

快乐健身 一箩筐



健身百科全书
健康使用手册



北京电视台体育节目中心 携手打造
健康专家 赵之心

健身·健康·快乐 三部曲



北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

北京出版社

快乐健身 一箩筐



北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐健身一箩筐/北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组编. —北京: 北京出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 200 - 07089 - 7

I. 快… II. 北… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201966 号

快乐健身一箩筐

KUAILE JIANSHE YI LUOKUANG

北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 社 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京金秋豪印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 13.25 印张 238 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 07089 - 7

TS · 215 定价: 24.50 元 (赠 DVD)

质量投诉电话: 010 - 58572393



赵之心

原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，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讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社会体育指导员、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监、中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会理事、北京市脑防办执行理事、中国婚姻家庭研究会理事、北京市青年联合会理事、中国国家击剑队签约体能教练、北京市长跑俱乐部副主席、国企联健康工程运动健康专家组首席专家、北京市亚健康学会理事。

近年来多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台作专题科学健身类节目。

从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《参加运动，创造生命精彩》、《中老年人体质与健康》、《女性正确的健康观与科学健身》、《骨关节病与运动保健》、《健康走、跑运动》、《大学生体质与健康》、《青少年体质与健康》、《全民健身》、《体质与健康》等报告题材在北京及外地作了近2000场报告，并在报刊及杂志上发表了近600篇文章。

他先后录制了《全民健身、抗击非典》、《强身健骨操》光盘；撰写了《有氧健身走》、《想对健身者说》、《强身健骨操》、《动者无“僵”》、《女性体质与健康》等健身保健类图书。

他在1985年连续获得国家科学进步二等奖和体育科学进步一等奖，2007年由他撰写的《有氧健身走》一书荣获“第三届北京市优秀科普作品奖”优秀奖，在医疗保健与体育健身相结合方面作出了突出的贡献。

健身·健康·快乐 三部曲

快乐健身
三部曲



快乐健身 一箩筐

北京电视台体育节目中心
健康专家 赵之心

携手打造

策 划 / 张 浩

责任编辑 / 张 浩 马师雷

责任印制 / 李文宗

封面设计 / 一品坊装帧设计工作室

《快乐健身一箩筐》

编委会名单

编委会主任：朱 江 王继田 王少华 赵之心

责任编辑：孙 松 高海宁 陈 欣 门秀丽

编 辑：（按姓氏笔画为序）

丁晓菲 冯 垚 冯 艳 刘 萍

孙佳炜 师 瑶 张雪冰 李 涛

孟 文 赵燕侠 徐 晨 曹 蕾

主 持 人：栗 坤 楚 邦 李 然 雨 霏

序

我一直有个愿望：在北京电视台体育频道推出一档既有时尚气息又真正“贴地气”的健身栏目，在北京奥运会这个大背景下，进一步倡导全民健身，并以亲切、实用的服务内容使健身变成老百姓日常生活的一部分。

全民健身意识的增强既是经济发展和社会进步的反映，也是北京举办奥运会给我们带来的一笔财富。通过科学健身来减轻工作和生活的压力、改变我们的体质、创造健康生活是我们的初衷。我们的节目是希望通过轻松快乐的方式传达这种理念。

《快乐健身一箩筐》经过半年多的酝酿准备，于今年5月7日正式开播。承蒙观众的厚爱，短短的时间内就有了一些成效。它的“健身-健康-快乐”的“三部曲”概念受到了广大观众的认可，联合赵之心等专家打造的“健身百科全书”和“人体使用手册”的口号也落实在了每期节目中，而简便实用的各种健身方法和小窍门更是本栏目的最大亮点。

《快乐健身一箩筐》拥有一支人数并不多的年轻团队，虽然缺乏做这类节目的经验，栏目也还有许多亟待改进的地方，但他们的热情和责任感弥补了许多不足，从众多的观众来电中我们深深感受到了这一点。作为一个还处在成长期的栏目，观众的喜爱和鼓励将是促使它发展的强大动力。我们也会不断改进和提高，将节目做得越来越好。

为了更好地满足观众对节目内容的需求以及为更广大的群众服务，我们和北京出版社合作出版此书，既是对观众的一种回

报，也算是我们节目一个阶段的总结。随着节目的陆续播出，我们也会不断地奉献给广大读者《快乐健身一箩筐》的后续品种，使之成为系列丛书，成为老百姓快乐健身的好帮手、好朋友。

最后，对于北京出版社给予我们的大力支持表示衷心的感谢。

北京电视台体育节目中心主任 朱江

2007年12月



探科学奥秘

享健康人生

赏艺术瑰宝

品时尚生活

三好书友会——好人·好书·好生活

感谢您购买我们的图书，欢迎您参加我们的三好书友会。在这里，您可以进入我们的《家庭书架·品质生活》，寻找生活中的乐趣；可以《登上健康快车》，享受健康，幸福的生活；可以一起关注《CCTV 健康之路关键问题专家谈》的健康之道；还可以感受《把玩艺术》的收藏热潮……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》，邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发 E-mail 到我们的注册信箱，成为我们的会员

