

自我保健 运动良方

刘纪清 张锦明 陆明 编著

- ▲ 全民健身利国利民
- ▲ 体育保健健康第一
- ▲ 科学健身走跑妙方
- ▲ 生活方式疾病防治

ZIWOBAOJITANYUNDONGLIANGFANG



黑龙江人民出版社

122

全民健身科学养生
健康第一运动良方

傅世英 二〇〇〇年
春

傅世英教授
哈医大附属一院心内科、博士导师
前黑龙江省政协副主席
哈医大心血管疾病研究所名誉所长
中华医学会黑龙江分会名誉会长

内 容 提 要

本书首先介绍了自我保健的基本内容:建立健康的生活方式;心理保健;饮食保健;生活保健和体育保健问题。全书共 12 章 22 万多字,全面系统地论述了步行和健身跑的理论知识和健身法。

本书着眼于实用性,目的在于为全民健身热潮的运动爱好者和晨练人们提供科学的步行与健身跑的基本技术和各种方法。还介绍了老年人、中年人的运动处方,医疗保健太极操(功),现代生活方式病(肥胖症、高血压病、糖尿病、高血脂症、冠心病)的运动疗法以及颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症的康复和自我保健等。

本书内容新颖,简便实用,科学性强,为广大群众进行科学锻炼,提供了理想的读物。

序 言

世界是奇妙的,生命是美好的。生命于我们只有一次,我们应当特别珍惜和热爱自己的生命,尽一切可能让它舒顺地成长,并焕发出绚丽灿烂的光采。

怎样才能使自己的生命更有情趣、价值和光采?这涉及许多问题。不过,有一点,我们必须肯定:这就是一个人要想有一个美丽的生命,就必须有一副健壮的体魄,有一个身心双优的生命体结构和功能系统;使自己保有充盈的活力、充沛的精力和充足的体力。这是我们享受生活乐趣的保证,是我们建功立业的物质基础。所以说,健康的体质或优化的生命机体实在是我们生命活动或幸福生活的第一要素。

那么,我们怎样才能保有和维持一个健康优化的生命机体呢?人们有不同的想法和作法。

有一些人把自己的健康和幸福寄托给上帝、神仙、佛祖、菩萨或江湖术士。人类几千年的文明史证明,这是绝对行不通的。科学已经判明,根本就没有上帝和神仙,就是道家的太上老祖、佛家的始祖释迦牟尼、伊斯兰教的创始者穆罕默德等,都是历史的特定年代,人们宗教信仰的产物,能给人们以精神的安慰,而对保证我们现代人的生命健康,则是起不了什么作用的。至于那些江湖术士,从古至今,都是一帮骗子。古时候他们骗了秦始皇、汉武帝,唐朝的几位皇帝也因服用他们的“仙丹”而汞中毒死亡。现代的如李

洪志、张香玉之流,还有一些靠小戏法、魔术或幻术(催眠术)行骗的所谓“气功大师”“特功大师”,更不知害得多少人倾家荡产、家破人亡。所以,我们可以绝对肯定地说,我们决不能把健康和幸福寄托于这些宗教偶像和江湖骗子的手上,那是决不会有好结果的。

现在时代变了,计划经济变成了市场经济,单位变成了企业或事业,每个人的身心健康,国家和政府再也不能大包大揽了。国家和政府只能管理那些社会公共性的环境优化,食品卫生、医药消费等大事;而每个人的生活起居、吃喝穿衣、保健疗病等,只好权力下放给大家,让每个人各自负责了。因此,政府和组织也不能完全依赖了。

还有人把健康的希望寄托在医生护士和医疗事业身上。这在少数有条件的人是可以的,他们有自己的保健医生、护士和专设病房,有人负责检查身体,配置饮食,安排活动,有一套专职的保健机制。但社会的绝大多数人,却是办不到的。一者由于过去形成的机关式的医疗保健机构,其服务方向和服务方式,还很难适应人民群众的需要,还有一个彻底改革的过程;二者由于医疗人才、机构和设施的社会分布很不适应人民群众的需要,不仅农村缺医少药,看一次病得跑县城,而城市居民看一次病也是十分麻烦的事。这就是说,我们想把自己的健康依托靠给医疗事业,在现实条件下,它们还无力承担得起,想完全依赖医生护士的“针水药片”来保护自己的健康也还是不切实际的。

综上所述,可以说我们的生命质量或身心健康绝不能托付给神佛上帝和江湖骗子,也不宜完全依靠政府组织和医疗事业。那么,怎样才是最好的办法呢?

