

运动健身

刘森德 编

百忌



广东科技出版社

运动健身百忌

刘 森 德

广东科技出版社

运动健身百忌

刘森德

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

767×1092毫米 32开本 4.25印张 80,000字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—10,200册

ISBN 7-5359-0736-9

R·139 定价1.80元

健身运动（序）

体育是人类社会发展中根据生产和生活的需要，遵循人体生长发育的规律，以身体和运动为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素结合卫生措施，锻炼人们的身体，从而达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活目的的一种有组织的社会活动。它是社会文化教育的组成部分，受一定社会的政治和经济所制约，也为一定的社会政治和经济服务。

健身运动属于群众体育的范畴。群众体育包括健身、医疗、卫生、休闲为目的而进行的体育锻炼。它的形式灵活、内容多样、均遵循因人而异的原则。

健身运动是指一般健康人为增强体质而从事的体育锻炼。健身运动主要是发展和增强人体内脏器官的功能，特别是心血管系统和呼吸系统的功能，以及力量耐力素质等。即以进行有氧代谢锻炼为主。健身运动，由于参加者的年龄性别和健康状况所不同，采用的内容也不一样。一般来说，青少年的运动有田径、体操、球类、滑冰、滑雪、游泳等项目来锻炼身体；而中老年人则一般采用走步、慢跑、徒手体操、太极拳、气功以及自然力三要素等来锻炼身体。

健身运动区别于竞技运动。竞技运动是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。

健身运动也区别于健美运动。健美运动是为了人体的健美所进行的体育锻炼，这类运动主要在青少年和妇女中进行。如为了发展肌肉所采用的各种力量性练习，为了发展韵律感、协调性而进行的技巧舞蹈和艺术体操等练习，均属于此类。

不论是何种运动，均应建立在科学的基础之上。本书专门论述中老年人的健身运动，以中老年人的解剖、生理特点及心理特征为科学根据来谈运动中的禁忌问题。

目 录

第一篇 健身运动的一般知识

- 1……健身运动提倡全面锻炼, 忌片面性
- 3……锻炼忌“三天打鱼, 两天晒网”
- 5……锻炼应因人而异, 忌盲目脱离实际
- 7……锻炼应注意气候变化, 忌四季不分
- 8……体力劳动者忌用劳动代替运动
- 10……中年人忌与运动远离
- 11……评价是否健康忌单纯看有无疾病
- 13……中老年人参加运动锻炼忌凭一时冲动
- 14……老年人运动忌盲目好强
- 16……重新运动时忌使用中断时的运动强度和运动量
- 17……健身运动应坚持有氧代谢, 忌无氧代谢
- 19……中老年人健身跑忌带有竞技因素
- 20……老年人忌频繁改变生活环境
- 21……肥胖的中老年人应多运动忌贪食
- 23……锻炼前忌不做准备活动
- 25……锻炼后忌不做整理放松活动
- 26……老年人忌练运动强度大的项目
- 27……老年人忌哪些项目的竞赛
- 28……老年人应忌负重性的锻炼
- 29……老年人应忌体位多变的练习
- 29……老年人应忌身体接触的对抗性练习

30……什么气候条件下忌在户外锻炼

30……中老年人运动忌疲劳慢性积累

32……锻炼活动忌天亮前进行

第二篇 体操运动

35……老年人忌练器械体操

35……做广播体操忌姿势不正确

36……高血压患者忌做大幅度的前俯后仰操

第三篇 慢跑运动

39……哪些疾病的人忌跑步锻炼

41……运动时忌穿塑料底鞋和后跟高的鞋

41……中老年人跑步忌用口呼吸

42……跑步时忌呼吸节奏紊乱

43……中老年人跑步忌用脚跟先着地

43……初练跑步后非肌肉损伤忌停止运动

44……跑步时出现“极点”忌中途退下

46……跑步结束忌立即停止或坐下

46……中老年人慢跑忌最后加速冲刺

第四篇 太极拳运动

50……练太极拳前忌不做准备活动

51……练太极拳忌“形神不一”“内外不合”

52……练太极拳忌停顿断劲

52……练太极拳要注意放松，忌用拙力

53……高血压患者练太极拳要特别忌僵硬滞拙

54……太极拳动作呈圆形弧形，忌直来直去

54……练太极拳忌边练边与人讲话

55……练太极拳应均匀慢速，忌速度太快

56……练太极拳忌练拳不练眼

57……练太极拳忌呼吸急促

57……练太极拳架式忌忽高忽低

58……练太极拳时忌憋大小便

第五篇 气功运动

60……气功之“气”忌理解为空气之“气”