会员权利

- ◎ 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- ◎ 不定期收到新书简介
- ◎ 有机会成为兼职作者
- ◎ 直购图书，将享受免邮费及打折优惠（具体规则见会员确认信）
- ◎ 不定期参加各种书友联谊活动

会员义务

- ◎ 遵守国家相关法律法规
- ◎ 填写的会员资料必须真实有效

三好书友会 邮购方式

邮政地址：北京市北三环中路6号北京出版社出版集团科学·生活·艺术出版事业部

邮政编码：100011

收款人：毛宇楠

E-mail: chgmils@163.com maoyunan@126.com

网址: www.3hbook.com

三好书友会—会员登记表

姓 名:

性 别:

年 龄:

通信地址:

邮 编:

E-mail:

电 话:()

手机:

你购买的图书名称(准确书名)

你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

你对本书的封面设计有什么意见和建议

你是否愿意成为兼职作者(如愿意,请写明专业背景)

你还希望我们出版哪一方面的图书

目 录 CONTENTS

1 迅速收复节日失地	1
2 电视总动员	7
3 别让“脑子进水”	13
4 该不该减肥	19
5 平坦你的小腹	25
6 简单走不简单	31
7 手的秘密	39
8 带着宝宝一起动	45
9 宝宝健身也疯狂	53
10 漂亮妈妈	63
11 梦醒时分	71
12 专鞋专用	79
13 有氧运动是咋回事	85
14 社区是个运动场	91
15 你不知道的水	97
16 给抑郁画个像	103

17 学会与抑郁相处	111
18 享受出汗	117
19 动动脖子保健康	123
20 爱眼全攻略	129
21 减肥阵地战	135
22 减肥心理攻坚战	139
23 望手诊病	145
24 如何选择健身房	151
25 快乐健康吃出来 (上)	157
26 快乐健康吃出来 (下)	165
27 光鲜背后的烦恼	173
28 万米高空的关爱	179
29 演员也有烦恼	185
30 的哥的姐看过来	191
31 美丽“园丁”	197

1. 迅速收复节日失地

✧节日恶习排行榜

1. 狂吃:暴饮暴食、大鱼大肉
2. 狂睡:晚睡晚起、睡连轴觉
3. 狂玩:唱歌打牌、通宵达旦
4. 狂练:突击健身

✧温馨提示

三能三不:能爬楼绝不坐电梯、能走路绝不骑车、能骑车绝不开车

粥含糖分较高且易于吸收,可在短期内被人体迅速吸收,因此糖尿病患者及血糖高者应少喝

✧之心妙招

挤眉弄眼

原地摇摆跑

雨霏：李然，这五一你都怎么过的呀？

李然：这五一过得我是爽死了，天天吃，吃了好多好东西。冰肘千层酥、脆皮莲蓉包、耳朵眼儿炸糕、杏花烧卖、葱油火烧、五香驴肉、过桥米线、夫妻肺片……

雨霏：吃了这么多？你看这身材都已经这样了，原来脑袋像足球，现在已经像篮球了。

李然：那就得吃嘛，民以食为天，对不对？那你都干什么了？

雨霏：我？睡觉。睡觉和美容。我每天都睡觉，睡12个小时，好不容易到五一放假了嘛。

李然：赵老师，我们这个五一过得挺好吧，您肯定在羡慕我们，吃得香，睡得好，是不是？

赵之心：我为你们的健康担忧！过去有这么句话，男的能吃，女的能睡，就叫健康。现在我告诉大家，男的能吃，会导致各种慢性疾病高发；女的能睡，将来有可能发生老年痴呆症。

李然：您吓唬我们吧。

赵之心：我这有个节日恶习排行榜，你们自己都对号入座看看吧。

节日恶习排行榜

1. 狂吃：暴饮暴食、大鱼大肉
2. 狂睡：晚睡晚起、睡连轴觉
3. 狂玩：唱歌打牌、通宵达旦
4. 狂练：突击健身

李然：赵老师，我不同意您这观点，那过节嘛，就得吃。再者说了，过什么节，还吃什么东西，您比如端午节吃月饼，元宵节吃元宵……过节就得吃。您就不吃吗？

赵之心：我就吃点“奔鸡”，就是那些在外面溜达的鸡，每天在路上跑的鸡，也就是所谓散养的鸡。在这里我是想告诉大家，节假日里要调节一下自己平时的饮食生活方式，吃一些绿色植物，吃得清淡一些，变化一下，这样对身体是一个调节。人休息了，肠胃也需要休息，不能让它总超负荷工作。

