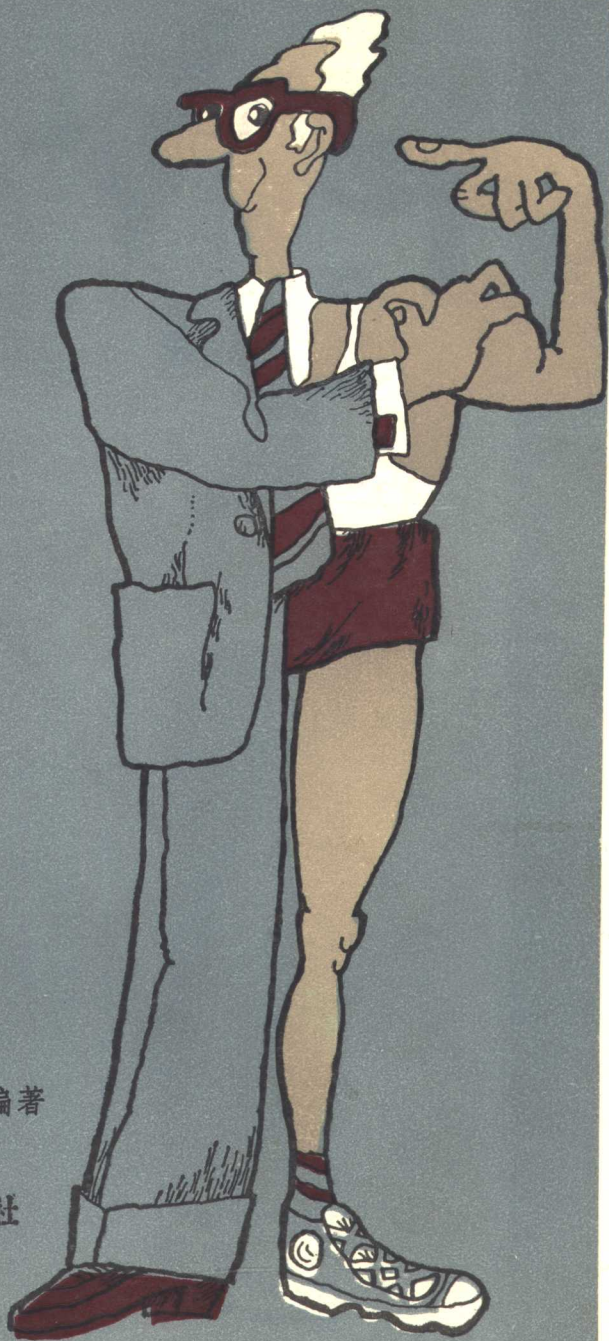
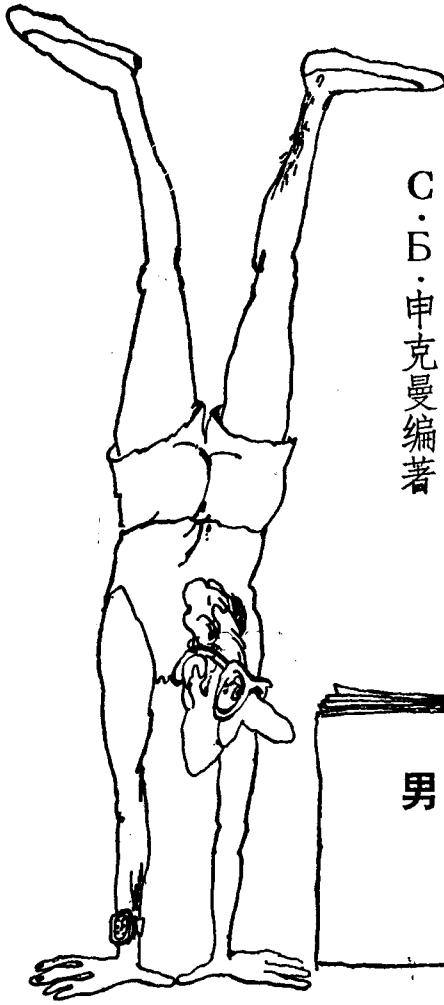


