



北京市科学健身专家讲师团  
中国田径协会健康走跑推广中心  
中国版协妇女读物工作委员会

联合推荐

国家级社会体育指导员

中央电视台、北京电视台等多家媒体  
科学健身栏目 特邀嘉宾

赵之心 著

赵之心 谈

# 女性运动健康

北京市科学健身专家讲师团秘书长

在全国举办健身科普讲座 2000 余场

更新你的健康观  
我运动  
我健康

· 专为女性量身制订的健身方案 ·

中国妇女出版社

# 运动使女性魅力无限，运动使你生命更精彩

## 警惕女性的“体质衰退”

- \* 体质衰退是女性的“百病之源”，女性体质衰退的表现，良好的生活方式是体质健康的基础，女性要学会体质健康的自我管理

## 困扰女性的健康问题

- \* 累·睡眠质量·代谢性疾病·酸性体质·经期综合征和妇科疾病·皮肤和发质·乳腺·便秘·血黏·贫血·尿失禁·头晕头痛·腰酸背痛·肾的问题·亚健康·生育期·妊娠期和产后康复

## 女性健身的十大要素

- \* 健心·健肺·健肌·健骨·健腿·健脚·健颈肩·健腰背·健感觉器官·健脑·简单易学的实用健身操

## 适合女性的运动方式

- \* 最好的运动是步行·慢跑运动给身体做大扫除·健身车运动·巧用社区健身器

## 学会科学地运动锻炼

- \* 健身设计·科学锻炼的两大原则·全面的运动锻炼模式·健身运动的科学训练

## 培养正确的营养观

- \* 营养观要转变·不可缺少的营养素·饮食与健康

## 用运动保持心理健康

- \* 体质健康中的身心问题·关注心理健康·运动是一种心理减压的手段

一册在手，获得享用一生的健康财富

上架建议：女性健身·健康生活

ISBN 978-7-80203-370-2



9 787802 033702 >

定价：25.00元

更新你的健康观  
我运动  
我健康

G831.3/20

2007

健康  名家 讲堂

赵之心 谈

# 女性运动健康

国家级社会体育指导员

中央电视台、北京电视台等多家媒体

科学健身栏目 **特邀嘉宾**

赵之心 著

中国妇女出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

赵之心谈女性运动健康/赵之心著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 1

(健康名家讲堂)

ISBN 978 - 7 - 80203 - 370 - 2

I. 赵... II. 赵... III. 女性 - 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143186 号

### 赵之心谈女性运动健康

---

作 者: 赵之心/著

责任编辑: 廖晶晶

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

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

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 17

字 数: 241 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1—10000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 370 - 2

定 价: 25.00 元

---

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

# 前言 PREFACE

## 运动使女性魅力无限

有人问我，你为什么要专门为女性朋友写这本书？那还得从1996年的“三八”节说起。那次我被邀请为许多单位的女性朋友讲运动健身课。记得当时我的心态轻松极了，说实话，那时候我把讲课看得太简单了！讲完之后，虽说听众掌声一片，但我感到大家并没有因为我的“精彩”讲课而感到满足。下课之后，听众朋友将我团团围住，向我咨询各种女性健康问题，并希望我能结合女性的运动健身实际，多讲一些内容。这时我才发现，我这个专业健身老师在她们面前讲“砸”了！

同年我在我的专著《想对健身者说》的“序言”中这样写道：“作为曾是体育教育工作者的我来说，对‘健身’二字决不陌生。那时我们更关心的是竞技体育，而现今每每有朋友和百姓问起健身的问题时，被冠以健身专家头衔的我大有囊中羞涩之感！……”这就是我当时的真实感受。

说到“女性健身”，她们需要的是什么？我认为真的不是玄妙的专业术语和概念，也决不是那些老百姓听不懂的专业理论，更不是什么登峰造极的专业成果……她们要听的就是自己身边的健身方法，自己身体的锻炼方式！要听了一定能用得上，用上了就得见效果……

