

青鸟健身专业私人教练教你随时随地、简便易行、经济见效的健身方式



心动行动

呵护一生健身进行时

内赠
青鸟健身超值体验卡
价值**200元**

可在北京地区使用

世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心动行动: 呵护一生健身进行时 / 林小云编著. —北京:

世界知识出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5012-3226-0

I. 心… II. 林… III. 健身运动—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书 CIP 数据核字 (2007) 第 151557 号

书 名: 心动行动: 呵护一生健身进行时
Xingdong Xingdong; Hehu Yisheng Jianshen Jinxingshi

作 者: 林小云

责任编辑: 李 锋

装帧设计: 雅顿广告

责任出版: 赵 玥

责任校对: 戴文达

出版发行: 世界知识出版社

地址邮编: 北京市东城区干面胡同 51 号 (100010)

网 址: www.wap1934.com

发行电话: 010-65265923

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开本印张: 787 × 1092 毫米 1/20 7.2 印张

字 数: 40 千字

版次印次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5012-3226-0

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向印刷厂调换。

服务电话: 010-62233420-269

青鸟健身

——身心和谐，与健康共舞

北京青鸟健身有限公司成立于2000年初，是国内最早采用连锁化经营，最具规模的健身中心，顶级的健身器械，一流的教练团队、以人为本的高品质服务，成就了青鸟健身的品牌！青鸟健身实行会员制，全国现有13家分店，会员达40000余名，全部教练都拥有国际认可专业证书，由私人教练组成的青鸟健身健美队在国际国内各项大赛中屡创佳绩，是国内最大、最高档健身中心之一，并通过国家体育总局认可，成为中国首家五星级健身中心。

青鸟健身每月安排超过2000节健美操及集体课程，率先引进风靡欧美的国际有氧操训练体系和世界最流行的SPINNING动感单车，是大批健身发烧友的最爱，丰富多彩的集体运动项目还包括健身舞、街舞、拳击、拉丁、芭蕾、有氧爵士、踏板操、球操及中心独特的芳香舒缓瑜伽等，炫特区店还有室内游泳池，中心拥有超大型洗浴设施，提供Spa、桑拿浴、漩流浴、蒸汽浴、日光浴、淋浴、中医按摩等多种服务。

“青鸟”来源于诺贝尔文学奖获得者莫里斯·梅特林克的代表作《青鸟》，书中宣扬：“大多数人从生到死始终没有享受过身边的幸福，是因为他们有一种错觉，认为物质享受才是幸福，其实，真正的幸福是用一颗无私的心帮助他人而带来的精神享受，助人为快乐之本！”正是秉承这种精神，青鸟健身无私地帮助人们“创造心与身的健康”，从物质空间走向精神空间，从形体塑造升华为灵魂的建设。自成立以来，青鸟健身关爱会员的精神健康，热心公益和慈善事业，连年参加北京国际马拉松比赛，为儿童村修建爱心小屋，为东南亚海啸捐款……而精彩纷呈的会员Party和各种会员联谊活动更是层出不穷。

欧洲最新的医学观点认为“医学包含三个方面的内容：预防、医疗和养生”，而早在一千多年前中国“药王”孙思邈这样写道：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”最新和最古老的医学都指向同一个方向——防患于未然！

在长期的经营中，青鸟健身认识到，仅靠健身并不能解决健康的问题，尤其是新技术洗礼下的现代人，遭受着环境、食品安全、文明病等多重影响，体质日趋恶化。青鸟健



身以上医之德，从基本的健身服务到全方位的健康顾问，引领会员从生活到饮食乃至锻炼进行整体的改善。

国欲强、民必壮！国力的提升并不仅是财富的增长，更是人民个体的富强！青鸟健身，寄托着民族强盛崛起的梦想，承载着民族健身产业发展的理想，必将越飞越高。

上医医未病之病——健身是最好的防患于未然

一个普遍共识的成本核算：在员工健身上投入1元钱，医疗费用可减少8~9元钱。相关数据表明：随着健康运动的开展，企业旷工、事故、病假的发生率大大降低；科学、适量健身一周后，员工的精神状态、反应速度显著改善，工作效率明显提高。

健身不仅是改善身体的必要，更是生活品味的象征；国际一流的设备、舒适尊贵的设施、激情动感的节奏，给你最时尚的享受；上流社会的消费人群，尊贵休闲的氛围让青鸟成为社交的良好场所。