现在最理想的方式应当是:我们的身心健康的保护和养炼首先要靠我们自己,首先依靠我们自己的个体的主观能动性,而后辅

之以医疗事业和社会保健。就是树立一种以自我保健为核心的保健思想和保健机制。

我们现在处于社会主义市场经济时代,并且面临着知识经济时代的到来。这个时代的特点就是每个社会公民都有了自己生命活动的主动权,每个成员都成为具有个性、品格和自主活动的社会主体,自己可以选择自我生命价值取向,可以设计自己的生命历程,可以自由地享受生活乐趣,就是说,自己有了充分发挥个体优势、发挥个体主观能动性的权力和条件,这是社会主义发展的新阶段。这就决定了,我们对自己的生命体的质量和功能优化,具有了主宰权和主导权,生命体的运用权、保养权全归自己,当然如何保持和维护自己生命体的功能优化,也主要靠自己,自己保养得好投入的多,享受的生活幸福也越多,这就是自我保健的社会基础和中心思想。

我国古代的道经里讲:“我命在我,不在于天,昧用者夭,善用者延。”就是说自己的生命活动,关键是自我把握,靠天是不行的,善于保护、养炼,就会健康长寿,反之则衰弱短命。“我命在我”这是十分重要的思想,自己的生命历程、生命质量、身心健康、生活幸福,全由自己掌握,关键是依靠自我,靠自我进行科学地自我调节、自我保护和自我养炼,科学地运用自己的身体和心智,这和我们说的自我保健是一个道理。

要实施完全的自我保健,关键在于能对自己生命体的结构和功能有科学的认识,对自己身体的细胞、组织、器官、系统的结构和功能,正常态与病变态以及病变的处置方法,能有科学的认识。这在现在来说,任何人也很难作到,那需要许多专门知识和多年的学习。所以,关于自己的身体状况还需要找医生,请医生给以定期检查,有了病还要请医生诊治,还是离不开医生和医疗机构的。我们

提倡的自我保健可以说是在医生指导下的保健,医生给我们指明病因及疗治办法,给我们指出预防、康复办法,由我们自己去实施;自我保健的关键环节就在于自我实施的质量和效果,在于自我是否认真地、准确地、不间断地去实践,在生活、生产、工作、锻炼、娱乐等的每一个环节上都首先考虑如何有益于身心健康问题,趋吉避害。也就是把自我保健贯彻到日常生活和社会活动的每一个环节上,这才是我们提倡的自我保健的要义。

自我保健的另一个重要因素是家庭。我们的饮食营养、起居睡眠、闲暇休息、感情沟通、性生活等都是在家庭里进行的,因而,夫妻共同协作,互相关怀帮助,就是自我保健(夫妇双方的自我保健)的重要方面,这是必须十分重视的。

青年人正处在长知识长身体的时期,他们一般还不具有自我保健的能力,就必须依靠家长和教师的指导和帮助。他们的主要任务就是努力学习人体生理和卫生、体育的科学知识,懂得生命正常运行的基本规律,掌握自我调节、自我养炼和保健的基本技能,在保健方面坚决排除迷信愚昧,少一点盲目性。特别在未来的知识经济时代,人的活动基本上由体力为主转变为智力为主,肌肉骨骼运动系统的使用率大大降低,这就要树立新的以维护大脑健康为主的、体力智力协调发展的健康观,把体力运动作为保证大脑健康的手段去运用,这又是一个新的自我保健的课题。

总之,我们所倡导的自我保健观念和机制是:以自我为主体,以家庭为依托,在医生和医疗机构的指导和支援,在社会卫生环境的改善下的系统保健结构。这里关键的是以自我为主,以自我为核心,以自我来牵动其他各方面,其他各方面都围绕着我的自身健康来运作,一切从自我健康为出发和归宿,所以叫做自我保健。

