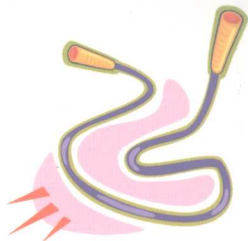


健康直通车

01



适量运动 身体好

李正业 李林 王莉
编著



★ 生命在于运动
运动必需科学适量

★ 为什么有的人 60 岁的年龄
30 岁的心脏？
为什么有的人 30 岁的年龄
却是 60 岁的心脏？
缺乏适当运动是一个重要原因

★ 本书开列近百种运动强身处方
照单开练
定能强身健体 健康长寿

中原农民出版社

健康直通车 01



适量运动身体好

李正业 李 林 王 莉 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

适量运动身体好/李正业等编著. —郑州:中原农民出版社,
2005.1

(健健直通车)

ISBN 7-80641-768-0

I. 适… II. 李… III. 体育锻炼—基本知识

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103390 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371 — 65751257)

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南省瑞光印务股份有限公司

开本: 890mm × 1240mm

A5

印张: 8.25

字数: 150 千字

印数: 4 001 — 7 000 册

版次: 2005 年 1 月第 1 版

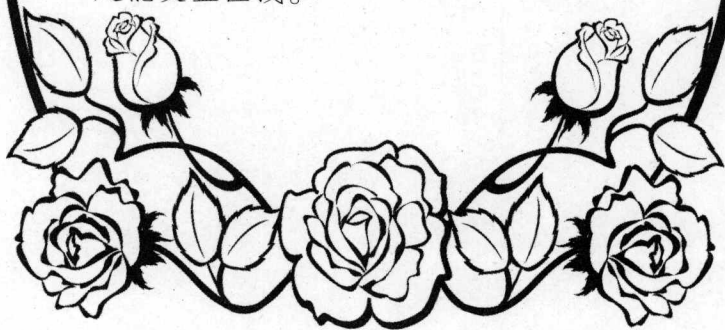
印次: 2007 年 1 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7-80641-768-0/R · 093 **定价:** 14.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

内容提要

随着生活水平的提高,人们越来越关注自己的身体健康。逐渐衰老这个自然规律虽然不能控制,但我们可以采取适量的运动锻炼来延缓衰老。本书分三部分介绍,第一部分为运动健身。主要为健康人群,包括特殊人群与亚健康人群提供运动健身处方,只要能按照提供的处方坚持锻炼,定能使体魄健壮,健康长寿。第二部分为运动防病。为某些常见病、慢性病、康复病人提供运动防病处方,如能按提供的方法进行操作,定能早日康复,远离疾病。第三部分对运动防护作了简要叙述,以增强健身锻炼者的自我保护意识。相信您看过这本书后,定能受益匪浅。