面对女性朋友实实在在的健康需求，我下决心，自己决不能变成徒有虚名的健身推广者！正是这种决心激励了我更加关注、深入研究“女性健身”的话题！我又拿出学生时代的精神，重新披挂上阵，有书必读，有资料必看，有专家必问；寻名师拜学友，听百言、琢真句；自己



## 赵之心谈女性运动健康

练，拉着家人练，教那些我从不认识的人练……

从第一次讲课开始，到现在我的讲课已超过两千场。每每看到听课的女性朋友是那样的认真，我都有被深深感动的感觉。

在听课中，只要听到有什么对孩子好的健身方法，她们的眼睛会闪闪发亮！

因为，她是一位母亲；

在听课中，如果有什么健身方法对老年人有用，她们会迅速记到自己的本子上！

因为，她是一个女儿；

在听课中，一旦听到什么对男士不好，她们会频频点头，示意没错！

因为，她是一个妻子；

在听课之后，她会迅速向我发出邀请：“我希望身边的每一个人都能听到您的讲课。”

因为，她是一位企业家或单位领导；

在听课之后，她会以最快的速度冲到我的面前，问这问那！

因为，她身有疾患……

从她们听课时专注的眼神，会心的笑容，我看到了女性的“伟大天性”！她们最先关心的人永远不是自己！

她们像蜜蜂，永远辛勤地将最好的东西带回自己的家，当家人分享她的果实时，她们宁可自己不去享用，但她却感到非常满足！

她们像一架播种机，永不停息地将最好的种子播到自家的地里，当家人分享她的收获时，她会感到无比的幸福！

我想，我们用什么样的语言、什么样的情感去赞美女性，都不会过分！

正因为如此，关注女性的健康，是我们每一个人的责任！是我们永远推卸不掉的责任！

有一句寓意深刻的话，一味最好的药，它只能治疗一种疾病。绝对没有一味药能包治百病！虽说“运动”不是药，但它对人类健康的影响面是最广泛的！我们也可以肯定地说，对女性健康的影响，“运动锻炼”是一个无法被其他方法所代替的手段！它真的与吃饭、睡觉同等重要！

这些年我越来越坚信，“生命在于运动”这句话说得太好了！运动真的能帮助每一位女性实现她的梦想：健康、聪明、美丽！真的可以使女性魅力无限、生活美满、幸福常在！体质锻炼真的是开启女性魅力的一把金钥匙！

我们有理由、有事实让所有的女性朋友相信，运动锻炼创造的魅力才是女性真正长久的魅力！健康体质才是女性魅力的基础！

如果我们认真品味刻在奥林匹克的故乡爱琴海岸山崖上的几句话：

你想变得健康吗？你就跑步吧！

你想变得聪明吗？你就跑步吧！

你想变得美丽吗？你就跑步吧！

相信谁看都有这样的感觉，它更像是为女性朋友写的！

让我们记住世界卫生组织在2002年4月7日“世界卫生日”那天提出的一句话：

**你的运动——就是你的风貌、你的生活、你的幸福！**

在本书的写作过程中，我的夫人牛敬莹女士给予了我极大的帮助，协助我做了大量的工作，本书所采用的照片就是夫人配合进行拍摄的。在此我向夫人表示衷心的感谢！

谨将此书献给我的母亲！我的夫人！献给所有的女性朋友！

赵之心

2006年10月

# 目 录 CONTENTS

前言:运动使女性魅力无限 ..... (1)

## 第一篇 警惕“体质衰退”在向你走来

### 一、体质衰退是女性的“百病之源”

什么是体质 ..... (2)

不可漠视的体质衰退现象 ..... (2)

女性在不同年龄阶段的体质变化 ..... (4)

40 岁以上的女性要格外注重体质 ..... (6)

### 二、女性体质衰退的表现

身高下降对健康提出警告 ..... (7)

女性肥胖问题凸显 ..... (9)