自我保健包含着许多内容,也可以说是一个大学问或大系统,

这个课题研究的人还不多。哈尔滨医科大学附属一院的主任医师刘纪清教授,从事了数十年的临床运动医学与康复医学的研究和实践,对人体的运动保健有深入研究,积累了丰富的实践经验,1993年所著《实用运动处方》一书,深受社会的重视和欢迎。现在又博采大量科学最新成果和科学事实,编成了这本《自我保健运动良方》,可以说是对我们增进身体健康,提高人体素质的一项奉献。这本书的第一章讲了什么是自我保健以及自我保健的主要事项:健康的生活方式,心理平衡、道德健康、平衡膳食、合理营养,戒烟慎酒以及科学健身、有氧运动,给我们一个完整的健身概念。第二章讲健康的含义和健康的标志,使我们对健康有个科学的理解。第三章专讲戒烟限酒。从第四章到第八章,集中主要篇幅讲运动健身,先从科学的有氧运动讲起,接着用三章详细介绍步行健身的理论和方法以及步行运动处方;其中第六、七章又详细介绍了步行和健身跑的各种方法。这一单元是本书的核心和精华部分,也可以说是自我保健各种方法的精华所在。第九章医疗保健太极操,简便实用,效果好。第十章现代生活方式病的运动处方,着重介绍了危害人们健康最甚、最常见的肥胖症、高血压病、糖尿病,高血脂症及冠心病的运动保健方法。第十一和第十二章,又讲了颈椎和腰椎病的自我保健方法。我以为这是一本居家很有用的工具书,既有简明精要的理论说明,更多的是可以操作的实用方法,相信它能在实际生活中能对我们的自我保健有良好的作用,能给我们的生命健康带来很好的效益。

韩 丹

2000年3月8日

前 言

现代科学技术的发展,使人类的物质生活与精神文化生活都发生了深刻的变化,对人类身心的健康提出了新的更高的要求;也开拓了人的精神世界,提高了人们对体育的认识,并为人们进行健身运动创造了有利的条件。

当前,人们生活水平提高了就更加关注健康问题,特别是在经济较发达地区或已经实现温饱,正在向小康生活迈进的人民群众,有了闲暇时间之后,对体育健身的需求不断增加。自“全民健身计划纲要”实施5年来,向着“全民健身,全民参与”的目标,一个群众性的健身热潮正在中华大地兴起。“健康第一”对每个人来说至关重要,增强自我保健意识更是重中之重。

哈尔滨体育学院院长田雨普教授,在建国50周年时著文,将我国50年代至90年代大众体育健身的特点概括为:50年代,广播体操,“劳卫制”盛行;60年代,乒乓游泳呈英豪;70年代,长跑运动锻炼人;80年代,“迪斯科”跳热百姓心;90年代,休闲运动成主流。有的专家认为21世纪是健康的世纪,“轻体育”将成为健身时尚。

最近,中国医学科学院院长巴德年院士预测:“未来医学的任务将从以防病治病为主逐步转向以维护和增进健康,提高人的生命质量为主。”这就是说21世纪的医学所追求的已不仅是“更好地治病”,而是“让人生活得更健康”。新的健康观要求医学能在与疾病和健康有关的一些领域发挥作用。

20世纪70年代,由恩格尔提出的“生物、心理、社会医学模式”,使得新的健康观拥有了明确的医学观的支持,从而日益为人们所接受。人们终于开始明白,不能期待仅靠高技术医学而没有自身的责任和努力就能拥有健康,不应永远只期望医疗机构来保障健康,而应从单纯地依赖医生转为自己积极参与,主动把握健康的命运于自己手中。

世界卫生组织提出“2000年人人享有卫生保健”全球目标的实现,如果没有全人群的主动参与——自我保健,那是很难想象的。也就是说人们的健康维护、疾病防治不能单纯依赖被动的医疗卫生机构,而应强调自身的主观能动作用,进行自身负责的自我保健,尤其是心理健康方面的其他任何人都无法代替的作用。

吴阶平副委员长说:“在现实生活中,不论是广大群众还是卫生医务人员,行动上不符合卫生要求或医学原则的情况比比皆是。吸烟和滥用药物就是最明显的例子。对部分人来说,缺乏必要的知识可能是原因,但更重要、更普遍的,却是知识与行动脱节。一般都渴望得到有关卫生和提高健康水平的知识,但许多人却并不去运用知识,并未用符合健康要求的行动去代替自己的不良习惯。”确实有些人明知健身锻炼有好处,却不肯花时间去实践。

那么,自我保健包括哪些内容呢?世界卫生组织也提倡自我保健,指出其内容包括预防疾病、自我诊断、自我治疗(包括自我用药),以及在医疗机构诊治后的自我保健等。笔者认为应从如下五个方面入手,就能较好地达到自我保健的目标:①建立科学、文明、健康的生活方式;②心理保健,做到心理平衡,道德健康;③饮食保健,做到平衡膳食,合理营养;④生活保健,主要是戒烟限酒;⑤体育保健,要科学健身,进行有氧代谢运动。