**专家在线
运动健身**

健康的概念/8

生命在于适度运动/9

运动不足对健康的影响/10

运动对机体各系统的
作用/12

怎样科学地进行健身运
动/14

中学生预防近视的健身
运动/17

中学生开发右脑的健身
运动/18

中学生增进身高的
健身运动/20

中学生提高速度素质的
健身运动/22

中学生提高耐力素质的
健身运动/24

中学生提高柔韧性素质
的健身运动/26

中学生提高灵敏性
素质的健身运动/28

中学生运动后膝下痛
怎么办/29

纠正青少年“O型腿”与
“X型腿”的健身运动/30

年轻女性如何进行健身
运动/32

妇女在健美操锻炼中应
重点锻炼哪些部位/33

女子健美操的练习
方法/34

孕妇健身操/36

孕妇健身运动/41

产后应该怎样进行
锻炼/46

产后健身体操/48

防治面部皱纹的健身
运动/52

防治脊柱畸形、驼背的
健身运动/55

适合办公室人员的健身
运动/62

中老年健身运动十项
原则/64

中老年人甩手健身运动/65
慢跑是中老年的健身
之宝/66

中老年呼吸健肺操/68

中老年运动系统保健
操/70

中老年颈部保健法/73

中老年如何进行倒步
走健身运动/78

最适合中老年运动的
太极拳、八段锦、五禽
戏/81

老年人晨起健身十
法/88

老年人登楼梯健身
法/90

老年人坚持步行能
健康长寿/92

老年健美操健身法/96

卧床老人健身操/98

高龄和体弱老人靠椅
健身操/102

老年人立式健身操/105

老年人床上保健操/108

怎样利用健身器械
进行锻炼/109

运动防病

颈椎病的运动疗法/129

肩周炎的运动疗法/136

腰腿痛的运动疗法/149

骨质疏松症的运动
疗法/154

强直性脊柱炎康复
体操/157

肥胖症的运动疗法/160

糖尿病的运动疗法/168

冠心病的运动疗法/173

高血压病的运动疗法/177

低血压病的体育疗法/181

慢性支气管炎的运动
疗法/185

肺气肿的运动疗法/190

哮喘的运动疗法/196

胃下垂的运动疗法/202

慢性胃炎的运动疗法/205

便秘的运动疗法/207

痔疮的运动疗法/209

偏瘫的运动疗法/212

神经衰弱的运动疗法/223

前列腺增生的运动
疗法/227

运动防护

哪些人不宜做健身
运动/233

运动中意外情况的
防护/234

青少年健身运动应注
意什么/239

老年人健身运动应注
意什么/241

运动性肌肉酸痛的
防护/245

运动性肌肉痉挛的
防护/247

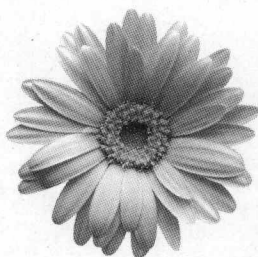
运动性胸肋痛的
防护/248

运动性晕厥的
防护/249

运动性腹痛的
防护/251

运动性扭伤的
防护/253

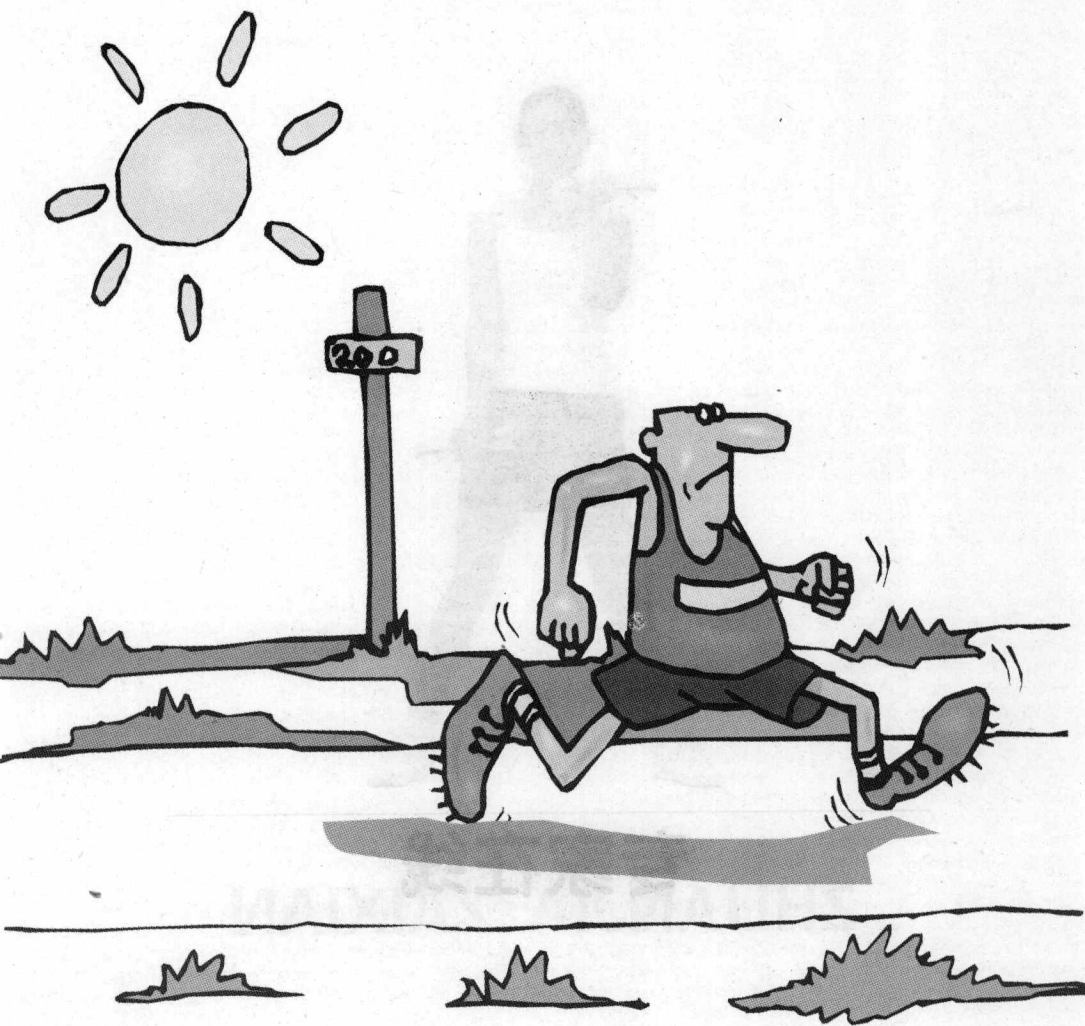
运动性肌肉、韧带拉伤
的防护/255





专家在线

ZHUANJIA ZAIXIAN





人们珍惜生命,呼唤健康,因为生命是人类进步的前提,是社会发展的保障。只有生命而无健康,生命不仅短暂,而且暗淡无光。有生命又有健康,生命才更加辉煌。生命是珍贵的,因为生命只有一次。要想长寿,必须身体健康。