雨霏：赵老师睡觉不是对美容、对皮肤都很好吗？多睡觉不是好事吗？

赵之心：24小时，甚至48小时，让身体一直处于休眠状态，全身的

细胞就会缺能量、缺氧气，对健康并不是一件好事情！

李然：我不唱歌，但是我喜欢打牌、打麻将，打一宿根本没问题，有时候我还能熬两晚上，连轴转。

赵之心：这样做的结果会造成身体局部血栓，有可能导致心梗、脑梗和肺部血栓。所以我给你个建议，打麻将可以，但是打一局站起来，活动一下。最好的方法是打个一两圈，输了的，钻一下桌子，不是一个人钻，不是光输的人钻，大家都钻一遍。

李然：狂练、突击健身怎么也上恶习排行榜了？

赵之心：在这里我说个概念，叫黑色星期一。什么意思呢？就是很多人利用周六、周日狂健身，结果受伤了，星期一去医院，上不了班了。

我们很多人在黄金周之后，应该做点什么事呢？我给大家准备了一个黄金周必修课。大假之后，最好换一下自己的出行方式，不要再动汽车钥匙，可以长距离骑骑车，骑一个时间段，大概一两个小时，骑完了以后，能够起到很好的活血化淤的作用。

黄金周必修课

汽车钥匙/自行车钥匙

皮鞋/运动鞋

拉力器/跳绳

喝粥

最近我还提出了一个“三能三不”，就是能爬楼梯的，坚决不乘电梯；能走路的，坚决不骑车；能骑车的，坚决不开车。

温馨提示

“三能三不”：能爬楼绝不坐电梯、能走路绝不骑车、能骑车绝不开车

另外，在我们休息的这7天中，多数人在重复同一项运动。当我们把一种运动换为另外一种运动的时候，身体会在新的运动刺激下，产生调节作用。这也就是为什么我们选择的运动形式既有拉力器，又有跳绳的原因了。

李然：那喝粥是什么意思啊？

赵之心：很多人认为，不吃大餐了，难道还不能喝点粥吗？喝点粥多舒服、多滋润啊。其实这是个误区，很多人没有意识到，晚上喝两三大碗粥，会导致血糖在一个时段内非常高，造成血糖高峰。舒服是假象，会导

致人体的机能紊乱。所以最好在晚上不要喝粥!

温馨提示

粥含糖分较高且易于吸收,可在短期内被人体迅速吸收,因此糖尿病患者及血糖高者应少喝

雨霏:赵老师,明天大多数电视机前的朋友都要上班了,可是有的朋友因为出去旅游、爬山,导致腿疼,还有像李然玩麻将玩的,脖子疼,怎么办呢?

赵之心:很多人到了晚上都在看电视,准备结束这次五一长假。现在你不妨拿出半个小时,和我一起做些室内健身操,这样能够让你的身体充分活血化淤,保持良好的状态,然后睡个好觉,明天精神抖擞地上班。

双手叉腰,双脚并拢,先向左转一下,再向右转一下,左一下,右一下。左三圈,右三圈,脖子扭扭,屁股扭扭。

雨霏:明天大家去上班,早上六点会起床。可是五一期间,大家都是早晨九十点钟才起床。明天第一天上上班,很多人要开会,困怎么办啊?

赵之心:突然间生活节奏改变,很多人都会有昏昏沉沉的感觉,比如大脑反应迟钝,肢体疲倦,没有精神,甚至有些人还易怒,这就叫做周末综合征或者叫节后综合征。我再教给大家一些小操,可以在办公室做一做。

之·心·妙·招

挤眉弄眼

第一步,大家先吹口哨,在吹口哨的时候,每个人都做了一个表情,就是集中用力,这样能使我们的注意力集中,对心理调节作用非常好。

第二步,把眼睛睁大,闭上,再睁大。眼睛闭上,突然间睁开的时候,突然间的光亮留下的刺激非常大。

大家还可以互相做做鬼脸,你做什么鬼脸,你做一个,大家一笑,我做一做,大家也笑一笑,在笑声中舒缓每个人的不良心态和节日带来的身体不舒适的状态。在大家笑的时候,体内会产生一样东西,叫“快乐素”。

之心健康果蔬汁

西芹或香芹适量、苹果半个、半杯水一起打碎成汁即可

健康功效:大量补充维生素C、维生素E

赵之心：说到香芹汁，确实不太好喝，喝起来口感非常差，不过，我希望每一个人晚上都能喝点。香芹汁的健康功效非常好，但喝起来不舒服。我这里有个巧做香芹汁的小窍门：在容器中倒上一定的水，然后再把香芹的两头掐掉，不要叶子，根部也掐掉，拿一个苹果，削成块，扔在里面，放半个苹果。这时候你会发现，刚才无法容忍的香芹汁，变得非常芳香可口。