

中国职工文化体育协会 编

中华职工 科学健身

手 册

主编：赵之心



ZHONGHUA ZHIGONG
KEXUE JIANSHEN SHOUCE

中国工人出版社

中国职工卫生保健协会 编

中华职工 科学健身



主编：张其成



中国职工卫生保健协会
职工科学健身指导委员会 编

中国工人出版社

中国职工文化体育协会 编

中华职工 科学健身

手 册

主编：赵之心



ZHONGHUA ZHIGONG
KEXUE JIANSHE SHOUCE

中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华职工科学健身手册/赵之心编著. —北京: 中国工人出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5008-3888-3

I. 中… II. 赵… III. 职工-健身运动-中国-手册

IV. G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094954 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室)

发行热线: (010)62045450 62005042(传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2007 年 7 月第一版 2007 年 7 月第一次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 230 千字

印 张: 10.25

印 数: 20000 册

定 价: 25.80 元

版权所有 翻印必究

印装错误可随时退换



作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学。1985年曾连续获得国家科技进步二等奖和体育科学进步一等奖。2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。1997年开始举办“全民健身”科普巡回讲演，已在全国各地做报告2000余场。

近年来，赵之心多次在中央电视台、北京电视台、北京市人民广播电台体育台做科学健身专题节目，广受好评。

现担任：北京市科学健身专家讲师团秘书长，北京市政府143号折子工程专家组成员负责大众健身专题，国家体育总局体科所越野行走运动首席专家，中国国企联健康工程运动健康专家组首席专家。

赵之心科学健身讲座剪影



中央电视台《健康之路》



科学健身报告会



企业职工科学健身指导会

赵之心老师已应邀在全国各地主讲
科学健身报告会2000余场
讲座联系: E-mail: zhzgkxjssc@126.com

中华职工科学健身手册

主编

赵之心:1976年毕业于北京体育大学。1985年曾连续获得国家科学进步二等奖和体育科学进步一等奖。2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。1997年开始举办"全民健身"科普巡回讲演,已在全国各地做报告2000余场。

近年来,赵之心多次在中央电视台、北京电视台、北京市人民广播电台体育台做科学健身专题节目,广受好评。

现担任:北京市科学健身专家讲师团秘书长,北京市政府143号折子工程专家组成员负责大众健身专题,国家体育总局体科所越野行走运动首席专家,中国国企联健康工程运动健康专家组首席专家。

撰稿专家

浦钧宗:北京大学第三医院运动医学研究所教授、研究员、博士生导师、主任医师,享受国务院颁发的政府特殊津贴待遇。

高云秋:北京大学第三医院运动医学研究所教授、研究员、博士生导师、主任医师,享受国务院颁发的政府特殊津贴待遇。

张宝慧:北京大学第三医院运动医学研究所教授、研究员、博士生导师、主任医师,中国康复医学会理事,中国康复医学会心血管病专业委员会副主任委员,享受国务院颁发的政府特殊津贴。

励建安:中国康复医学会副会长,南京医科大学康复医学系主任,江苏省人民医院康复医学科主任,教授、博士生导师。

周谋望:北京大学第三医院康复医学中心主任、主任医师,北京康复医学会骨科分会会长,中华物理医学与康复委员会常委及骨科学组组长,中国康复医学会理事,中国康复医学会运动疗法专业委员会常委,中国康复医学会康复治疗专业委员会常委。

前言

QIANYAN

近年来,随着广大职工生活水平的不断提高,人们对健康的投资已逐渐成为一种时尚,越来越多的职工积极投身体育锻炼,充分享受着健身带来的快乐。2008年,举世瞩目的奥运会将在北京举行,我们要抓住这一难得的历史机遇,以提高广大职工的健康素质为目的,以弘扬和普及奥林匹克精神为宗旨,以推动中华职工科学健身为主线,大力推动职工体育活动的广泛开展,努力形成全国亿万职工积极主动科学健身的新局面。