青鸟健身是：

中国首家连锁健身中心

北京最早投资上千万的大型健身中心

国际健身运动成员俱乐部(IHRSA)中国首家连锁健身中心

全球健身协会(Fit Winner)指定健身中心

世界顶级品牌的健身器材——LifeFitness & Hammer健身器材指定使用健身中心

美国肺脏协会指定先进净化场所

ACSM指定会所

新西兰莱美(Les Mills)团体健身体系指定健身中心

中国健美操协会俱乐部成员

北京市举重运动协会团体会员

国家健美队指定的训练基地

北京市举重运动协会指定健美场馆

新丝路、概念98指定健身中心

多家500强企业指定的健身中心

中国首家五星级健身中心



作者：林小云

健身专家：霍正刚 杨斌 孙童童

心动行动

呵护一生健身进行时



世界知识出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

contents



心动

什么是健康

P₀₀₁₋₀₀₉

- 健康的定义
- 健康的十个标志
- 亚健康

敲响健康的警钟

P₀₁₀₋₀₁₁

- “久坐”也能丧命
- 办公室综合症
- 中国青年的身体老化了
- 中国的城市人口正在肥胖

运动的益处

P₀₁₂₋₀₁₃

- 常运动能预防哪些疾病?
- 运动可以提高免疫力、延缓衰老
- 运动可使血液变稀
- 运动使人身心愉快

行动

快 · 乐 · 健 · 身 · 每 · 一 · 天

神清气爽的一天从早晨开始

P₀₁₇₋₀₂₄

办公族时间 空间的合理应用

P₀₂₅₋₀₆₅

- 办公族通病的成因
- 伸展消除肌肉痉挛, 使血液流通顺畅
- 运动帮你改善小动作(简便、易行、见效)
- 解除女性白领穿高跟鞋的困惑
- 在途中汽车里见缝插针的几个伸展动作(等红灯时、堵车时)

居家放松

P₀₆₆₋₀₇₃

居家魅力自修

P₀₇₄₋₀₈₉



随 时 随 地 、 简 便 、 易 行 、 经 济 、 见 效 的 健 身 方 式

全身总动员，瘦身纤体

*P*₀₉₀₋₁₂₇

- 肥胖是一种疾病
- 不当的减肥等于减命
- 腰带越长，寿命越短
- 测试是否超重
- 什么是减肥塑身的最佳方法
- 健康事实
- 健康饮食提示
- 运动、营养与体重的控制
- 有氧运动
- 无氧运动