乳腺疾病威胁女性健康 ..... (10)

心脑血管病的女性患者在增加 ..... (10)

老年病正在“下放”给年轻人 ..... (12)





## 赵之心谈女性运动健康

- 女性的力量素质下降 ..... (12)
- 女性的速度素质下降 ..... (13)
- 女性的柔韧素质下降 ..... (14)

### 三、良好的生活方式是体质健康的基础

- 体质是健康大厦的基石 ..... (16)
- 读懂女性体质健康曲线 ..... (17)
- 世界各地的长寿经验 ..... (18)
- 名人养生之道 ..... (21)

### 四、要学会体质健康的自我管理

- 健康像企业一样需要经营管理 ..... (22)
- 女性的健康管理从五方面着手 ..... (22)
- 运动锻炼遏制体质下降的速度 ..... (23)
- 健康小测试:给自己的体质打打分 ..... (25)

## 第二篇 运动不足带来的健康问题

### 一、困扰之一——累

- 为什么休息多了还是累 ..... (32)
- 两种模式的差异 ..... (33)
- 理解现代人的“疲劳” ..... (34)
- 运动不是可有可无的事 ..... (35)

### 二、困扰之二——睡眠质量

- 影响睡眠质量的因素 ..... (37)
- “良性疲劳”提高睡眠质量 ..... (38)

### 三、困扰之三——代谢性疾病

- 中年女性是代谢性疾病的高发人群····· (39)
- 代谢性疾病高发的原因:不良生活方式····· (40)
- 缺乏体力活动是女性高发代谢性疾病的重要原因····· (40)
- 防止得糖尿病的“六字诀”····· (41)

### 四、困扰之四——体内环境“酸碱平衡”

- 什么叫酸性体质····· (42)
- 控制酸性体质的关键是出“动汗”····· (43)
- 警惕我们生命中的“死海现象”····· (43)
- 内环境平衡极易被错误的的生活和工作方式打破····· (44)
- 内环境平衡极易被错误的饮食方式打破····· (45)
- 内环境平衡极易被错误的用药观打破····· (47)

### 五、困扰之五——经期综合征和妇科疾病

- 经前期综合征的症状····· (49)
- 温和运动缓解经期不适症状····· (50)
- 关注“环境激素”····· (51)
- 解决“环境激素”污染的办法····· (52)

### 六、困扰之六——皮肤和发质健康

- 女性的皮肤及发质与健康状况密切相关····· (53)
- 年龄、饮食与肌肤发质的关系····· (54)

### 七、困扰之七——乳腺健康

- 乳腺疾病已成为中年女性的一个潜在危机····· (57)
- 乳腺病的病因····· (58)
- 运动利于乳腺健康····· (59)
- 运动保障乳腺健康的方法····· (60)



## 八、困扰之八——便秘

- 便秘与肠道健康 ..... (62)
- “肠道体操”治便秘 ..... (63)

## 九、困扰之九——血黏和贫血

- 手脚冰凉现象 ..... (64)
- 防止手脚冰凉的办法 ..... (64)
- 贫血现象较普遍 ..... (65)
- 运动可改善贫血体质 ..... (65)

## 十、困扰之十——尿失禁

- 多发于中老年女性的“尿失禁” ..... (67)
- 改善尿失禁的好方法 ..... (67)

## 十一、困扰之十一——头晕、头痛和腰酸背痛

- 头晕和头痛的原因 ..... (69)
- 怎样分析头晕、头痛 ..... (69)
- 腰背酸痛是白领阶层的常见职业病 ..... (70)
- “腕关节综合征”和“低头综合征” ..... (70)

## 十二、困扰之十二——肾的问题

- 中西医关于“肾”的含义 ..... (72)
- 肾病的信号 ..... (72)
- 慢性肾衰竭 ..... (73)

## 十三、困扰之十三——亚健康

- 亚健康的十大症状 ..... (74)
- 亚健康是体质下降的结果 ..... (74)
- 亚健康中的心理问题 ..... (76)



