /16
- 十八、健身宜跑步 /17
- 十九、健身跑宜采用什么方式 /18
- 二十、跑步前宜做准备活动 /21
- 二十一、健身跑宜注意的事项 /22
- 二十二、忌在马路上健身跑 /23
- 二十三、宜骑自行车健身 /23



目录



- 二十四、骑车锻炼 3 忌 /24
- 二十五、运动时宜用嘴呼吸 /25
- 二十六、呼吸宜与运动动作配合 /25
- 二十七、减肥宜做的 6 个小动作 /26
- 二十八、做广播操姿势宜正确 /27
- 二十九、健身宜做头皮按摩 /28
- 三十、健身宜抖空竹 /28
- 三十一、放风筝宜注意的事项 /29
- 三十二、呼啦圈健身宜注意的问题 /30
- 三十三、空气浴宜何时进行 /31
- 三十四、空腹时忌做空气浴 /31
- 三十五、饭后忌做空气浴 /31
- 三十六、大风或寒流时忌在室外做空气浴 /32
- 三十七、空气浴时宜尽量少穿衣 /32
- 三十八、做日光浴宜选好场地 /33
- 三十九、日光浴宜注意保护头部 /34
- 四十、日光浴并非人人皆宜 /34
- 四十一、健身宜游泳 /34
- 四十二、游泳前宜做准备活动 /36
- 四十三、游泳 15 忌 /36
- 四十四、减肥健美宜多爬楼梯 /38
- 四十五、踏石健身有禁忌 /39
- 四十六、运动健身忌过度 /39
- 四十七、家庭健身忌随意 /40
- 四十八、忌用体力劳动代替运动健身 /41





- 四十九、呼吸与运动宜配合 /42
- 五十、宜重视反常态健身 /42
- 五十一、刚睡醒后忌剧烈运动 /44
- 五十二、饭后忌剧烈运动 /44
- 五十三、发热感冒时忌剧烈运动 /45
- 五十四、忌在空气污染的环境中锻炼 /45
- 五十五、忌在高温环境下做剧烈运动 /46
- 五十六、运动前后忌喝可乐 /47
- 五十七、激烈运动前后忌大量饮水 /47
- 五十八、健身运动后忌食用冰冻冷饮 /48
- 五十九、运动健身后忌缺水 /48
- 六十、剧烈运动刚结束忌立即用餐 /49
- 六十一、剧烈运动后忌马上休息 /50
- 六十二、运动健身后宜做整理活动 /50
- 六十三、宜消除运动健身后的疲劳 /51
- 六十四、忌运动后马上冷水浴 /52
- 六十五、天不亮忌到树林中锻炼 /52
- 六十六、忌雾中运动 /53
- 六十七、晚上锻炼3不宜 /53
- 六十八、健身忌犯错 /54
- 六十九、健身之后的6个禁忌 /56
- 七十、运动健身忌入误区 /57
- 七十一、春练忌运动量过大 /58
- 七十二、夏天锻炼忌晒伤 /59
- 七十三、夏天锻炼忌中暑 /60

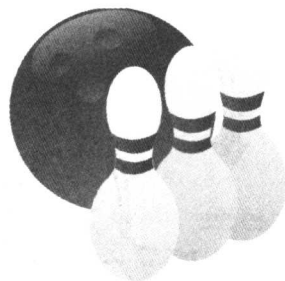


- 七十四、夏天运动健身 5 忌 /61
- 七十五、适宜秋季的健身运动 /62
- 七十六、爬山健身忌猝死 /62
- 七十七、秋季健身有禁忌 /64
- 七十八、冬季长跑锻炼宜注意的问题 /64
- 七十九、冬天运动健身禁忌 /65
- 八十、冬泳 7 忌 /66
- 八十一、冬做仰卧起坐忌姿势不当 /67
- 八十二、冬日晨练忌太早 /68

