

健康时报》重点推荐读物！

JIANKANG SHIBAO ZHONGDIAN TUIJIAN DUWU

北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家级社会体育指导员 赵之心 主编

★中央电视台、北京电视台等多家媒体科学健身类节目 特邀嘉宾

★全国各地巡回演讲 2000 余场



不生病的 28 种 健身方案



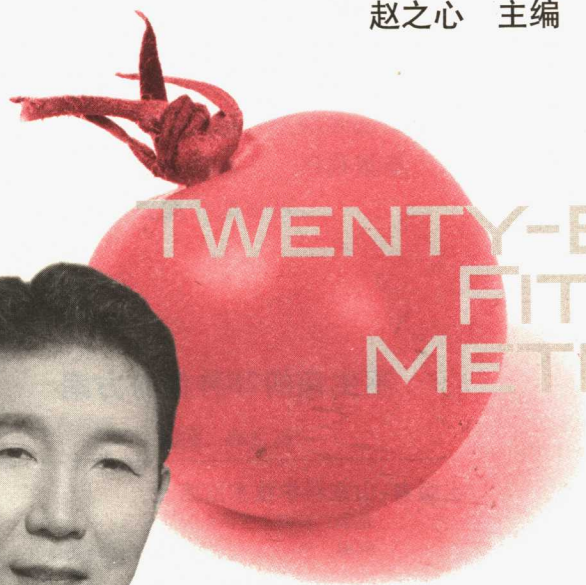
山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

为现代人量身订制的健身计划
为自己设计一套个人运动处方

不生病的 28种健身方案

运动让你魅力无限，
运动使你生命更精彩
动出健康，动者无疆

赵之心 主编



TWENTY-EIGHT
FITNESS
METHODS



 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的28种健身方案 / 赵之心主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5331-4850-8

I.不… II.赵… III.健身运动 — 基本知识 IV.G.883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 160672 号

不生病的28种健身方案

赵之心 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南新先锋彩印有限公司

地址: 济南市历城区工业北路182-6号

邮编: 250101 电话: (0531)88618298

开本: 700mm × 1000mm 1/16

印张: 11.25

版次: 2007年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4850-8

定价: 19.80元



前言



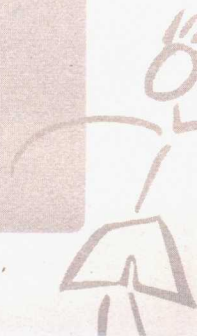
社会在发展，人们的观念也在不断更新。如今，“健身”已成为现代人生活中不可缺少的一个话题。年轻人的健身消费已不是时尚之谈，中老年人已经把更多的金钱、精力用于健康投资。种种迹象表明，越来越多的人已经开始关注“健康”了。他们认识到了这样一点：对疾病的关注应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。

世界卫生组织在 2002 年 4 月 7 日提出了这样一句口号：你的运动——就是你的风貌、你的生活、你的幸福！

据有关专家估计，即使年轻时身体不算健康的人，如果能够一直坚持体育运动，那么，他患上疾病的概率一般会减少 40%，而且经常运动还可以使身体患结肠癌、直肠癌、子宫癌概率降低 25%。由此可见，如果饮食和日常生活比较规律，再加上经常运动，身体健康就有了保障。

也许你会说，我也知道运动可以增强生命细胞的活力，促进健康，延缓衰老。但是我问你，你应该选择哪种运动最合理？每天的运动量应该是多大？持续时间应该为多长？这些问题对于每个人来说都是有所不同的，因为这与你的性别、年龄、高矮、胖瘦、营养状况、身体素质及环境气候等都有密切的关系。

我要强调的是，运动锻炼要适度，尤其是应该尽量避免过于剧烈的运动，否则会对身体的免疫系统造成暂时性的不良影响。如果你多年都不参加锻炼，又想通过捷径达到强身健体，一下子运动过于剧烈，其实对身体是非常有害的。