笔者是从事运动医学与康复医学临床工作40多年的医生,出

于事业心,很关心群众体育和残疾人的康复工作。虽然是胃癌术后幸存 20 年并已离休 10 余年,本着“生命不息、奋斗不止”的信条,在 1993 年末编著《实用运动处方》出版后,就积极倡导“健身锻炼要讲科学、求效益、保安全”(详见《健康指南》1998 年第 6 期)。让广大健身运动爱好者,尤其是坚持晨练的人们,每天(次)锻炼都能收到健身效果,不白白浪费宝贵的时间(有些老年人晨练达 2 个多小时)。所以,就想应该有效利用日常生活中的步行和健身跑来为人们的健康服务。今天本书和读者见面,我也就宿愿克遂了。

大家知道,走走跑跑是人类的本能,人们每天除睡眠或坐卧之外,是最基本的动作,人人都会,得心应手,随时随地可行,既不花钱,又没有危险。因此,走与跑健身法,实在是自我保健良方。但要想使走与跑活动达到健身功效,还必须遵循科学的方法,这就是我们编著本书的动机。目的是给人们提供科学的步行和慢跑知识,使大家结合日常生活,稍微注意就能走出健康来,达到增强心肺功能的效果。

到了 20 世纪 80 年代初,自我保健热已遍及全球。这是人类医学科学文化水平不断提高与医疗技术日益普及和社会化的必然趋势。为满足人们对自我保健知识的需求,近年来国内有关自我保健的书刊或文章、讲座大量涌现,已显示出很好的发展趋势。考虑到自我保健的重要地位,因此,本书开宗明义第一章就是自我保健,并由此展开各章节的论述。

第二、三章论健康和戒烟限酒,是提示人们要适应时代的变化,重视自我保健,增强健康意识、珍惜和维护健康,深刻地真正认识到吸烟酗酒的危害,善待生命,为健康长寿戒烟,提高生活质量。

第四至第八章是身体要健康,运动是良方;步行生理学;步行方法学;健身跑的科学;各种步行健身法是本书的重点和精华部

分,其中吸取一些日文资料,是现代体育运动健身法。但第九章医疗保健太极操,是我和李天池老拳师创编的科研成果,是根据中国瑰宝太极拳的动作技术要领编排的,因之是纯牌国粹,而且医疗和保健效果好,20多年来在国内外传播广泛,很受欢迎。于1997年入选《中华体育健身方法·征集第二卷》中,国家体委向社会推广。

第十章现代生活方式病运动处方,介绍了肥胖症、糖尿病、高血压病、高血脂症及冠心病患者的运动疗法,都是行之有效的,对防治此类病症有积极作用。

在第八章里还介绍了老年人运动处方、中年人的运动处方及癌症患者的康复和保健,后者讲述的是作者的切身体会,有普遍意义、值得参考。

第十一、十二章颈椎病、肩周炎及腰椎间盘突出症患者的康复和自我保健,都是我们体疗(康复)科的常见病,这三种疾病约占我科门诊病人2/3以上。因此,各病症都首先阐述了该病的基本知识,除重点介绍康复治疗方法外,还介绍了我科的牵引和按摩等治疗经验,供参考。

承蒙80多岁高龄的傅世英老前辈题词,哈尔滨体育学院前科研处处长韩丹研究员,对于前八章内容给予审阅指导,并撰写序言。还受到总编室主任李文方编审和美编室主任王向群编审绘图等大力支持,在此一并致谢。由于我们水平有限,书中仍可能存在缺点或错误,敬请广大读者予以批评、指正。

刘纪清

2000年3月3日

目 录

序言	(1)
前言	(1)
第一章 自我保健	(1)
一、自我保健的概念	(1)
1. 什么是自我保健	(1)
2. 自我保健发展概况	(4)
3. 自我保健的重要性	(5)
二、怎样进行自我保健	(7)
1. 增强自我保健意识	(7)
2. 自我保健的内容	(8)
(一) 建立健康的生活方式	(8)
1. 什么是健康的生活方式	(9)
2. 养生健身“一二三四”	(10)
(二) 心理保健: 心理平衡, 道德健康	(11)
1. 心理健康	(11)
2. 道德健康	(12)
3. 心理健康标准	(13)
(三) 饮食保健: 平衡膳食, 合理营养	(14)
1. 中国居民膳食指南	(14)