健康的身体离不开适量的体育运动,然而健身锻炼要讲究科学,盲目的体育运动不仅达不到好的健身效果,还容易造成损伤事故,甚至危及生命安全。本书比较系统地介绍了科学健身的基础知识,较为深入地阐述了科学健身与健康的关系以及运动防治疾病的原理等,推荐了一批适合不同职工需要、功效良好的科学健身处方,并配有大量的运动防病治病图解,便于职工操作练习。《中华职工科学健身手册》的出版,填补了我国有关职工科学健身类图书的空白,必将受到广大职工的欢迎和青睐。

提高职工的健康素质,是新时期工会职工文体工作的一项重要任务,各级工会组织和职工文体协会,要十分关注和了解广大职工的生活方式变化和体育健身需求,组织开展形式多样、丰富多彩的体育活动,积极向职工推荐科学有效的健身方法,引领广大职工将科学健身导入生活方式,使广大职工在迎接奥运、参与健身中强身健体,养成科学文明的生活方式,使科学健身不断深入人心,造福于全国亿万职工。

编者

2007年6月



目 录

MU LU

前 言

第一篇 职工科学健身与健康

第一章 科学健身新理念 (1)

- 一、科学生活方式促进健康 /1
 - (一)生命在于运动 /2
 - (二)体力劳动不等于体育运动 /2
 - (三)不同职业人群的健身运动 /4
- 二、有氧运动与科学健身 /6
 - (一)什么是有氧健身运动 /6
 - (二)有氧运动与健身 /7
 - (三)有氧运动和无氧运动的区别 /8
- 三、把握好科学健身的诸因素 /9
 - (一)要了解体育锻炼的作用 /9
 - (二)选择良好的健身锻炼场所 /10
 - (三)掌握好锻炼的基本原则 /10
 - (四)锻炼应注意的事项 /12
 - (五)四季健身提示 /12
 - (六)要配合合理的饮食控制 /13
 - (七)学会自我监督 /13
 - (八)运动量和疲劳度自测 /14
- 四、健身过程要科学 /16
 - (一)掌握好运动过程中的各个阶段 /16





- (二)选择最佳锻炼时间 /17
- (三)最好参加集体锻炼 /17
- 五、进行健身锻炼的禁忌症 /17
- (一)防止运动过量 /17
- (二)健身锻炼的禁忌症 /18

第二章 科学健身中的“运动处方” (19)

- 一、运动处方 /19
- 二、运动处方中的全面分析原则 /21
- 三、运动处方中的“一般健身手段”与
“专门性健身手段”相结合的原则 /23
- 四、运动处方中全面的运动锻炼健身模式 /24

第三章 科学健身的个性特征 (28)

- 一、不同年龄、性别职工的保健原则 /28
- (一)青年职工的保健原则 /28
- (二)中年职工的保健原则 /30
- (三)老年职工的保健原则 /34
- 二、不同年龄、性别职工的科学健身处方 /35
- (一)青年职工的健身处方 /35
- 1.男性青年脑力劳动者的健身处方 /35
- 2.女性青年脑力劳动者的健身处方 /37
- 3.男性青年体力劳动者的健身处方 /38
- 4.女性青年体力劳动者的健身处方 /40
- (二)中年职工的健身处方 /40
- 1.男性中年脑力劳动者的健身处方 /40
- 2.女性中年脑力劳动者的健身处方 /42
- 3.男性中年体力劳动者的健身处方 /44
- 4.女性中年体力劳动者的健身处方 /45
- (三)离退休职工的健身处方 /46
- 三、不同职业人群的健身要点 /50
- 1.长时间坐位工作者的健身要点 /50
- 2.站位工作者的健身要点 /51
- 3.工作中长期走路者的健身要点 /52





- 4.单一机械性重复动作劳动者的健身要点 /52
- 5.重体力劳动者的健身要点 /53
- 6.倒班职工的健身要点 /53
- 7.粉尘环境下工作者的健身要点 /55
- 8.户外环境下工作者的健身要点 /56