男子保健ABC

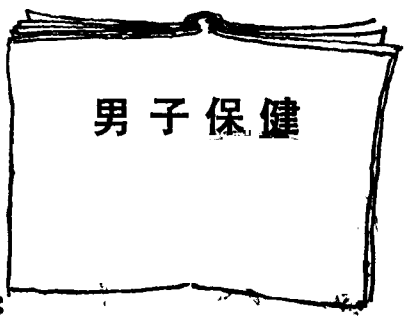


C·B·申克曼编著

人民体育出版社



赵春光等译
С·Б·申克曼编著



男子保健

男子保健 ABC

C.B. 申克曼 编著

赵春光等译

人民体育出版社出版

七二一三工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32开 字数184千 印张9

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—71,500册

统一书号：7015·2199 定价：0.93元

责任编辑：骆勤方

黄金时代

(代序言)

苏联《文学报》刊载了题为“要珍惜男子！”的文章，以其标新立异的内容和非常恰当的标题而轰动一时。作者是世界闻名的苏联社会学家B. 乌尔兰尼斯教授。他的研究表明，男子远比女子容易患多种疾病和成为不幸事件的牺牲品。

据统计，当前苏联新生婴儿中，男女之比为105：100。尽管在降低婴儿死亡率方面已做出了不少的成就，但男婴的死亡率仍高于女婴。

接近30岁时，男女之比相等，40—49岁时，男女之比为85：100，而到了60—69岁时，男人比女人已经减少了一半（根据1973年的统计材料）。1965—1974年的十年中，男子的死亡率增长了百分之十八。这是多么令人不安的统计数字！结果，苏联男子的平均寿命为64岁，女子为74岁。

男子所尽的职责，向来都是带有相当大的危险性，譬如当矿工、猎人、护卫、军人。而女子整个一生都担负着需要细心和耐心的劳动。与女子不同，男子劳动的特点总是，时而过分紧张，时而空闲无事。这种劳动的特点带来的危险在本世纪尤其为大，在所有的死亡事件中，几乎有一半是心血管疾病引起的。另外，酒精和烟碱也是很危险的因素。简而言之，男子所做的一切，几乎都是于自己不利的。

生物学家认为，女子有相当强的生命力，乃是对传宗接代的合乎规律的适应能力。可是，女子的这种优越性在某种程

度上却被参加社会活动较少、身材较矮小和体力较小所埋没了。但是，女子的心肌一点也不比男子弱。而心脏和血管的状况，是测定健康水平的首要依据。

女子的心肌相当强而有力，这使她们能够在以耐力取胜的运动项目中与男子相媲美。大家都知道，有不少的妇女，甚至女孩都参加马拉松赛跑，许多青年小伙子和身体强健的男子往往还落在她们的后面。

一直被人们赞为男子健美与力的化身的德·瓦斯缪列尔曾经是一位出色的游泳运动员，他四次荣获奥林匹克金奖，最后一次是1924年，创造了400米世界纪录（5分04秒2）时获得的。因过于疲劳，到终点时，他差一点儿淹死在水里。这已是许多年以前的事了。如今，只要有二级运动员水平的姑娘们，就能以更好的成绩游完这段距离了。瓦斯缪列尔的水平能被姑娘们所超过，其奥妙在于，游400米不仅要有象瓦斯缪列尔那样好的体力，而且要有相当的耐力和耐性，在这方面女子比男子优越。

记得，B.乌克兰尼斯教授在自己的文章中曾建议普遍设立“男子问题质疑所”（类似女子问题质疑所），这里可以辅导男子过健康的生活，戒酒，戒烟，预防各种不幸。尽管大家对“要珍惜男子！”这篇文章都很感兴趣，但对质疑所的问题并没有引起人们去探讨，至于建立质疑所就更谈不上了。

看来也只能是这样，再怎么讲男子的健康问题也没有严重到非成立质疑所的程度。实际上为了改变现状，一般的预防措施就足够了。但是，必须有一个条件：男子本身要为增进健康而积极努力。

遗憾的是，医学上的成就和公费医疗制反而使我们对自己的健康不怎么关心了！而是指望医生去关心。实际上这样

的问题何需医生过问呢？

马克思说：“人体生来就是要死亡的。因此，疾病就不可避免。但是，人们为什么不是在健康的时候，而只是在生病的时候才去找医生呢？因为不仅疾病是一种恶，而且医生本人也已是一种恶。经常的医疗将把生活变成一种恶，而人体则变成医生们的操作对象。”〔《第六届莱茵省议会的辩论（第一篇论文）》见《马克思恩格斯全集》第1卷第72页〕