2. 中国居民平衡膳食宝塔	(15)
3. 中国营养改善行动计划	(16)
(四) 生活保健: 戒烟限酒, 健康长寿	(17)
(五) 体育保健: 身体要健康, 运动是良方	(17)
第二章 论 健 康	(18)
一、健康的概念	(18)
1. 健康的重要性	(18)
2. 什么是健康	(19)
3. 新世纪健康“新起点”	(19)
二、有关健康的格言、谚语选录	(21)
三、健康是最大的幸福	(22)
1. 什么是幸福	(22)
2. 健康是百姓的第一需要	(24)
3. 健康最怕自我摧残	(25)
四、维护健康的新概念	(26)
五、健康需要积累和投资	(28)
1. 健康从家庭开始	(29)
2. 世界卫生组织的个人健康标志	(31)
3. 健康家庭的标志	(31)
六、现代生活与健康	(32)
1. 精神过度紧张	(33)
2. 身体运动不足	(33)
3. 公害问题严重	(34)
4. 营养过剩和肥胖	(35)
第三章 戒烟限酒, 健康长寿	(37)
一、吸烟为何会成瘾	(37)

1. 烟草瘟疫流行不容忽视	(38)
2. 烟草、烟雾中的有害成分	(39)
二、烟草对人体的危害	(41)
1. 被动吸烟危害的新发现	(41)
2. 吸烟是百病之源	(43)
3. 烟害新旧之说	(43)
4. 妇女吸烟, 伤自身害后代	(45)
5. 一生吸烟, 烧掉多少钱	(46)
三、善待生命, 为健康戒烟	(47)
四、要健康, 少饮酒	(49)
(一) 酒的种类及其特点	(49)
1. 白酒	(49)
2. 啤酒	(49)
3. 葡萄酒	(50)
4. 黄酒	(50)
5. 果露酒	(51)
(二) 饮酒过量为何伤身	(51)
1. 酒的代谢	(51)
2. 醉酒与酗酒	(52)
3. 饮酒多为何伤身	(52)
4. 过量饮酒易致人早亡	(54)
(三) 饮用啤酒有学问	(55)
1. 怎样保存啤酒	(55)
2. 啤酒的正确喝法	(55)
3. 啤酒的营养和药用	(56)
4. 多饮啤酒有害处	(57)

(四) 话说葡萄酒	(58)
1. 常饮葡萄酒有益健康	(58)
2. 红葡萄酒有杀菌和治疗作用	(59)
3. 葡萄酒利于长寿	(59)
4. 红葡萄酒可防治心脏病	(59)
第四章 身体要健康, 运动是良方	(60)
一、体育保健: 科学健身, 有氧运动	(60)
(一) 怎样进行科学锻炼	(60)
1. 什么是科学锻炼	(60)
2. 选择适宜的运动项目	(61)
3. 运动强度	(62)
4. 运动时间	(65)
5. 运动频度	(65)
6. 注意事项及微调整	(66)
7. 发展肌力的锻炼	(66)
(二) 有氧锻炼健身效果好	(70)
1. 什么是有氧锻炼	(70)
2. 有氧运动的效果	(72)
3. 库珀的有氧运动的原则	(72)
4. “锻炼 130”——运动强度是最好的医药	(73)
(三) 健身锻炼程序	(74)
1. 准备活动	(74)
2. 有氧代谢运动	(74)
3. 整理活动	(75)
4. 肌力练习	(75)
5. 一次训练课的科学安排	(75)

二、全民健身,利国利民	(76)
1. 实施《纲要》的奋斗目标和宗旨	(77)
2. 增强健身意识,进行体力投资	(78)
3. 养成锻炼习惯,提高生存质量	(79)
三、中国成年人体质测定标准	(79)
1. 评价体质水平有五方面指标	(79)
2. 年龄分组及测定项目	(80)
四、健身——公民的社会责任	(81)
1. 中国的体育人口	(81)
2. 健身时尚——“轻体育”	(82)
五、全民健身倡导全民参与	(83)
第五章 步行生理学	(86)
一、步行好处多	(86)
1. 步行的好处	(86)
2. 步行防治疾病的效果	(87)
3. 步行使你健康	(88)
二、健身步行的运动卫生	(89)
1. 掌握好运动量	(89)
2. 注意呼吸节奏	(90)
3. 健身步行的每日活动量	(90)
4. 运动服和运动鞋	(91)
三、步行生理学	(91)
1. 脚是步行的基础	(91)
2. 步行原理	(92)
四、步行与人体能量消耗	(96)
1. 跑步与步行	(96)