世界卫生组织

在2002年4月7日提出了这样一句口号：

你的运动——就是你的风貌、

你的生活、你的幸福！

因此，你所选择的运动应该符合你个人的特点，而不是盲目地运动。生命在于运动，但绝不是盲动！

想要获得健康吗？想要获得幸福吗？那就来运动吧！《不生病的28种健身方案》将告诉你如何更好地运动，如何在运动中获取健康密码。全书一共分七大版块，从健身走、改善体质、让你的骨骼更健康、女性运动保健、男性运动保健、特殊人群的健身方案到运动中的巅峰体验，向人们诠释了运动健身的真谛。全书内容通俗易懂，科学实用，是那些想从运动中获得健康的人必备的枕边书。





目 录

第一章 健身走——每一步都对健康有效 /1

有氧运动对健康的好处已经被很多人认识。而众多的有氧运动中最受大多数人认可的就是健身走。无数的事实证明，有氧健身走有助于防治现代人由于缺乏体力活动与锻炼而引起的多种“富贵疾病”。它简单易学，而且相对于慢跑、游泳、登山、骑自行车等有氧运动，速度慢、强度低、安全性强，因此更适于中老年人和体质较弱者进行。

1. 简单的“走”其实并不简单 /1

“走”所要面对的健康难题 /1

无数健康问题的答案——有氧运动 /2

最有效的有氧运动——健身走 /3



健康小链接：世界卫生组织规定的健康标准 /5

2. 健康的零存整取——步行 /5

坚持步行走出好筋骨 /5

步行让免疫力起飞 /6

步行可让记忆力更好 /7

步行是获得好心情的最佳处方 /8



健康小链接：你是不是酸性体质？ /9

3. “坐”掉的健康“走”回来 /9

健身走可以降压——让血管运动起来 /9

健身走可以降脂——血液变得干干净净 /11

健身走可以降糖——大量消耗葡萄糖 /11

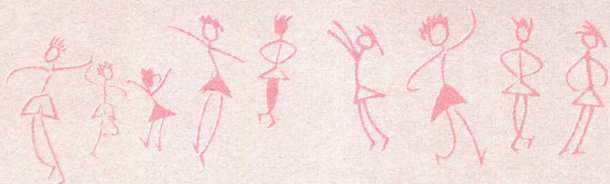
健身走可以减脂——不知不觉中燃烧脂肪 /13



健康小链接：多数名人都是“走”出成功的 /14

4. 健身走里大有奥妙 /15

不良步姿酿苦果 /15



好开始才可能有好结果 /16

正确地呼吸很重要 /17

上班族应该这样走 /18



健康小链接：这些地方空气更清新 /19

5. 有氧健身走的10个方法 /19

大步走，越走越健康 /19

“10点10分”走，远离颈椎疾病 /21

快步走，事半功倍的有氧健身走 /22

扭着走，让你远离便秘 /23

高抬腿走，更有力量的步行法 /24

弹着走，足部健康的保障 /24

赤脚走，接地气保健康 /25

倒着走，反序运动的锻炼神经系统 /26

爬着走，爬一爬也健康 /27

绕圈走，疾病也可以“绕”掉 /28



健康小链接：如何自测足弓是否正常？ /29

第二章 改善体质——没有好的体质，一切都是空谈 /30

人的“体质”问题早被当今医学界、体育界认定为人类健康的基础，并有“体质差是百病之源”一说。事实也是这样，体质下降会首先直接影响人的精力、心情、行为等，更可怕的是疾病，特别是“慢性疾病”更容易“乘虚而入”，可能导致新陈代谢低下、肌力衰退、神经衰弱、心肺功能差、适应能力降低等一系列问题。只有增强我们的体质，才能建造好我们的身体大厦。