现在已有大量的手段可供选择，不求医生，也可以保持身体健康和精神愉快，直到垂暮之年。这里指的是体育活动、利用自然因素的锻炼和适度的饮食。体育活动的范围很广，可以挑选简单易行的和自己所喜爱的。为了增强心血管系统，有人喜欢练跑步，有人喜欢游泳、滑雪或骑自行车。中年以上缺乏锻炼的男子，在开始的一段时间内，只适合于练习快走，比较年轻而又好动的男子，可以打排球、网球，甚至踢足球。有的人总喜欢求医、打针、吃药，这真叫人难以想象。体育活动这种自然的手段（相对医疗而言）有极好的保健效果，能给人带来真正的愉快，而且从事体育活动的的时间越长，也就越感到有这方面的需要，从中得到的乐趣也就越大。

那么，为什么总有许多人想方设法逃避体育活动呢？有人宁可长年患病，不但给自己，也给自己的亲人带来痛苦。他们身体肥胖不堪，未老先衰，什么生活的乐趣，什么创造性劳动，都谈不上了！象这样的男子到处可以碰到，这又是为什么呢？要知道，这种人为了克服自己的弱点，没有勇气迈出有决定性的、坚定不移的第一步。是啊，迈这一步没有坚强的意志力是不成的！

但是这种人一旦突破消极的、不健康的生活界限就能从

受罪的“药罐子”和医疗对象变成正确处理自己生活的主宰。自己就能督促自己摒弃那种习以为常的、使人松垮的、舒适的生活方式；就能经常去克服自己已经形成的生活惰性。就象爬台阶似的，逐级向上爬，一直爬到身心健康的高峰。

有的人不肯从事体育活动，理由是自己的身体本来已很强壮。要知道，良好的先天的身体条件并不是免生各种疾病的可靠保证。我们祖先的生活条件远不象今天这样复杂不利而又变化无常：城市中的齷齪空气、烦人的噪音、被污染的河流、高速度、自然生活节律被破坏、尼古丁、酒精、饮食过量、化学物质的毒害、生活和生产中活动过少。所有这些因素，都在肆意破坏着我们的适应能力。

生态学问题、劳动卫生问题、休息问题，现在已成为世界舆论的中心。但要认真、可行的解决这些问题，还需要不少的时间。

我们这一代人暂时还不得不去适应这些现有的条件。愿意也好，不愿意也好，要想成为身体健康的人，势必要以健康的生活方式去对抗周围那些不健康的因素。这无疑是我们繁荣昌盛的必要条件。

我们的前人能够呼吸到清新的空气，能在清澈见底的河水里游泳和洗澡，但他们对于鼠疫、天花、霍乱、伤寒等疾病，却是束手无策（1804—1810年，仅6年时间，在俄国死于天花的就有87万人）。我们的前人生活确实从容不迫，但对于儿童的大量死亡却一筹莫展（1912年，在俄国乡村，每一百个新生婴儿中，活不到一年的就有45个）。我们的祖先以步代车，自己砍柴、挑水，以天然的产物为食，但他们生活在肮脏之中，营养不良，文化生活极度贫乏，文化程度很低

(1914年，在俄国的军队里，每千名新兵中，就有600名是文盲)。

文明的副作用并不是必然的产物，只是由于管理不善，极端的利己主义和文化修养不高才产生了副作用。我们的不幸并不是文明带来的，而是我们自己造成的。科学技术和社会的进步，仅仅在半个世纪，就使得苏联人口翻了一番，平均寿命增长了一倍。过去那些可怕的瘟疫已消灭了，代替它们的是另外一些威胁很大的疾病，如心血管病、癌症及神经官能症等，但这些疾病已在相当大的程度上得到了控制。

健康的生活方式是预防各种导致人们折寿的疾病的最有效的措施。我们现在已不象过去那样无能为力、一切听天由命了。增强健康的途径尽人皆知，只需要我们每个人自己关心自身的健康。

人是社会上最宝贵的财富。关心健康和每个人的命运，就是要我们自己来安排生活。但这应当建筑在社会的每个成员的积极性上。态度消极的人指望无论什么时候别人总会来解救自己，因而培养不出有利于生活斗争的抵抗能力，这关系到与生活困难作斗争，也关系到保护自身的健康问题。对这种人来讲，甚至Б.乌尔兰尼斯教授的呼吁“要珍惜男子！”也有赞许依赖别人的味道。他们会这样想，谁应当珍惜我们男子呢？还不是女人吗？我们要说，不，每个男子必须自己关心自己！