第二章 儿童健身宜与忌

- 一、宜培养少儿良好的运动健身习惯 /69
- 二、少儿特点及健身应注意的问题 /70
- 三、儿童忌做的运动有哪些 /71
- 四、儿童忌过早地剧烈运动 /73
- 五、孩子进行锻炼宜注意的事项 /73
- 六、幼儿锻炼宜讲科学 /74
- 七、幼儿宜做手指运动 /75
- 八、婴幼儿宜做健身操 /75
- 九、婴幼儿忌做健身操的情况 /76
- 十、幼儿宜做投掷练习 /77
- 十一、儿童健身宜“三浴”结合 /77
- 十二、幼儿忌进行运动健身的情况 /79
- 十三、新生儿宜做快乐体操 /79
- 十四、7~28 天的宝宝宜做手足运动 /80





- 十五、7~28天的宝宝宜做户外活动 /81
- 十六、1~3个月的小儿宜做翻身练习 /82
- 十七、婴儿宜做的被动操 /82
- 十八、婴儿宜做的主动体操 /83
- 十九、幼儿宜做的徒手体操 /84
- 二十、宜帮助婴幼儿做爬行操 /85
- 二十一、宜帮助婴幼儿做站立操 /85
- 二十二、1~2岁的幼儿宜做辅助体操 /86
- 二十三、1~2岁的幼儿宜练习爬楼梯 /88
- 二十四、1.5~2岁的幼儿宜做模仿操 /88
- 二十五、2~2.5岁的孩子宜做摇铃操 /90
- 二十六、2~3岁幼儿宜做站立操 /92
- 二十七、4岁以内儿童适宜的游戏和运动 /93
- 二十八、3~4岁幼儿宜做的节奏操 /93
- 二十九、3~4岁幼儿宜做的床上操 /94
- 三十、幼儿宜做的小旗操 /96
- 三十一、幼儿宜做的棍棒操 /96
- 三十二、儿童健美的禁忌 /97
- 三十三、儿童不宜跳迪斯科 /99
- 三十四、小学生宜上好体育课 /100
- 三十五、小学生宜跳跃健身 /100
- 三十六、小学生宜做健身体操 /104
- 三十七、儿童游泳应注意的要点 /104
- 三十八、小区健身器材儿童不宜 /105
- 三十九、宜做有助于增高的运动 /105





目录

第三章 中老年健身宜与忌

- 一、延缓衰老不宜剧烈运动 /107
- 二、老年人锻炼宜讲原则 /108
- 三、老年人宜科学运动健身 /109
- 四、延缓衰老宜运动健身 /110
- 五、延缓衰老宜交替运动 /111
- 六、抗衰老宜擦胸 /112
- 七、保健宜捶背 /112
- 八、增强免疫力宜按摩耳廓 /114
- 九、中老年人运动健身宜选择的项目 /114
- 十、老人最适宜床边锻炼 /116
- 十一、中老年人宜做健眼护目操 /117
- 十二、延缓衰老宜多活动双腿 /118
- 十三、中老年人宜做健膝运动 /119
- 十四、老年人健身宜倒走 /119
- 十五、老年人宜步行叩击穴位 /120
- 十六、中老年人宜练习交替跑 /122
- 十七、老年人慢跑5忌 /123
- 十八、中老年人跑步健身应注意的问题 /124
- 十九、老年肥胖者宜运动 /125
- 二十、老年人的运动健身应注意的事项 /126
- 二十一、老年人运动健身有禁忌 /127
- 二十二、老年人晨练禁忌 /128
- 二十三、老年人晨练之后忌补觉 /129





- 二十四、老年人睡前宜散步 /130
- 二十五、老年人饭后不宜立即百步走 /130
- 二十六、老年人慎做“转头操” /130
- 二十七、老年人跳舞健身有禁忌 /131

第四章 女性健身宜与忌

- 一、女性健身宜注意选择项目 /133
- 二、女子健身忌入误区 /133
- 三、少女形体锻炼宜注意技巧 /134
- 四、少女忌过度运动 /136
- 五、30岁女人宜做波姿操 /137
- 六、中年女性宜练快步走 /138
- 七、行经期也宜运动健身 /139
- 八、行经期忌游泳 /140
- 九、女性痛经宜运动健身 /141
- 十、孕妇宜做的保健操 /142
- 十一、散步是孕妇最适宜的运动 /145
- 十二、孕妇的运动禁忌 /146
- 十三、孕妇锻炼动作宜缓 /149
- 十四、不同孕期宜做不同运动 /149
- 十五、产后锻炼应注意的事项 /151
- 十六、产后宜健美 /152
- 十七、产后宜做健美操 /153
- 十八、产后运动健身宜早 /154
- 十九、产后早期宜做康复体操 /155