第四章 科学健身与饮食营养 (57)

一、运动与营养素 /57

- (一)碳水化合物与运动的关系 /58
- (二)蛋白质与运动的关系 /59
- (三)脂肪的生理功能 /60
- (四)维生素与运动的关系 /61
- (五)矿物质与运动的关系 /62
- (六)纤维素与运动的关系 /63
- (七)水与运动的关系 /64

二、饮食与锻炼 /65

- (一)运动量与饮食 /66
- (二)运动时间与饮食 /66
- (三)运动前后的饮食 /67

三、科学健身与增肌减肥 /67

- (一)体型胖瘦差异的原因 /68
- (二)减肥与增肌 /68
- (三)减肥与增肌训练 /70
 - 1.青年职工减肥增肌运动处方 /70
 - 2.中老年减肥运动处方 /71
 - 3.“将军肚”(腹型肥胖)减肥 /71
- 4.减肥增肌健美操 /71
 - (四)常见食物热量表 /73
 - (五)运动热量消耗表 /74
 - (六)增肌食谱 /77

第五章 运动中常见不适和损伤的防治 (78)

- 一、运动中的不适反应及处理方法 /78
- 二、常见运动损伤的处理方法 /80





- 三、如何有效预防运动损伤 /82
- 四、两种常见的运动损伤简易急救技术 /83
- 五、常见运动损伤功能恢复性练习 /83

第二篇 职工科学健身与特色运动

第一章 现代健身运动 (88)

- 一、古老而又现代的健身术——瑜伽 /88
- 二、最美的有氧健身运动——健美操 /91
- 三、刚柔并济的塑身运动——普拉提 /92
- 四、神奇的水中健身 /93
- 五、“骑车”——一项不可多得的健身运动 /97

第二章 民间特色健身 (99)

- 一、踢毽子——踢出健康的运动 /99
- 二、长寿运动——抖空竹 /100
- 三、健身之王——跳绳运动 /101
- 四、新兴的太极柔力球运动 /104
- 五、踩踏鹅卵石——古老的健身术 /107
- 六、中华益寿健身球 /109

第三章 传统特色健身运动 (111)

- 一、不老的健身操——八段锦 /111
- 二、中华健身瑰宝——太极拳 /116
- 三、华佗健身秘诀——五禽戏 /122

第四章 日常健身方法 (126)

- 一、最好的运动是步行 /126
- 二、慢跑运动：身体的大扫除 /137
- 三、工间健身操 /141
 - (一)在职人群中骨骼关节问题严重 /141
 - (二)健骨操 /142





1. 全身性骨骼锻炼——大树参天操 /142
 2. 颈椎疾病的防治锻炼——十点十分操 /143
 3. 缓解颈肩背酸痛——隔墙看戏操 /143
 4. 缓解背部酸痛——旱地划船操 /144
 5. 缓解背痛背酸——背部放松操 /144
 6. 肩部锻炼——徒手体侧绕环操 /145
 7. 手指、手腕锻炼 /145
 8. 髋关节锻炼——髋部伸展操 /147
 9. 膝关节锻炼——小半蹲(静力蹲) /147
 10. 腰部锻炼 /148
 11. 肘关节锻炼——哑铃操 /150
 12. 踝关节锻炼——提踵练习操 /150
 13. 怎样练好这套“操” /150
- 四、巧用社区健身器 /152
- (一) 了解社区健身器的功效 /152
 - (二) 正确使用有氧健身器材健“心” /153
 - (三) 正确使用有氧健身器材健“腿” /154
 - (四) 正确使用有氧健身器材健“颈肩” /155
 - (五) 正确使用有氧健身器材健“腰背” /156
 - (六) 正确使用有氧健身器材健“脑” /157
 - (七) 其他健身器锻炼功能一览 /157