可能，从幼年时起，人就应当学会了解自己，分析自己精神振奋或萎靡的原因，分析疼痛或感觉良好的原因。了解自己身心的状况与了解自己的专业、文艺创作或亲人的性格特点同样都是重要的。每个有文化教养的人，不仅要了解自己精神上、神经心理上的特点，而且还要了解自己机体中的

一切细微变化。了解自己是一生都要进行的，从儿童时代起，就应培养这种习惯和兴趣。

遗憾的是，在现实生活中，严重忽视自身健康的男子太多了。当然在非常的情况下，不吝惜自己是应该的。但是如果把不吝惜自己变成日常生活习惯，那就等于助长疲塌松懈、意志消沉、自私自利，把照顾自己身体健康的麻烦事推给自己的亲人去管。真正的男子汉不应该迫使别人来关心自己。大丈夫气概还在于有坚决的志向，克服懒散和消沉，努力增进自己的健康，成为有用的合格的社会成员。

在B.达里编的著名辞典里这样写道：“大丈夫气概乃是男子汉的本色，刚毅的斗争精神，朝气蓬勃，坚定不渝，无私无畏，在战斗和危险的情况下，沉着勇敢，坚韧不拔。”

“男子汉的本色”不仅是为自己，而且也是为自己的家庭、亲人，以及社会工作和为祖国肩负责任的品质。这是指无私无畏、心地纯洁，也指以自己的努力锻炼出结实的身体。一个男子身体不健康，缺乏体力，又没有信心，肯定不能胜任工作，不能成为可靠的守卫者。“男子汉的本色”要求男子成为名副其实的男子汉大丈夫。

现在对年龄的概念已有了相当的变化。由于人们生活水平的提高，学习期限的延长，因而儿童时期和社会成熟时期相对延长了。现在的年轻人开始独立工作的最早时间是在18—22岁。30—35岁已获得丰富的生活经验，成为有资格的专家、家庭的主宰。40—45岁便进入“黄金时代”，在事业上已作出成就，在社会上有了一定的地位，物质生活也有了保证，孩子们也都长大成人，而且自己的健康旺期还未过去。这个年龄期正是享受一切生活乐趣的时期。

“黄金时代”的男子表现出非凡身体能力的例子，在现实

生活中是不胜枚举的。例如，冰球运动员、足球运动员、拳击运动员在40—45岁期间，还能够顺利地争得最光荣的运动称号而奋斗。55岁的人横渡英吉利海峡，70高龄的人跑马拉松，这都确有其事。但体育运动的“年轻化”也正方兴未艾，这只不过是同一过程的另一个方面。竞技运动中在被认为已无所作为的年龄的老将，取得优异运动成绩的情况现在已屡见不鲜。要知道，运动成绩是人体有巨大潜力的证明。以比赛纪录表现出来的潜力，就是千百万人健康的巨大潜力。问题在于怎样将我们每个人这种潜力都发挥出来。

有人曾把“黄金时代”的界限提前到30—35岁，这样50岁的男子就已算是老人了。当前有重大社会意义的任务之一是将“黄金时代”的年限再加以扩大。那时，我们现在认为接近老年的人还会是社会生产的相当积极的参加者。60—70岁的男人仍然身体健康，仪表整饬，精神饱满，有非凡的工作能力，他们将以结实的身体、丰富的生活经验与高超的业务这三者结合在一起，成为一名很有资格的社会成员，充分享受生活的乐趣。确定“黄金时代”长短的钥匙，就操在我们自己的手中，就看我们的志愿、意志和知识了。

为了帮助运动员获得优异的运动成绩，科研工作者也常采用这样的方法。他们预测某项运动的成绩在未来某个时期能够达到某种水平，然后给有可能达到这种成绩的运动员制订出模式(标准值)，还要测定运动员的身高、体重、速度、力量、灵巧、耐力等等。根据模式再制订一定的训练计划。

大概，在增进健康方面也可以这样做：为每种年龄身体健康的男子都制订出模式，根据模式制订活动计划，包括合理的身体负荷、饮食、锻炼等等。当然，这些材料会有一定的偏差。这里不是指平均标准值，而是指充分符合理想健康