- 适度的运动强度
- 运动前的充分热身
- 运动后的整理放松
- 有效训练法（循环训练法）
- 专家建议

体能评估

*P*₁₂₈₋₁₃₁

- 柔软性测试及重要性
- 平衡性测试及重要性
- 肌力及肌耐力测试及重要性
- 心肺功能测试及重要性

如何坚持运动

*P*₁₃₂₋₁₃₃

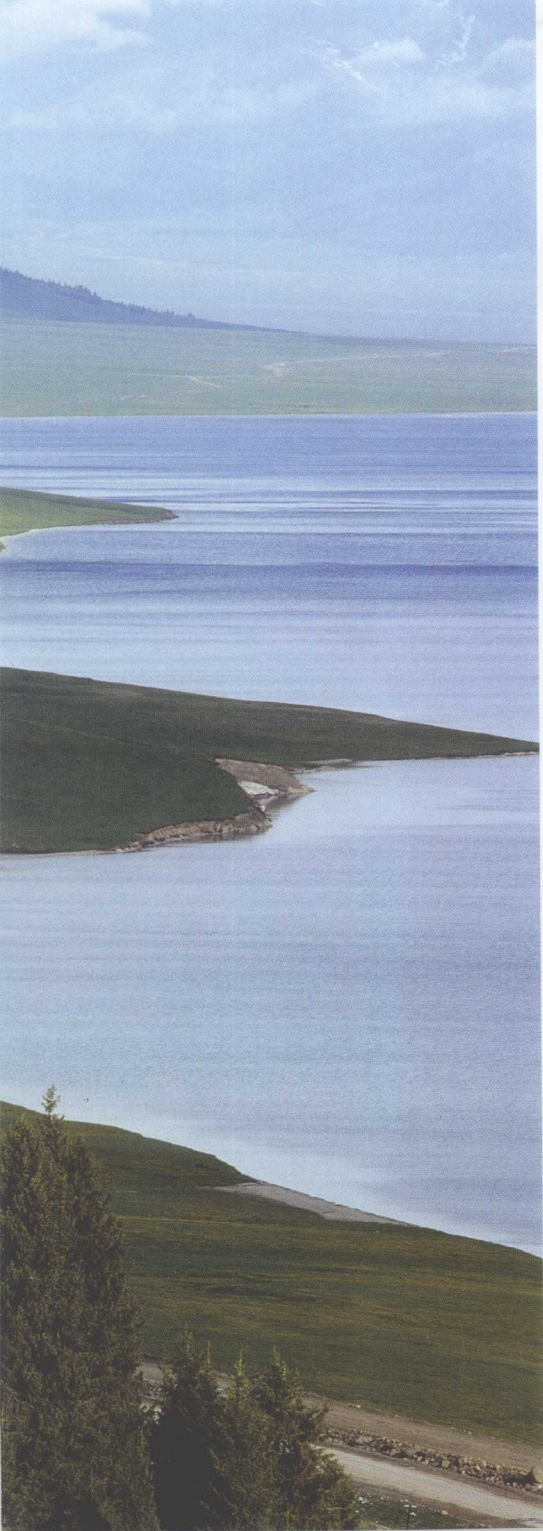
- 目标设定
- 循序渐进
- 没有借口，坚持不懈

健康知识堂

*P*₁₃₄₋₁₄₁

- 健康的生活方式
- 饮食健康小建议
- 日常食物营养指数
- 水怎么喝
- 如何为身体大扫除





前言

随着现代社会的飞速发展，人们的生活节奏变得越来越快，竞争的压力也越来越大。忙忙碌碌的上班族每天身心疲惫，承受着精神和体力的双重冲击，长此以往，一些现代病如糖尿病、高血压、高血脂等心血管疾病以及肌肉无力、骨质疏松、脂肪堆积、肥胖、腰椎病、颈椎病、神经衰弱、肌肉劳损等疾病便找上门来，威胁着现代人的健康。若不加以重视，健康便从我们的身边悄悄溜走。

现在人们已越来越意识到健康的重要，对健身强体的渴望也愈加强烈。

本书特由青鸟健身专业私人教练精心为你量身定制随时随地、简便、易行、经济、见效的健身方式。它是你的良师益友，每天陪伴着你，无论是在办公室、旅途中、还是家里，让你的生活体育化。它提倡快乐健身，融知识性、趣味性、实用性为一体，全方位满足你的健身需求，帮助你调节精神、摆脱烦恼、消除疲劳、强身健体、减少医疗开支。你因此会受益无穷，运动并快乐着！



中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学
中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

中国书画函授大学

什么是健康

● 健康的定义

世界卫生组织对健康的定义是：身体和精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病的状态。

● 健康的十个标志

世界卫生组织提出健康的十个标志：

- 精力充沛，从容不迫应对工作压力而且感到不紧张。
- 处事乐观，态度积极。
- 善于休息，睡眠良好。
- 应变能力强。
- 抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重正常，身材均匀。
- 眼睛明亮，反应敏锐。
- 牙齿清洁，无空洞。
- 头发有光泽，无头屑。
- 肌肉有弹性，走路轻松有力。

● 亚健康

世界卫生组织的一项全球性调查结果显示，全世界真正健康者仅为5%，找医生诊治疾病者约占20%，剩下的70%则属于“亚健康”者。

Health

亚健康典型的七个方面：

- 心血管症状——经常感到心慌、气短、胸闷、憋气。

- 消化系统症状——见到饭菜没有胃口，有时感觉饿了，但不想吃饭。

- 骨关节症状——经常感到腰酸背痛，或者浑身不舒服。

- 神经系统症状——经常头疼，记忆力差，全身无力，特别容易疲劳。

- 精神心理症状——莫名其妙地出现心烦意乱，遇小事易生气，易紧张和恐惧。

- 睡眠症状——入睡比较困难，凌晨容易早醒，夜间常做噩梦。

- 泌尿生殖系统症状——性功能低下或者性要求突然减少，尿频、尿急。

“亚健康”的基本特征是身体无明显疾病，但体力降低，适应能力减退，精神状态欠佳，“亚健康”可以间断或持续地出现，但通过科学调整，又可明显消失，恢复健康状态。





敲响健康的警钟

● “久坐”也能丧命

科技的发展尤如一把双刃剑，一方面给人类的生活带来了便捷，另一方面又给人类的健康带来很大危害。

如今的现代人，出门有汽车，上楼有电梯，工作坐在电脑桌前，下班回家又坐在电视机前，形成了坐式生活方式。

世界卫生组织发布了令人震惊的报告，每年200多万人竟然死于“久坐”。这项报告还预测，到2020年，全世界将有70%的疾病是由坐得太久、缺乏运动引发的，如心脏病、糖尿病及肥胖症等。