第三篇 职工常见疾病的运动防治

- 第一章 颈椎病的运动防治 /162
- 第二章 肩周炎的运动防治 /167
- 第三章 腰椎间盘突出症及腰肌劳损的运动防治 /171
- 第四章 骨质疏松症的运动防治 /179
- 第五章 关节炎的运动防治 /187
- 第六章 高脂血症的运动防治 /197
- 第七章 高血压病的运动防治 /203
- 第八章 冠心病的运动防治 /212
- 第九章 病毒性心肌炎的运动防治 /221





第十章 中风偏瘫的运动防治	/225
第十一章 糖尿病的运动防治	/236
第十二章 脂肪肝的运动防治	/242
第十三章 神经衰弱的运动防治	/246
第十四章 慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、肺结核的运动防治	/250
第十五章 慢性肠胃病的运动防治	/267
第十六章 下肢静脉曲张的运动防治	/271
第十七章 内脏下垂的运动防治	/274
第十八章 痔疮、便秘的运动防治	/277
第十九章 前列腺炎的运动防治	/281
第二十章 性功能障碍的运动防治	/284
第二十一章 痛经的运动防治	/291
第二十二章 盆腔炎的运动防治	/295
第二十三章 围产期运动保健	/298
第二十四章 关于乳腺健康问题的运动建议	/305
第二十五章 关于“酸性体质”的运动建议	/308

附 录

一、奥运小知识	/313
二、中华职工科学健身知识竞答题	/317
三、2008年北京奥运会每日比赛日程总表	/319





重前东龄人升股害武武强登日星不疾武,不显排资廿幾量大。
既既至至烟重气麻星不疾至洋牌平2001 奇果能生互界世。觀同受。
素因劍武受主的麻素管血心寒号武

第一篇 职工科学健身与健康

第一章 科学健身新理念

健康长寿是比金钱、名誉、地位更宝贵的财富,这已经成为大家的共识。但健康长寿不是人人想拥有就能拥有的,它只属于科学生活,注重健身的人。

一、科学生活方式促进健康

世界卫生组织(WHO)明确公告:

“健康长寿遗传因素占 15%,
社会因素占 10%,
医疗条件占 8%,
气候条件占 7%,
生活方式占 60%。”

研究证明,良好的生活方式:

可减少高血压病发病率 55%,
已有高血压发生脑中风减少 75%,
糖尿病减少 50%,
癌症减少 1/3,
传染病减少 50%以上。

卫生部于 2004 年 10 月发布的《中国居民营养与健康现状》报告表明:中国居民慢性非传染性疾病患病率上升迅速,而不健康的生活方式是最主要的原因。不良的生活方式包括吸烟、过量饮酒、过多食用肉类和油脂类食物,缺乏运动、过度劳累、睡眠不足、精神压力过大等,它们都会不同程度地导致健康受损。





大量统计资料显示,运动不足已经成为危害现代人健康的重要问题。世界卫生组织在 1995 年就将运动不足和严重缺乏运动列为导致心血管疾病的主要危险因素。

(一)生命在于运动

“生命在于运动”,运动促进生长发育,提高体能水平,增强肌体免疫能力,减少疾病,运动使人身心愉快,提高工作效率,延年益寿。法国思想家伏尔泰的名言不仅道出了生命活动的基本规律,同时也为人们指明了预防疾病、消除疲劳、获得健康的重要途径。有资料显示,无论在发达国家还是发展中国家,缺乏运动已经成了现代人的流行病。由于城市化和现代化等原因,人们每天的运动比祖辈父辈少得多。全世界成年人中 60%至 85%缺乏运动。缺乏运动导致肥胖人群所占比例迅速上升,人们的健康状况在下降。缺乏运动已经成为导致人类死亡和伤残的主要诱因之一。全世界每年死亡者中有 200 万人死亡的原因可部分归咎于缺乏运动。由于运动量大大减少,人类 60%将死于几十年前较为少见的心脏病、中风、糖尿病和癌症等疾病。