概念的个体参数。本书能帮助读者制订出最适合于自己的增进健康的活动计划。

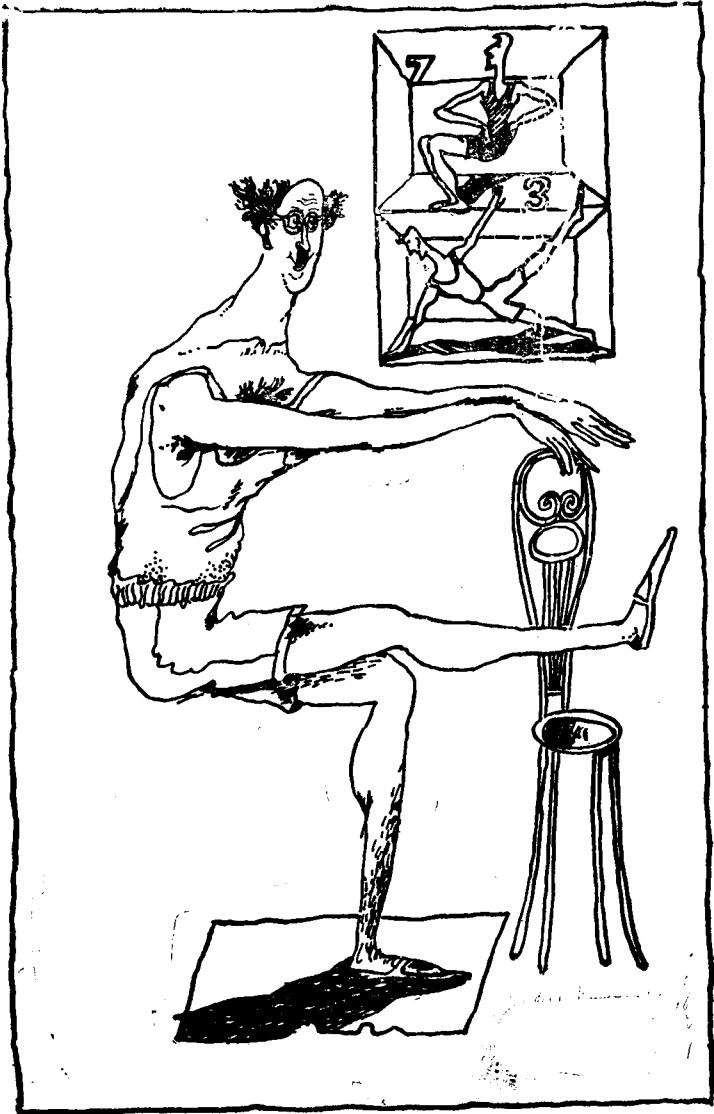
本书主要是为超过35岁的读者编写的。但不要忘记，人的健康，越早重视，就越有保证。正因为如此，本书对距“黄金时代”为时尚远的读者，也能帮助解决许多实际问题。这也是很有益处的。

作者编写本书的目的是，尽自己微薄的力量激发读者积极增进健康，以便为社会多做贡献，并向读者介绍一些必要的知识。

(郝成硕译 程乾校)

目 录

黄金时代(代序言)	1
第一章:长寿之本——健康的生活方式	2
第二章:预防心肌梗死的良方	24
第三章:控制你的情绪	62
第四章:减去多余的体重	84
第五章:同寒冷做朋友	114
第六章:呼吸与健康	130
第七章:体育锻炼方法种种	146
第八章:活动与防癌	184
第九章:与酒精中毒抗衡	206
第十章:休息的艺术	218
第十一章:和谐的夫妻生活	242
第十二章:仪表和礼貌	254
恢复青春(代结束语)	266



第一章



长寿之本——健康 的生活方式

我现在要向大家介绍的，是苏联著名的神经病理学家和矿泉治疗学家——医学博士K.Φ.尼基京教授。

教授75岁了。我们相识已有十年之久，经常见面。我们在一起谈得很多。我早就想把这位教授善于利用体育活动与合理生活方式来延长自己的“黄金时代”，推迟老年期到来的事迹介绍给大家。

与年龄不相称的人

尼基京教授看上去还很年轻。仪表端庄，身材匀称、瘦俏。颈部和面部在雪白衬衣的映衬下显得格外黝黑。凭那副引人注目的青铜色的面孔，真象一位不列颠海军上将。然而他出身于工人家庭，是萨马拉一个油漆匠的第十二个儿子。

我从桌上拿起一小叠照片，全是尼基京练哑铃的照片。从稍稍侧身的照片上可以看出明显而强健的背阔肌，绷紧成球状的二头肌……

“您现在还练哑铃操吗？”