#### 十四、困扰之十四——生育期、妊娠期和产后康复

- 生育前要先锻炼骨骼和肌肉 ..... (77)
- 妊娠期间也要强化肌肉训练 ..... (77)
- 产后康复锻炼 ..... (78)

### 第三篇 女性健身的十大要素

#### 一、健心——关注心脏健康刻不容缓

- 心脏向我们的健康“发威” ..... (80)
- 健心锻炼 ..... (81)
- 心脏健康三部曲之一:打扫血液卫生 ..... (82)
- 心脏健康三部曲之二:坚持做“心血管体操” ..... (84)
- 心脏健康三部曲之三:定期“血检” ..... (85)

#### 二、健肺——爱肺就是爱健康

- 肺是“第一卫士” ..... (86)
- 了解肺炎和慢阻肺 ..... (86)
- 检查呼吸行为是否健康 ..... (87)
- 运动能够保持肺部健康 ..... (89)
- 有氧运动的呼吸训练能增强肺部的能力 ..... (89)
- 日常的呼吸锻炼 ..... (90)

#### 三、健肌——肌肉锻炼不能少

- 肌力为动之本 ..... (93)
- 有效的肌力训练对中老年人很有意义 ..... (94)
- 女性练力量利于保持形体 ..... (96)



## 赵之心谈女性运动健康

- 力量练习对更年期女性起重要调节作用 ..... (97)
- 练力量的四大原则 ..... (98)

### 四、健骨——关注骨骼关节健康

- 骨骼关节疾病困扰女性 ..... (100)
- 不同人群的骨骼关节问题 ..... (101)
- 骨骼关节健康的“四大基石” ..... (103)
- 骨骼锻炼的3个关键阶段 ..... (104)
- “衰退”在骨骼健康中应引起关注 ..... (105)
- 关注骨质疏松 ..... (105)

### 五、健腿——对健身价值最高的运动

- 腿是健康的晴雨表 ..... (109)
- 健腿运动的3个50% ..... (110)
- 健腿在保障健康中的五大意义 ..... (111)

### 六、健脚——给自己一个坚强的支撑

- 脚的问题是“走”出来的 ..... (113)
- 健走治脚患 ..... (114)
- 踝关节锻炼 ..... (114)

### 七、健颈肩——不让颈椎病再流行

- 颈椎不适的问题无处不在 ..... (116)
- 引发颈肩病的5个原因 ..... (116)
- 颈肩保健的原则 ..... (117)

### 八、健腰背——脊柱健康很重要

- 脊柱病变的7个类型 ..... (118)
- 脊柱健康的锻炼原则 ..... (119)

### 九、健感觉器官——刺激不是没用的

- 感觉器官的锻炼在生命中的意义 ..... (121)

- 感觉器官的伤害与锻炼 ..... (122)
- 训练的最好方法是接受锻炼的刺激 ..... (122)

## 十、健脑——让大脑保持年轻

- 大脑的“用进废退” ..... (125)
- 反向健身运动的功效 ..... (126)

## 十一、简单易学的实用健身操

- 怎样练好这套操 ..... (128)
- 全身骨骼锻炼——大树参天操 ..... (130)
- 缓解颈部酸痛——隔墙看戏操 ..... (131)
- 防治颈椎问题——十点十分操 ..... (132)
- 缓解背部酸痛——旱地划船操 ..... (133)
- 缓解背痛背酸——背部放松操 ..... (134)
- 锻炼肩部关节——徒手绕环操 ..... (135)
- 缓解手腕酸痛——翻压手腕操 ..... (136)
- 缓解手指疼痛——手指伸展操 ..... (137)
- 缓解手臂酸痛——交叉翻腕操 ..... (138)
- 缓解手部变形——手指伸屈操 ..... (139)
- 保养手部皮肤——手部切菜操 ..... (140)
- 锻炼腕部关节——腕部伸展操 ..... (141)
- 锻炼膝部关节——小半蹲(静力蹲)操 ..... (142)
- 锻炼腰部力量——转腰操 ..... (143)
- 缓解腰背不适——侧向弯曲操 ..... (144)
- 锻炼腰椎腰背——腰前伸操 ..... (145)
- 锻炼腰背肌力——单腿后背操 ..... (146)
- 锻炼肘部关节——哑铃操 ..... (147)
- 锻炼脚踝关节——提踵操 ..... (148)