目录

- 二十、产后宜尽快恢复体形和活力 /156
- 二十一、产妇宜做医疗保健操 /157
- 二十二、坐完月子(产褥期)后宜恢复形体 /159
- 二十三、满月(产褥期)后宜做健美操 /160
- 二十四、产(产褥期)后宜做减肥操 /160
- 二十五、忌做操的产妇 /162
- 二十六、女性健美锻炼 8 忌 /162
- 二十七、面部健美禁忌 /164
- 二十八、白领女性宜让运动与靓肤同步 /165
- 二十九、清早起床宜做健身操 /166
- 三十、宜轻松缓解工作中的不适 /167
- 三十一、塑身宜做的健身小动作 /168
- 三十二、纤腰宜做的简单收腹动作 /169
- 三十三、宜做平坦小腹操 /169
- 三十四、塑身宜做毛巾紧臂操 /171
- 三十五、腿粗的女性宜锻炼 /171
- 三十六、美腿宜跳绳 /172
- 三十七、美腿宜做大腿减脂操 /172
- 三十八、宜做 9 分钟美腿操 /173
- 三十九、白领女性在生活中宜采取的健身方法 /173
- 四十、白领女性锻炼忌突然发力 /176
- 四十一、白领女性宜旋转健身 /176
- 四十二、白领女性宜做卧室保健操 /177
- 四十三、白领女性宜做电脑保健操 /178
- 四十四、白领女性宜做午间健身操 /179



- 四十五、白领女性假日宜健身 /180
- 四十六、白领女性宜多爬楼梯 /181
- 四十七、白领女性宜利用桌椅健身 /182
- 四十八、白领女性宜做桌边保健操 /183
- 四十九、白领女性宜做椅上健美操 /184
- 五十、白领女性宜做坐位颈部保健操 /184
- 五十一、白领女性宜做卧位颈部保健操 /185
- 五十二、白领女性宜做胸部健美操 /185
- 五十三、白领女性宜做腰腹健美操 /186
- 五十四、白领女性宜做纤腰美体操 /188
- 五十五、白领女性美腿宜做踏板操 /188
- 五十六、办公室里宜做健身减肥图书操 /189

第五章 男性健身宜与忌

- 一、男性健身宜注意的问题 /190
- 二、男性宜练宽双肩 /191
- 三、男士健美宜注意肩部 /192
- 四、白领男性宜练习魅力形体操 /192
- 五、男人 30 宜适时减肥 /194
- 六、白领男性宜做腹部体操 /195
- 七、去“将军肚”宜挥臂 /196
- 八、聪明男人宜跑步 /196
- 九、男性宜晨练 /197
- 十、男性宜运动 /197
- 十一、周末集中健身无益健康 /198



十二、白领男性宜做简易健身运动 /198

十三、白领男性伏案者宜甩手踢脚 /199

十四、忌经常比赛扳手腕 /200

十五、男性运动健身有禁忌 /201

第六章 祛病健身宜与忌

一、锻炼身体宜因病而异 /203

二、慢性病患者宜做拍打健身 /204

三、慢性病患者运动时忌太猛 /205

四、慢性阻塞性呼吸道疾病患者宜运动健身 /206

五、胸膜炎患者宜做运动健身 /207

六、胃下垂患者宜运动健身 /209

七、慢性胃炎患者宜运动健身 /211

八、慢性肾炎患者宜运动健身 /212

九、慢性肝炎患者宜运动健身 /213

十、脂肪肝患者的运动禁忌 /214

十一、冠心病患者的运动禁忌 /214

十二、心脑血管疾病患者的晨练禁忌 /216

十三、搭桥手术后宜适当运动 /216

十四、高血压病患者的运动禁忌 /216

十五、糖尿病患者宜适当运动 /217

十六、有哪些糖尿病患者宜节制运动 /218

十七、有哪些糖尿病患者忌运动 /219

十八、糖尿病患者运动时宜注意的事项 /219

十九、糖尿病患者不适宜晨练 /220