6. “成熟”后的问题：体质衰退现象 /30

先给自己的体质打打分 /30

你的健康漏洞在哪里 /32

体质下降让你身心受累 /34



健康小链接：长期饱食体质下降 /36

7. 给你的血液来一次大扫除 /37

你的血液是否健康 /37





不要堵塞你的循环系统 /37

打败心脑血管杀手 /38

定期血检，远离代谢疾病 /39

打扫血液卫生，做健康碱性人 /40



健康小链接：家用清洁剂损害血液健康 /41

8. 拿什么拯救你，我的体质 /41

带你了解“体质锻炼” /41

体质锻炼是最好的健康投资 /42

从四大素质训练开始增强体质 /43



健康小链接：合理的营养是体质健康中不可缺少的 /45

第三章 让你的骨骼更健康——远离骨痛，动者无僵 /47

运动是造就人体的最优体质、潜在体能的重要手段，而人体运动能力的基础是骨骼强壮。如果我们的骨骼不强壮就会造成很多骨骼关节疾病，长期的疼痛不说，还会有致残危险。这种疾患会使人不能过上完美健康的生活，也会给患者家庭带来经济上和精神上的负担。因此，我们提倡通过运动方式加强对骨骼肌肉系统的锻炼，从而达到提高预防骨骼关节疾病和治疗的效果。

9. 为你的骨骼健康投点资 /47

建好骨骼关节健康的“四大基石” /47

动出健康的骨骼，动出健康无僵 /49

骨骼关节健康有三个关键阶段 /50



健康小链接：无处不在的颈椎病 /51

10. 不同人群的骨骼关节问题 /51

老年人 = 骨骼关节疾病 /51

骨骼关节疾病更“钟爱”女性 /53

“IT 幽灵”中的骨骼关节问题 /54

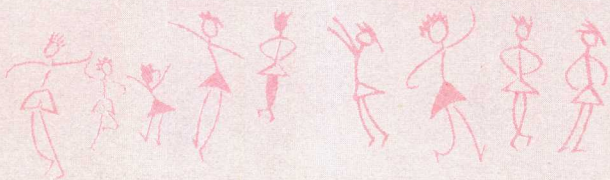


健康小链接：哪些人更容易患颈椎病 /55

11. 关注骨骼关节的四大“杀手” /56

骨骼关节杀手之一：高脂血症 /56

骨骼关节杀手之二：肥胖症 /57



骨骼关节杀手之三：不合理的饮食习惯 /57

骨骼关节杀手之四：不“动” /58

 健康小链接：白领须防“低头综合征” /59

12. 学会做强身健骨操 /59

舒展全身骨骼保健操 /59

防治颈椎疾病保健操 /60

锻炼肩部关节保健操 /62

缓解背部酸痛保健操 /63

缓解手臂酸痛保健操 /64

缓解肘部酸痛保健操 /65

缓解手腕酸痛保健操 /66

缓解手指疼痛保健操 /67

锻炼腰部力量保健操 /68

锻炼髋部关节保健操 /69

锻炼膝部酸痛保健操 /70

锻炼脚踝关节保健操 /71

 健康小链接：增进健康的跳绳运动 /72

13. 练好“健骨操” 学问可不少 /73

练习的时间很关键 /73

如何练习事半功倍 /73

关于练多练少的问题 /74

别忘了做好练习记录 /74

 健康小链接：脊柱健康四个锻炼原则 /74

第四章 女性运动保健——别让无知害了自己 /75

女性从35岁时体质上、生理上开始衰退。体质衰退所带来的问题有很多很多，它可以称得上是“百病之源”。为了预防体质下降所带来的衰老问题，更多的女性把大量的金钱和精力投入到化妆当中。其实，我认为，与其相信那些问题百出的化妆品，不如试着用“运动”的方式来挖掘自己的“魅力”！相信你一定会发现它对你的“魅力”的帮助会胜过一切！或者说，它能帮助一切美容的方法生辉！