健康是人生的第一财富,是无价之宝,是人类一切活动的基础。人一旦失去健康,什么事业、地位、荣誉、奉献、家庭……一切都等于零。健康不是一切,没有健康便没有一切。因此,健康与长寿是每一个人的心愿,也是人类孜孜不倦追求与探讨的一个永恒课题,更是致力于保健工作者的神圣职责。

科学资料证明:人类的生物学年龄是人类性成熟期的8~10倍。人的性成熟期为14岁左右,按此推算,人的生命可长达110~140岁。然而享有高龄、长命百岁的人竟凤毛麟角,很多有才华、有作为的人却英年早逝。天公为什么如此不公?人类为什么达不到生物学年龄?怎样才能使人类健康长寿?怎样才能使生命更加辉煌?这就是需要我们探索与解决的问题。生活中有很多怪现象,拥有健康时,他们并不知道健康的珍贵,拼命地干事业,无节制地玩耍,不分昼夜地赌博、酗酒,不参加运动锻炼,透支健康。一旦发现自己身体像漏雨的茅舍,岌岌可危时,或被病痛折磨度日如年时,或面临死亡却感到无可奈何花落去时,才顿悟生命是多么宝贵,健康又是何等重要。可惜,此时已晚矣。为了珍惜自己的生命,拥有一个健康快乐的人





生,尽快投入到运动锻炼中去吧。

“生命在于适度运动”,逐渐被世人认可。俗话说“身体锻炼好,八十不服老;身体锻炼差,四十长白发”。“铁不炼不成钢,人不活动不健康”。健康的体魄是锻炼出来的,生命不息,运动不止,运动能起防病治病,延缓生理老化的作用。“用进废退”的生理学规律是任何人也违背不了的客观事实。实践证明:越是经常用的器官越发达。长期不用的器官,就会退化萎缩。特别是肌肉组织,若不使用它,就会消瘦、纤细、软弱。相反,如经常活动就能够使它粗壮有力。《红炉点雪·却病秘诀》中指出:运动能使“血气循规而不乱,精神内固而不摇,衰者起,萎者愈,疲痿转健康之躯,枯槁回温润之色”。说明运动能使某些丧失的功能得到改善和恢复,起到康复身体,延长寿命的作用。如英国高龄寿星弗姆·卡恩经历了英国 12 个朝代,第 12 个皇帝把弗姆·卡恩接到皇宫生活,由于养尊处优,活动少了,很快就死去了。我国古代“大禹走天下,劳其形而寿百年;颜子萧然卧于陋巷,不动于心,年不及三十”(见《黄庭经》)。近代对长寿老人的许多调查也证明了这一点:动则长寿,不动则短命。因此,要想健康长寿,谁也离不开运动。“流水不腐,户枢不蠹”这一朴素的哲理,应该成为人类健康养生的警钟。

人类为了保持健康和生存下来,一要吃饭获得营养;二要睡眠得到休息;三要运动进行锻炼。人类就是在不断地调整营养、休息、运动这三者间的平衡而保持健康并得





以生存的。高血压、心脏病和癌症以及精神、心理、神经系统的障碍,无一不是由于运动不足所致。原西德科隆大学教授 H. W. 库尼宾克博士对此问题作了这样阐述:由于工业化、自动化和现代化的不断发展,各种年龄的人都会出现神经、心脏和循环系统的疾病,而这种疾病今后还将不依人们的意志迅速地蔓延下去。其原因在于人们精神和心理负担过重,而运动又是这样不足……因此,加强运动是保证身体健康,提高身体功能的得力措施。运动和健康是密不可分的。

维多利亚宣言的健康四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。这 16 个字能使高血压患者减少 55%,脑中风、冠心病减少 75%,糖尿病减少 50%,肿瘤减少 1/3,平均寿命延长 10 年以上。这里也强调要适量运动。生命在于适量运动,运动要掌握科学。无数事实证明:如果选择的运动不当,方法不妥,不仅起不到健身作用,反而对身体健康不利。运动负荷过小,刺激不能引起机体的效能反应,达不到强身壮体的作用;如果负荷过大,超过机体负载,会造成脏器损害。这就要求每个人必须掌握科学的健身方法。本书针对如何进行科学的健身运动,重点从以下三个方面进行阐述:一是运动应遵循的原则:如因人而异原则;循序渐进原则;持之以恒原则;择时而练原则;适量运动负荷原则。二是健身运动应注意的事项,如何根据自己的年龄、性别、身体条件、锻炼目的有针对性选择自己喜爱的运动项目。这些运动项目的特点、方法及