62……哪些病患者忌练气功

62……什么情况下忌练气功

62……练气功前忌进行其他剧烈运动

63……大风天忌在室外练静气功

63……忌在烟尘浓密的地方练气功

64……夜间练气功忌在树林之中

64……练气功时忌戴帽子

64……练气功入静忌“七情”干扰

65……练气功所站的方向忌不分时辰

66……初练气功者应忌房事百日

67……练气功提倡“动静兼修”忌单一的动或静

68……要求两手重叠的气功忌男女无区别

68……练气功忌张口呼吸

68……练气功忌猛烈呼吸

69……“胃下垂”“子宫下垂”“疝”患者练气功忌用腹式呼吸

69……气功治病并非万能，忌不配合医药治疗

第六篇 游泳运动

71……忌在污染的水中游泳

72……游泳忌在水中情况复杂的水区进行

72……忌下水前不作准备

73……游泳时忌无同伴随行

- 74……在水中忌停留时间过长
- 74……酒醉后忌下水游泳
- 75……内耳病变引起的耳聋者忌游泳
- 76……游泳时忌耳内进水
- 76……游泳后忌不注意眼睛卫生
- 77……在海水中游泳后忌不用淡水冲洗

第七篇 自然力锻炼

- 79……饭后忌日光浴
- 79……日光浴忌穿衣进行
- 80……冬季老年人忌裸体日光浴
- 80……日光浴忌光线太强或太弱
- 81……日光浴忌在沥青路面上进行
- 81……日光浴忌隔玻璃进行
- 82……日光浴和游泳忌多次交叉进行
- 82……哪些人应忌日光浴
- 83……空气浴忌穿衣太多
- 83……大风、大雾、寒流天忌空气浴
- 84……饭前饭后忌进行空气浴
- 84……空气浴忌寒颤出现再结束
- 85……冷水浴后忌不擦红皮肤
- 85……冬季冷水浴和冬泳忌突然进行
- 86……冬泳前后应忌饮酒
- 87……忌在临睡前进行冷水浴
- 87……饭后忌冷水浴
- 88……高血压病人忌冷水浴

第八篇 运动安全

- 89……运动时忌在身上带小刀、钥匙之类的硬性物品

- 89……器械练习忌预先不检查牢度
- 90……器械上的练习切忌无人在旁保护
- 90……投掷练习忌面对面相对而投
- 91……跳跃时忌用全脚掌或脚跟落地
- 91……中老年人在运动中谨忌跌倒
- 92……冬季运动要忌肌肉、韧带和关节受伤
- 93……中老年人蹲久后忌快速站起
- 94……哪些疾病患者应忌跳迪斯科舞

第九篇 运动卫生

- 95……正常月经期忌完全停止运动
- 95……月经期忌下水游泳
- 96……月经期忌行增大腹压的运动
- 96……高血压患者忌行憋气性的运动
- 97……服药后忌立即进行运动
- 97……传染性肝炎、传染性皮肤病及痢疾患者忌在游泳池中游泳
- 98……运动后汗湿的内衣忌不及时更换
- 98……冬季运动冻伤忌用热水泡或火上烤
- 99……夏季运动后忌进冷食
- 100……运动后忌大量饮水
- 102……运动后忌食开水泡饭
- 102……运动后忌带汗下水游泳或冲凉
- 103……饭后忌下水游泳或参加其他运动
- 104……秋天人感到疲乏忌停止运动
- 105……老年人饭后半小时内忌百步走
- 107……老年人忌长时间打牌

第十篇 运动外伤处理

- 108……软组织损伤忌当时按摩和热敷
- 109……关节周围擦伤忌涂搽紫药水
- 110……骨折未固定忌搬动位置
- 111……外伤出血忌不止血送医院
- 113……疑为内脏出血者忌震动和颠簸
- 114……水中“抽筋”忌乱挣扎
- 115……抢救溺水者应争分夺秒忌延误时机
- 116……夏季运动锻炼忌在炎热高温下进行

附录

- 118……中老年人生理部分参考数据
- 120……中老年人病理部分参考数据
- 122……中老年人运动生理部分参考数据

第一篇 健身运动的一般知识

健身运动提倡全面锻炼，忌片面性

人体科学明确地告诉我们，人体是一个由大脑中枢神经系统统一调节下的有机体，人体的各器官，系统之间既是互相联系的，又是互相制约的。就是说，人体某个方面发展的优劣，既会影响到其他方面的发展，同时也会影响到整体的发展。而运动锻炼就是促使身体发展的最有效手段。运用这个手段，处理好发展过程中局部与局部，局部与整体之间的关系。从而有利于各部分之间在发展中互相促进，同步受到锻炼，达到身体全面均衡地发展，改善身体功能，增进健康的目的。