## 第四篇 适合女性的运动方式

### 一、最好的运动是步行

- 简单的“走”并不简单 ..... (150)
- 两个“增加”和一个“减少” ..... (151)
- 为什么“走”给我们带来健康 ..... (153)
- 怎样理解“健走” ..... (156)
- 健走运动的基本要求 ..... (158)
- 怎样参加健走锻炼 ..... (165)
- 功能性健走方法:10点10分走 ..... (168)
- 从事健走锻炼的注意事项 ..... (168)

### 二、慢跑运动:身体的大扫除

- 漫话跑步运动 ..... (172)
- 怎样开始“健康跑” ..... (174)
- 健康跑要注意的几个问题 ..... (176)
- 跑步与动汗 ..... (176)
- 跑步与心脏功能 ..... (177)

### 三、健身车运动

- 骑健身车和骑自行车的区别 ..... (179)
- 健身车运动对女性更适合 ..... (179)
- 几种健身性骑行方法 ..... (181)
- 骑健身车运动的注意事项 ..... (182)

### 四、巧用社区健身器

- 什么是全民健身路径 ..... (183)

健身器械力量锻炼功能一览 .....	(184)
正确使用健身器材的方法 .....	(191)
健身器锻炼心脏的几种方法 .....	(192)
健身器锻炼腿部的几种方法 .....	(195)
健身器加强颈肩的力量练习 .....	(196)
健身器锻炼脊椎及腰背力量练习 .....	(197)
健身器锻炼神经系统 .....	(199)

## 第五篇 学会科学地运动锻炼

### 一、健身设计

健身方面的“因人而异” .....	(202)
怎样理解健身设计 .....	(203)
健身设计包括哪些方面 .....	(204)

### 二、科学锻炼的两大原则

全面分析原则 .....	(206)
专门性健身锻炼的原则 .....	(209)

### 三、全面的运动锻炼健身模式

运动系统与呼吸循环系统之间的关系 .....	(210)
运动系统与消化系统之间的关系 .....	(213)
运动系统与泌尿系统及内分泌系统之间的关系 .....	(213)
运动系统与感觉系统及神经系统之间的关系 .....	(214)

### 四、健身运动的科学训练

提高心肺功能和代谢能力的有氧健身运动 .....	(215)
--------------------------	-------





## 赵之心谈女性运动健康

我们为什么要从事有氧健身运动 .....	(216)
有氧健身运动适合中老年人的行为能力 .....	(217)
从事有氧运动的几个要点 .....	(218)
如何正确制定运动量 .....	(220)
健身中的注意事项 .....	(221)
常用控制心率的计算方法 .....	(222)
自我锻炼结果评价 .....	(223)

## 第六篇 培养正确的营养观

### 一、营养观要转变

“假日综合征”带来的烦恼 .....	(226)
营养过剩引发“四高症” .....	(227)
营养过剩的自我检测 .....	(228)
自由基是疾病之源 .....	(229)
女性不妨多吃高纤维食物 .....	(230)
良好的饮食习惯可少得癌症 .....	(231)

### 二、不可缺少的营养素

碳水化合物是“生命之宝” .....	(232)
拒绝瓜子——请节制食用植物油脂的用量 .....	(233)
拒绝脂肪,不如用掉脂肪 .....	(234)
防止蛋白质过量对人造成的伤害 .....	(236)
矿物质是人类健康的“银行” .....	(237)
水是生命的调节剂 .....	(238)
维生素——生命中的调色板 .....	(240)