14.警惕“体质衰退”在向你走来 /75

谁让女性失去魅力 /75

体质衰退：女性的“百病之源” /77

留意体质衰退的信号 /78

学会管理自己的体质健康 /78



健康小链接：40岁以上女性更要关注体质健康 /80

15.疏于“动”的健康,肯定是伪健康 /80

为什么会越休息越累 /80

睡眠质量越来越差 /81

代谢性疾病在40岁高发 /82

体内环境酸碱失衡 /83

经期综合征困扰女性 /84

皮肤和发质影响女性魅力 /85

乳腺疾病成为女性致命杀手 /86

不可阻挡的子宫及卵巢问题 /87

缺铁性贫血者占多数 /88

让人哭笑不得的尿失禁 /89



健康小链接：亚健康让女性活得更累 /90

16.关注女性健康从“动”开始 /91

健心：当心心脏向我们发威 /91

健肺：与生命同呼吸 /92

健肌：女性更需要肌肉锻炼 /94

健腿：腿是人体健康的晴雨表 /95

健脚：脚健则人健 /96

健脑：大脑越用越灵 /97



健康小链接：别具一格的“健心锻炼” /98

17.找到适合你的运动 /99

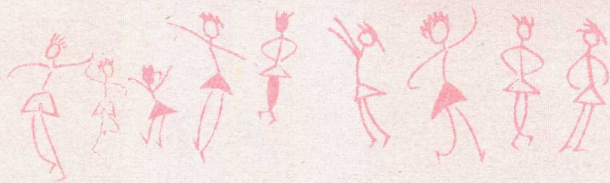
步行是女性最好的运动 /99

慢跑，让你永远保持年轻 /100

社区健身器少不了 /101



健康小链接：从事健身运动更要注意营养 /102



18. 女性常见疾病的健身法 / 103

月经不调 / 103

痛经 / 104

乳腺炎 / 105

乳腺增生 / 106

盆腔炎 / 107

子宫脱垂 / 108

女性性功能障碍 / 109

更年期综合征 / 110

 **健康小链接：职场女性常见病的防治 / 111**

第五章 男性运动保健——男人不难做 / 113

越来越多的专家指出，寿命短、癌症发病率高和常见的性问题已经给男性健康带来危机。尤其是那些年过40岁的中年男性，他们最大的毛病是守着小成功，渴望大发展，于是拼命地透支健康。孰不知，健康就像雪山一样，随时可能崩塌下来。心血管、心脏、肾脏、糖尿病、高血压、前列腺等疾病是很多中年男人的健康大敌。我认为，体质锻炼是40岁男性保健防病的唯一之路。体质锻炼不是教条，而是一种实实在在的运动，每一次举手，每一次投足，甚至用手理头发都是锻炼的内容。

19. 男性更要注意体质衰退 / 113

男性与女性谁更脆弱？ / 113

关注男性体质，关注男性健康 / 114

 **健康小链接：适量运动可减少中年男性患癌症危险 / 116**

20. 男人40一枝花吗 / 116

40岁，男人衰老的分水岭 / 116

人到40，谁偷走了你的健康 / 117

男性也有更年期 / 119

 **健康小链接：中年男性更要谨防猝死 / 120**

21. 亲近肌肉，告别过剩脂肪 / 121

颈部肌肉练习 / 121





臂部肌肉练习 /121

胸部肌肉练习 /122

背部肌肉练习 /123

腹部肌肉练习 /124

腰部肌肉练习 /125

腿部肌肉练习 /125



健康小链接：过量运动影响男性生殖能力 /126

22. 男性常见病的健身法 /127

慢性前列腺炎 /127

前列腺增生 /128

男性功能障碍 /129



健康小链接：远离“ED”从“脚”开始 /131

第六章 特殊人群的健身方案——最好的医生是自己 /132

由于现代人过多地摄入脂肪、胆固醇等食物，再加上吸烟、酗酒等危险因素，我国冠心病、脑卒中、高血压等严重心脑血管病的发病率和死亡率也在持续上升。另有调查显示，目前我国20岁以上糖尿病患者估计2 000万~4 000万人。此外，颈椎病、肩周炎、骨质疏松等骨关节疾病也都进入了高发期。如何应对这些疾病呢？我告诉你，最好的医生是自己，只有自己才能应对这些问题；最好的办法是运动，运动可以改善体质、增进健康。