全面发展主要是指：一是从人体构造来说，既要发展人体上肢、下肢、躯干和各部分的骨骼和肌肉，又要发展人体的内脏诸器官。二是要发展人的个性，意志和其他的优良的心理品质，开发智力（即我们常说的发展心身、使之心身健康）。三是从人体的基本活动能力和身体素质上来说，既要发展走、跑、跳、投等基本活动能力，又要发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等素质。要达到全面发展，必须全面锻炼，全面发展方能达到身体健康。这不仅不生疾病，对青少年来说还能塑造出均衡、健美的体型。对中老年人来说，

全面锻炼不仅能延年益寿，还能推迟和延缓身体素质的退化，而且能降低中老年人常见的腰腿病，内脏器官的急慢性疾病，心血管疾病的发病率。对于已患病者，则具有良好的祛病、治病的积极作用。

所谓片面锻炼，就是我们常说的运动“挑食”。体育运动中的所有项目一般来说都具有同时发展人体多个部位的作用。但是任何一个项目都具有他的发展侧重性。例如跑步，下肢要交替地进行蹬地运动，上肢要配合作有节奏的摆动，呼吸和血液循环系统要供应充足的氧气和养料，从而加快呼吸、心跳频率。尽管如此，它毕竟侧重于发展下肢的肌肉、关节和骨骼，以及呼吸和血液循环系统。相对比较来说跑步就不如练习双杠、单杠那样有利于发展上肢和躯干。又如，一个正处于生长发育中的青少年，仅酷爱乒乓球运动，天天重复持拍手臂的挥摆，而不去进行其他发展非持拍手臂和其他部位的运动，日子长了，就会出现持拍手臂特别发达，臂围、臂力明显大于另一手臂，一大一小，格外分明。这既不利于青少年的生长发育，且大大有碍于形体健美。假如此种情况出现在成年人身上，非持拍手臂肌肉体积、力量就会相对过早退化，造成明显的左右不对称。

下举1例40岁以上的中年男性较全面的一天早锻炼计划：

时间：星期一早晨6:00~7:00时。

1.慢跑步2000米，在郊外林间小路上进行，时间约20分钟，休息3~5分钟。

2.做自编的全身性徒手体操6节，每节为4×8拍，约7分钟，休息3分钟。

3.练简化太极拳一趟，时间约5分钟，休息3分钟。

4.单杠引体向上20次。要求最多3次完成，时间约15分钟。

5.整理放松肌肉活动，约3分钟。

要做到全面锻炼，首先要明确上述全面锻炼的生理意义，其次要有一个较周密合理的锻炼计划。计划可按周制订，有的内容可每日重复，如跑步。有的内容则要有所改变，如力量练习的形式与方法。可每日选择性质相同，形式不一的练习，使之长练不厌。

锻炼忌“三天打鱼，两天晒网”

凡是在运动锻炼中尝到甜头，收到效果的人，他们的锻炼活动无一不是严格遵守人体机能活动的生理规律的。人体的各器官系统的功能不是一时锻炼，一次活动就可能得到提高的，它是一个逐步发展，逐步提高，长期积累，从量变到质变的循序渐进过程。锻炼身体想急于求成，不仅达不到目的，反而会有损健康，这是和我们要达到健康的目的背道而驰的。

我们经常可以见到，在一些临时的运动，如组织集体性长跑，往往有些人跑了百把米，就气喘嘘嘘，恶心反胃，面色苍白，两眼金花直冒，严重者立即昏倒，更严重的甚至有生命危险。这些现象的出现说明，一个没有锻炼基础的人，身体内外各器官系统适应不了那些突然剧烈运动带来的刺激，从而出现一系列的生理反应。特别应该提出的是中老年人更应注意，人到中年后机体的新陈代谢活动在逐渐减弱，

各器官系统的应付突然刺激的能力有所降低，循序渐进是至关重要的。所以进行的健身运动，必须从小到大，从慢到快，以慢为主。先从一些短距离的走步、慢跑步开始，逐渐从时间、距离、强度上递增，一旦出现自觉不良反应，则要尽快寻找原因予以纠正。