● 办公室综合症

办公一族若长期坐在狭窄的办公室不走动的話，身体的血液降低了循环，而凝固的可能性则会提高。时间一长，便会導致脚部深静脉出现血块，阻塞血管。一旦形成相当大的血凝块，并通过血管流入肺部内，就会阻止氧气的输入，足以让人在4分钟内毙命。

“久坐”使血液循环差，心脏、大脑得不到充分的营养供给，人们这时便会出现头疼、头晕、易疲乏、记忆力衰退等症狀。

据报道，英国每年大约有3万人患上办公室综合症，6000人因此而丧命。导致它的原凶就是血粘和高血脂。

● 中国青年的身体老化了

据《“十五”期间中国青年发展状况与“十一五”期间中国青年发展趋势报告》显示，一些“老年病”过早地缠上了中国年轻人。

肿瘤高发年龄从50~60岁提前到40岁。

1万多名心肌梗死患者中，80%是30岁以下。

5年间上海脂肪肝发病率增加50倍。

2005年长沙3万人体检结果，脂肪肝发病率排第一位，发病人群年龄集中在20~40岁。

国家骨科疾病防治权威机构调查统计：

30~40岁人群中，59.1%患有颈、腰椎病。

这与长时间伏案工作、使用电脑、驾车、睡软床等有关。

● 中国的城市人口正在肥胖

数据说话：中国保健科技学会肥胖研究会的一项调查显示，上个世纪90年代初，全国成年人口超重和肥胖的人口占10%，而2001年超重/肥胖人口剧增到35%，最近北京大学青少年卫生研究所的一项研究表明，城市中未成年人肥胖人口也在迅速增加，发达城市男女学生（7~22岁）的肥胖率分别为9.63%和4.5%，超重率达15.29%和8.77%。这个数字十分令人担忧，它意味着将会给个人、家庭和社会带来极大的困扰和负担。

运动的益处

● 常运动能预防哪些疾病？

目前的科学研究证明：健康平衡的膳食，正常的体重和适量的运动，可以预防 1/3 肿瘤的发生。

另外，运动还可以防治 60%II 型糖尿病的发生，可以降低非传染性疾病的发病率、住院率、致残率和死亡率。有利于高血压和糖尿病患者对血压和血糖的控制，有利于预防骨质疏松症的发生，有利于调节精神和心理平衡，减轻压力，增强自信心，缓解抑郁和焦虑等。

● 运动可以提高免疫力、延缓衰老

研究表明 25 岁以后，人体内代谢活力每 10 年递减 7%~8%，而运动可以促使身体的新陈代谢更加旺盛，从而避免体内衰老细胞的恶变。

运动能促使心肌收缩有力，使体内血液循环加快，并使血液中具有吞噬细菌、病毒和癌细胞的白细胞明显增多，而且能及时、迅速地奔赴“出事”脏器，清除“外患”。

运动时身体所产生的内源性致热质，能够促进体内的 T 淋巴细胞增多，而 T 淋巴细胞所分泌的抗体和毒素能够有效地歼灭侵入人体内的细胞和毒素。长期规律性运动，能增加全身免疫细胞的数量和功能。

● 运动可使血液变稀

运动能改善心肺和血管的功能，使血管管腔变宽、增容，血液容量增加，出现血液稀释现象。

这种血液变稀，实际上是降低血液黏度和减少血液阻力，起到改善微循环的作用。

长期坚持规律性适量运动的人，还有轻度激活体内纤溶系统和降低血浆纤维蛋白的作用。

血液变稀能防止心脑血管血栓性疾病的发生。

● 运动使人身心愉快

世界卫生组织最近公布了令人触目惊心的数据：全球约有 10 亿人正在经历心理、神经、精神疾病的影响！据估计，全球每年有 87 万人自杀，而超过 90% 的自杀案例都与心理疾病相关。

现代生活的快节奏和激烈的竞争，让人们时时处在焦虑和压力之间，身心疲惫。

而运动可以缓解压力，让人保持平和的心态。这与腓肽效应有关。腓肽是身体的一种激素，被称为“快乐因子”。当运动达到一定量时，身体产生的腓肽效应能愉悦神经，消除消极情绪，使人感到舒适、愉快。