注意事项。三是如何自我监护,如何根据自己的身体状况自我调整适宜的运动量、运动强度、运动时间、锻炼方法以及运动中意外损伤的防范。

运动可防治疾病,起到既经济又适用、方便的功效。法国医学家蒂索曾经说过:“运动的作用可以代替药物,但所有的药物都不能代替运动。”法国医学博士范·阿肯说:“在我们这个社会,只要有了钱,就可以买到你想要的一切,但只有一样东西你买不到,这就是健康。”实践证明:长期运动不足,会对人的健康带来严重影响,人体各个器官只能在运动中才能保持健康和强壮,长期不运动就可能逐渐退化,特别是免疫系统只有经常得到锻炼才能发挥其抗御外邪的功能。医学研究表明:缺乏运动是导致肥胖症、糖尿病、高血压、脑溢血、心脏病等“运动不足病”的重要因素。运动既可强身健体,又可防治疾病。本书对一些常见病如:颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、高血压、肥胖症、糖尿病、偏瘫、腰肌劳损等 20 种病症如何进行运动治疗,选择何种运动项目,采用什么运动方法,运动量的大小,运动时间的长短,运动中应注意的事项,都进行了深入浅出的介绍,并举有一些案例供患者参考。患有此类疾病的读者,可根据自己所患的疾病,自身的身体状况,有针对性地选择自己喜爱的运动项目。

余路向东



运动健身

YUNDONG JIANSHE

常玉珍

周天

刘国栋





健康的概念



什么是健康？联合国卫生组织对健康作了如下定义：“健康是身体上、心理上和社会上的良好状态。”也就是说，健康不单是指躯体没有疾病，还指心理状态良好、对社会适应性也很强。联合国卫生组织为健康制定了以下十条标准：

(1)精力充沛，对负担的日常生活和繁重的工作不感到过分紧张、疲劳。

(2)乐观、积极、乐于承担责任。

(3)善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应环境的各项变化。

(5)抗疾病能力强，能抵抗一般性的感冒、传染病等。

(6)体重适当，身体均匀，站立时头、肩、臂协调。

(7)眼睛明亮，反应敏锐。

(8)牙齿清洁，无空洞，无痛感，无龋齿，无出血现象，牙龈色正常。

(9)头发有光泽无头屑。

(10)肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。



生命在于适度运动

“生命在于运动”。要想健康长寿,必须坚持运动,这是一个真理。运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但世界上的一切药品并不能代替运动作用。运动可以改善人体的代谢过程及生理功能,增强体质和抗病能力。现代运动生理学证明:运动可促进人体血液循环,增加血细胞数量和功能,提高人体免疫及抗炎能力。运动还可以提高人体超氧化物歧化酶(SOD)的活性,使过氧化脂质(LPO)降低,保护组织细胞的正常功能,从而推迟和延缓机体的衰老过程。“用进废退”是生理学的普遍规律,越是经常用的器官越发达,长期不用的器官会萎缩。只有经常保持运动,才能使组织器官延缓衰退。“流水不腐,户枢不蠹”也是这个道理。

“生命在于运动”早已为世人所熟知,但随着健身运动的发展和医疗保健的实践积累,目前强调在运动前加上适度二字,即“生命在于适度运动。”这样才使运动锻炼科学化。运动对健康有良好作用,但只有在适宜负荷情况下才能取得。运动负荷过小,不能引起机体效能反应,达不到强身健体的作用;运动负荷过大,超过机体承受能力,则易





发生疲劳乏力,甚至造成器官的损伤和功能衰竭,同时也难于持久坚持。如运动强度很大的一些运动员,他们的寿命并不很长,就是这个道理。

运动量不能过大或过小,要讲究适宜、适度,运动的项目、运动的方法、运动的强度、运动的时间也必须因人而异。对不同年龄的健康人来说,应在中等强度范围内选择运动项目。若身体虚弱或患有疾病的,则应在小强度范围内选择运动项目。至于身体强健或训练有素的可在大强度范围内选择运动项目。运动促进健康,运动必须讲究科学,这样才能达到强身健体、防治疾病的目的。

运动不足对健康的影响



随着社会进步和科学技术的发展,人们的生活水平和工作条件也日益提高和改善。家用电器化代替了家务劳动,农业机械化代替了繁重农田体力劳动。川流不息的车辆代替了肩担及路途跋涉。一句话,生活工作方式改变了,劳动负荷减轻了,人们在一定程度上存在着运动不足。

长期运动不足,会对人体健康带来严重影响。人体各器官只有在运动中才会得到锻炼和加强,长期不运动就可能逐渐退化和萎缩。运动不足使心肺功能显著减弱,血液