2002 年 4 月 7 日世界卫生日的主题是:“体育锻炼”,口号是:运动有益健康!世界卫生组织呼吁人们重视运动健身,最好每天专门抽出至少 30 分钟进行适度运动。同时利用一切机会运动,例如放弃乘电梯改走楼梯、多走路少乘车、少看电视多从事体育活动等。世界卫生组织亚洲西太平洋地区主任尾身茂在此间召开的新闻发布会上说,科学运动可以使患心脏病的几率降低 50%,使患 2 型糖尿病的几率降低 50%。如果结合健康饮食和不吸烟,患各类癌症的几率将降低 70%。此外,坚持运动还可以有效防治骨质疏松、高血压、腰背疼痛和忧虑症等疾病。

(二)体力劳动不等于体育运动

以为体力劳动可以代替体育运动的观点是不全面的,带有很大的局限性和片面性。目前在劳动与体育锻炼的关系上存在的误区主要有:

1.认为“自己从事的是体力劳动,身体活动的强度、体力消耗都已很大,因此不必再进行什么体质锻炼了”。固然劳动是一种身体活动,对增强体力有一定的效果,特别是体力劳动,是可以起到一





定的锻炼身体的作用。但是,劳动和体质锻炼终究是两回事,首先运动与劳动的心理负荷是不一样的,二是工作方式和劳动方式对身体的使用特点与运动相差非常之大,甚至截然不同,再说体力劳动是一种长时间的体力消耗,对劳动者而言是一种被动的体力支出,体育锻炼则是一种讲科学、积极主动的身心锻炼,使人在运动中获得愉悦,所以说体力劳动不能代替体育锻炼。当然,反过来说正是这些劳动的存在才创造了体育,开发了体育的价值,对体育提出了各种各样的要求。

通常我们所从事的体力劳动表现为以一种单一的重复动作为主,而且,大都是限于身体局部反复活动和固定于某种姿势的动作上。因此,对身体的影响只能局限在某些部位的组织和器官,往往只能有一个或几个肌肉群得以活动,长年累月单一重复的劳动很容易使人感到疲劳。也可能造成职业性的生理缺陷或疾病,例如,长期单调的弯腰动作,容易使腰背肌群疲劳,骶棘肌损伤,通常称腰肌劳损;有些工作需要长时间站立,会使下肢及腰背肌肉长期紧张,还会造成下肢血液回流障碍,容易导致下肢静脉曲张;而需长时间坐着工作者,则会使腹压增高,引起消化不良等疾病。严重的甚至会引起身体的畸形发展。

体力劳动的动作比较单一,全身各部分肌肉的负担轻重不均。而各种体育运动却可以有目的地让全身肌肉得到活动,特别是劳动中活动不多的部位,能加速疲劳肌肉的恢复。进行体力劳动时局部肌肉负荷较重,因此,劳动结束后要加快肌肉中对代谢产物的清除。实验证明,适当的肌肉活动比完全安静地休息更能加快代谢产物的清除,例如,血液中乳酸的消除在轻微活动(步行或慢跑)时比完全静止休息时要快一倍。因此体力劳动结束后,适当的体育健身活动有加速消除疲劳之效。

体力劳动的另一表现是,肌肉负荷较重但对心肺功能锻炼不足,而体育健身就能让心肺功能得到更好的锻炼。而且,劳动往往在动作上不考虑人体关节、肌肉运动的规律,长期工作的结果不但对身体无益,反而有害。这需要通过适当的体育健身运动来弥补。

2.认为“体育锻炼会耽误工作时间”或“工作忙没时间锻炼”。据对中关村124家企业9300名职员的投资资料显示:每周参加健身运动3次以上的比例仅为25.8%,平均每周一次或不到一次的比例高达49.9%,基本不运动的为11%。特别让人耽心的是中年人因没