23. 心脑血管疾病健身方案 /132

别给你的心脑血管添堵 /132

这些行为危害你的心脑血管健康 /133

心脑血管病人应该这样运动 /134



健康小链接：怎样避免运动中的猝死 /135

24. 糖尿病健身方案 /136

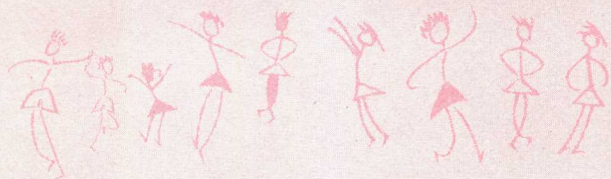
解读糖尿病 /136

给糖尿病病人的运动处方 /137

糖尿病其实并不可怕 /138



健康小链接：糖尿病病人运动不要过于剧烈 /139



25. 骨骼疾病健身方案 /140

最为普遍的骨质疏松 /140

防不胜防的颈椎病 /141

人到 50 岁，当心肩周炎 /143

痛风：与饮食相关的骨骼疾病 /144

 **健康小链接：预防骨质疏松症要从小做起 /145**

第七章 运动中的巅峰体验——心理健康的添加剂 /147

任何体育运动都是体质与心理相互叠加、相互支撑的。不论传统体育还是现代体育，在我们的休闲、保健、康复中起到越来越重要的作用，同时参加某种运动的比赛或是接受专项运动项目训练对一个人的性格调节、心理状态的改变也起到良好的作用。越成功、越健康的人，越是有更多的巅峰体验；而更多的巅峰体验可进一步促进成功者的事业，成功的事业又能治愈人们的心理创伤。因此成功的心理自然更健康。

26. 体质健康更要关注心理健康 /147

七情不当会致病 /147

心理健康的标准 /149

 **健康小链接：了解你的心理状态 /150**

27. 要做就做一个心理健康的人 /151

心理健康的大敌——抑郁症 /151

当心灰色心理找上你 /153

别让信息时代紧张症找上你 /154

最大限度地保持心理平衡 /155

 **健康小链接：如何自测信息时代紧张症 /156**

28. 运动帮你摆脱压力 /158

动汗为贵：出汗让你身心俱爽 /158

运动让你摆脱疲劳综合征 /159

通过运动来宣泄吧 /160

 **健康小链接：运动量指数的自我评估 /160**

附录：社区健身器材一览 /162



第一章

健身走——每一步都对健康有效

有氧运动对健康的好处已经被很多人认识。而众多的有氧运动中最受大多数人认可的就是健身走。无数的事实证明，有氧健身走有助于防治现代人由于缺乏体力活动与锻炼而引起的多种“富贵疾病”。它简单易学，而且相对于慢跑、游泳、登山、骑自行车等有氧运动，速度慢、强度低、安全性强，因此更适于中老年人和体质较弱者进行。

1. 简单的“走”其实并不简单



“走”所要面对的健康难题

“走”大概是在人类从爬行到直立过程中起到了至关重要的作用，当人类在用双腿去支撑、行走时，被腾出的双手可以去做更多的事情时，人开始主宰这个世界！此后在人类发展的进程中，“走”几乎是一成不变地向前发展着……

更多的人对于“走”的看法是，这简直是太简单的事情了！抬腿就走、转身就走、马上就走……这些对于我们正常人来说绝不是难事！可是我告诉你，简单的“走”其实并不简单。



INFORMATION

正确的行走关键在骨盆

▶▶ 我们知道，模特的行走是优美的代表，竞走运动员的行走是速度的代表。虽然两者的目的不同，但是有一个相通的地方：那就是骨盆转动。那些漂亮模特的修长双腿正是骨盆转动的结果。因此说，正确的骨盆运动，是我们掌握正确的行走方式的关键。