凡是要做成某一件事，贵在有恒，运动健身也是如此。循序渐进是科学，持之以恒见精神。科学的态度加顽强坚持的精神，方可见效果。毛泽东同志在青年时代所撰写的：

“体育之研究”一文中，就明确的指出：“凡事皆宜有恒，运动亦然。有两人于此，其于运动也。一人动作时辍，一人到底不懈，则效与不效必有分矣”。这里毛泽东同志清楚地指出，坚持与不坚持者，效果肯定是不同的。就人的机体而言，只有在经常性的，多次给予刺激后才能出现细微的变化。积少成多，滴水穿石，功到自然会达到增进健康的目的。平常我们在观看运动竞赛时，称赞运动员那副坚实的骨骼，发达粗壮而有力的肌肉，健美的体型，惊人的运动能力等。须知，冰冻三尺非一日之寒，这是运动员长期按科学原则坚持锻炼的结果。

日常生活中我们见到不少同志，凭一时热情练了那么3、5天，摸摸四肢的肌肉，拍拍胸部，似乎感觉提高并不明显，从而泄气不干了。还有的同志偶尔练几天，又休息几天，或借故工作忙，家务事多，“三天打鱼两天晒网”，“一曝十寒”。原因就在于这些同志还没有真正认识到运动健身的意义。不清楚运动健身的科学规律。这里特别要提到中老年人，当你两鬓显花时，如果你年轻时代已有锻炼的习惯，千万莫改变，一旦以年事为由而终止锻炼，即使是青年时代已获得的能力和素质，也会慢慢减退，甚至会加速减

退。本来强健之身可能会变成多病无能之体。在这个问题上是没有“老本”可吃的。如果人到中年方认识到身体健康的可贵，为时未晚。首先要下定决心，要充分地坚持“我要练”的决心，才可能有动力，才可能有自觉性。在您养成习惯之前，不妨借助同伴或家人的督促。当你一旦尝到甜头，运动锻炼已成为你生活中不可缺少的一部分时，你已经养成了自觉锻炼的习惯了。

锻炼应因人而异，忌盲目脱离实际

凡是参加健身运动的人都应该根据自己的实际情况，选择适宜的内容、形式和方法。所谓实际情况，主要是指各人的健康状况、机体功能、职业特点和原有的运动基础以及自己生活环境中锻炼的条件等等。男女老少各人的身体条件，健康状况不一，有的甚至患有某种慢性疾病。因此参加锻炼必须从实际出发，因人而异，不能千篇一律，或者照搬别人的都是应切忌的。

有决心从事健身运动的人，首先必须客观了解和评价自己的能力和健康水平，再结合各自的职业、工作、劳动、学习的特点和生活实际情况，有目的、有计划、有针对性地选择和确定可行的内容、形式和方法。并在锻炼中合理安排时间和运动量。继而坚持下去，才有可能收到良好的健身效果。

中老年人，特别是老年人，由于机体内各器官系统的功能在逐渐衰退，肌肉力量在逐渐降低，骨和关节有机物含量

减少,心脏收缩力减弱,心排血量减少,肺弹性纤维减少,肺活量降低等等,这些都直接影响老年人的工作能力。而且这些变化又是不完全平衡的,变化程度具有较大的个体差异,所以中老年人更需充分认识到自己的这些不饶人的生理变化和个体的差异。一般应选择走步、慢跑步、太极拳、气功、门球等运动项目。运动时间和运动量必须严格自我掌握,以运动后无不良反应,心身愉快为度。

女子参加锻炼活动,还必须从女子的生理解剖、心理特征出发。女子的骨骼、肌肉、内脏器官发达程度一般都差于男子,这是必须充分承认的性别差异。由于女子在生理上对某些运动有不利的因素,因此对于某些项目和内容的练习带来了一定的困难。例如,四肢较短,重心较男性低,肌肉力量较差,心肌不如男子发达等。女子月经期,中年以后又面临的更年期等一系列生理变化的影响,女子锻炼更须注意从实际出发,因人而异。一般可选择艺术体操、跑步、球类等。中老年妇女可选择走步、慢跑步、太极拳、气功、中老年迪斯科健身舞等内容。运动中特别要注意控制强度、时间和运动量。运动后要及时放松和足够的休息。

对于体弱病患者的运动锻炼,应该以全面增强体质,增强抗病能力,提高身体各器官功能,体育医疗为目标。锻炼的内容应多样化,可选择走步、慢跑步、游戏及游戏化的球类活动。对于瘦弱者可适当安排一些增强肌肉力量的练习,促进肌肉发达。患慢性疾病应有针对性地选择具有辅助医疗作用的项目,内容也要因人、因病而异。并应注意适当调节饮食,使之富有营养,易于消化和吸收,最好在医护监督指导下科学地进行锻炼。