想要走出健康，你还需要克服一些健康难题。

随着社会的发展，人民生活水平的提高，各种“代步工具”也越来越多，这为我们的“用脚走”增加了便捷的同时，也为健康设置了障碍。

当人们的经济条件宽裕时，很多人开始构思买台车吧！人们爱车，除了省时，更看重的是省力。说实在的，谁也不愿意在辛苦一天后，还要去挤公共汽车。如果有了自己的私家车，出行自然方便多了，可是当人们“以车代步”时，虽免除了走路的痛苦，但身体的痛苦却开始来了。

如今已不比从前，我们可以想吃什么就吃什么、想怎么吃就怎么吃……这样大量的脂肪开始在肚皮上堆积。出门有汽车、上楼有电梯……人就像一件物品一样被放置在那些看起来很便捷的“工具箱”内，只要动一动手指，就可以把我们送到指定地点。在这种情况下，人们也越来越懒得走了，肚皮上的脂肪也越积越多。

其实人们忽略了，随着生活水平的提高，人们静态生活方式和工作方式也在大幅度增加。与此同时，我们工作与生活中涉及到身体上的支出却大幅度减少。当我们在尽情享受现代化给我们带来的便利的同时，我们的健康也出现了危机——现代病越来越多。

为了克服这些健康问题，有人开始放弃代步工具，开始“走路”；有人坚决不乘电梯，开始登楼梯……当这些人发现健康在悄悄回到自己身上时，开始惊奇地喊到：“走路真是最好的运动了！”



无数健康问题的答案——有氧运动

生命在于运动——这是一个永恒的真理。在这里我也正式告诉大家：“不爱运动是人类最可怕的一种不良习惯。”也许有人会这样问，每个人都知道运动有好处，可是我们究竟做什么样的运动不生病？做什么的运动能健身呢？怎样运动才最有成效呢？

这些问题谁能准确地给予回答？时至当代，面对这千万次的提问，美国空军运动研究室医学博士库珀提出闻名世界的“有氧运动法”及其运动处方。其一经问世，立即风靡全球。目前它是得到全世界最多人认同和实行的运动健身方法。

进行有氧运动非常有利于身体健康。为什么这样说呢？

库珀博士给出的答案是：健康的标准不是人们通常认为的肌肉发达、外表强壮等，只有心、肺功能的健康才能称为真正的健康。因为要维持身体内部数量众多的细胞的营养供应，保障它们能正常地发挥功能，就必须为它们提供足够的氧气和营养物质，只有健康的心、肺功能才能担当起让全身各组织、器官保持良



好功能状态的重担。心脏和呼吸系统最需要的营养物质之一就是氧气，因此有氧运动成为诸多健康问题的答案。

随着人们对有氧运动的逐步认识，科学家们进一步发现：有氧运动之所以能增进身体健康，是因为有氧运动可使人体吸入比平常多几倍的氧气，有利于促进身体的新陈代谢，使机体获得更充足的营养物质，肌肉力量、耐力，身体免疫力都能得到增强。

有氧运动还能带动人体循环系统的运行，可以明显改善心肺功能和全身的血管功能，对营养的吸收利用和脂质代谢有促进作用，从而增强人体的综合健康水平。

有氧运动有助于减肥降脂，能帮助人们塑造出美好形体。各种有氧运动都可燃烧体内脂肪，能有效地降低体内脂肪含量百分比。而且在运动过程中，肌肉也能得到很好的锻炼，增强身体的韧性，让我们的身体更健美。

此外，有氧运动能有效缓解心理压力，让人们的心情更轻松愉悦；它可以通过机体神经系统兴奋性的转移和调节，缓解精神压力，起到平衡精神心理状态和改善睡眠的作用。



INFORMATION 有氧运动所传达的理念

► 有氧运动区别于运动，区别于训练，甚至区别于锻炼的终身运动健身习惯和生活方式。有氧运动所真正希望传递的是，在运动健身理念下所倡导的耐力、力量、柔韧素质的培养信息，在运动健身过程中所特别值得注意的时间、频率、强度的信息，以及如何把握、调整 and 关注你的健康。有氧运动所真正希望达到的是，使每个自觉投入到有氧健身运动乐趣中的人，都能通过真情的投入，发现和完成“感觉更好，看上去更年轻，生命延续更长久”的生命目标。



最有效的有氧运动——健身走

有一位40岁刚出头的企业家曾经找过我，从他的穿戴举止、言谈话语中无不显示出其成功形象，但我们之间的谈话却是“健康”二字。

他说就在他刚刚完成艰苦奋斗走进成功时，一天早上醒来发现自己有一半的身体不能动了……面对这种情况，他说自己太绝望了，他恨老天不长眼，为什么偏偏选中的是他，这样一个还没有来的急享受自己“成功”的人？他说现在让我选择挣钱还是健康，我肯选择健康！

这位企业家说：“我应了一句老话，没有吃不了的苦，但有享不了的福。”他说：“我在初干这一行时，决没有想到我会挣大钱，只想干好！那时路上滚、山上爬，喝了一碗凉水、饿了随便一口干粮，没白天没黑夜地忙在第一线上。当

时心气十足，浑身有使不完的劲儿，走个百十里路跟‘玩’一样，自感身体非常健康……后来企业越做越大，一切都步入了正轨，我的一切的‘忙’变成只有‘嘴’忙（即忙着‘说’也忙着‘吃’）。正当我感到自己已走近成功时，然而从不言累的我，开始‘累’了！过去的七沟八梁的山路一天走完，而现在大有累‘死’的感觉。也就是在我感到盯不住时，‘狼’真的来了……”

显然，这位企业家具有一定的代表性，他创业初期的多“走”使他走上成功之路，可是成功之后的“不走”，也给他的健康带来了问题。

事实上，在我们周围就有很多人通过“走”创造一个又一个健康的奇迹。

全世界伟大的导师马克思能一边谈话，一边散步，连续几个小时。1837年，由于过度工作使他的身体垮了下来，他仍每天从住处步行到柏林大学，步行使他心情舒畅，不久便恢复了健康。马克思这样回忆道：“我并没有想到虚弱的我却恢复得十分健康和强壮。”

居里夫人一生忙于科研。在丈夫不幸去世后，她的工作变得更繁忙了。但她充分认识到，为了科学事业，一定要坚持锻炼。她选择了“走”。事实上她的身体一直保持得很好。

文学巨匠巴金，年过八旬时身体还是非常硬朗。巴金每天早晨早早起床，下楼在院子里先慢跑一会，回来喝杯牛奶，再出去散步，天天如此。经医生检查，其心血管系统和内脏功能一切正常。巴老认为，人老往往先从腿上老，年纪越来越大越要坚持不懈地走路以练腿劲，这是很有见地的。

诚然，有氧运动的形式和种类是多种多样的，但是要说最简便易行，人人可及的有氧运动，还是健身走。现代医学研究证明，有氧健身走有助于防治现代人由于缺乏体力活动与锻炼而引起的多种“富贵疾病”。

健身走简单易学。只要你走路时双眼注视前方，用鼻子吸气，用嘴呼气，肩膀放松，收腹挺胸，手臂随身体自然摆动，膝盖伸直，脚向前大步迈出，脚跟先着地，尽量走在一条直线上，整个过程不必求快，只要顺着节奏走得顺畅。通常



INFORMATION

美国总统也醉心于步行运动

- ▶ 美国有很多前任总统都醉心于步行运动：
第2任总统约翰·亚当斯每天步行5~8千米；
第4任总统詹姆斯·麦迪逊，当时从法国进口了一个计步器，来统计自己当天行走的长度；
第6任总统约翰·昆西·亚当斯每天都要步行数公里，并以此为乐；
第33任总统哈里·杜鲁门每天都要以每分钟120步的速度行走3千米；
第35任总统约翰·F.肯尼迪也酷爱行走，平均每周走80千米。