“当然。就连壶铃我都没有丢。哑铃，天天练；壶铃，一周两次。”

天哪！我想：“他已是75岁的人了！还练什么壶铃啊！”

“多重的壶铃？”我大声地再一次提出使我困惑的问题。

普特壶铃——16公斤重的。也有24公斤的和两普特壶铃——32公斤的。

“那您是怎么练习的呢？”我有些怀疑地问他，我始终不忘他是75岁的老人。

“两普特壶铃，用右手和左手轮流向上举起。1.5普特重的，向上举5—7次。1普特的，能够上举20来次。我看你有些怀疑。走，到阳台上去。你看看我早操都做哪些练习。”

暮色已经笼罩在城市上空，高高的树梢向舒适的阳台里张望，我的眼前是一位花白头发、身穿运动服的老先生。他一边练，一边说：

“就是从这开始我的一天。首先活动活动韧带和关节，防止盐分积存下来。我已经不是年轻人了！需要注意各个关节。先活动手指、手、臂、肘关节、肩关节，然后活动腿和颈部……这都需要在各个平面上做有力的动作，而且还要做多次转动动作。然后做体前屈、体后屈和体侧屈动作。这是活动脊柱的练习。年岁不饶人。两腿挺直，上体前屈，用持铃双手触地，每天第一次做这种练习时，往往触不到地面。所以开始时，不得不使两脚稍微开立，然后逐渐往里收。现在两脚并拢，仍能使哑铃触地。看我再做一次。

“我的一节脊椎骨和椎间盘有老伤，是神经根炎。不能向这种讨厌的病屈服！要经常保持脊柱的灵活性，最好的方法，是做上体绕环动作。瞧，这是多好的练习呀！这同时也

是哑铃练习后必要的放松和休息。这种动作也叫呼拉圈舞，现在我用它代替跳绳练习。现在身体已经发热。可以用较重的哑铃做练习了。用同样的速度做转动和屈体动作。40分钟了，该做壶铃练习啦。”

全部早操练习尼基京教授是一气呵成的，一会儿也没休息。可是他连汗都没有出，呼吸一直是均匀的，只是面部有点发红。他很敏捷地将壶铃提到肩上，然后连续单手上举并数着：“一、二、三、四……”

练壶铃的人都知道，举1普特的壶铃，对于年轻的小伙子来说，也是相当吃力的。可他已是75岁的老人……不，“老人”这个词，与他的外貌完全不符。他还在举，并数出：“八、九、十……”我们每个人都能想象75岁是个什么年龄。我们到这个年龄只要没有病就已是幸福了。如果还能跟着孙子逛商店，那简直是梦想了。“十四、十五、十六……”难道他能举到二十下吗？我开始感到不安了。这样大的岁数，什么事情不会发生呢！老人仍继续数着：“二十、二十一……”

“尼基京教授，够了！”

“我看你害怕了！怕我累死在这里。不要担心，我没有练过量，壶铃在我的手里很轻松，根本不需要特别用力。……二十四、二十五！停！现在请你检查一下我的脉搏。多少次？是104次吗？不用担心！这才是中等负荷量。”

这一切可能都会使人感到很有趣，不过细心的读者会对作者产生疑问，有什么必要在这本帮助普通中老年男子健身的书中一开始就大谈这个不一般的典型，并且还可能有号召所有的人都向他学习呢？

尼基京教授确实是个不一般的人物。问题不仅在于他是

怎样轻松自如地练习壶铃和哑铃。要知道，远在1922年，他是苏维埃俄罗斯第一个拳击冠军，又是伏尔加河流域的波渥日亚市的摔跤冠军。他医学院毕业后，又念完了体育学院。近几十年来，他下了许多功夫练习跑步。说实话，作者也曾怀疑，选择这样罕见的事例向读者推荐是否合适。最后还是这样决定了，主要是考虑到尼基京的事例不仅很突出，而且他是医学教授，能把自己健身的成效做出科学的解释，此外他还精通各种健身手段。

至于说是否以尼基京教授为榜样，我看对于大多数读者来说，并非是不现实的。当然这要有长期的认真的锻炼。不错，练壶铃和快跑需要多年下功夫才能赶上尼基京教授，但是，别的项目就不尽如此，练上几个月甚至是几周就行了。为此，开始时要按照下面三种测验标准检查一下自己的健康状况，同时还要检查自己的人体测量指标。在这三种测验的后面都附有尼基京教授的成绩指标。

第一项测验的成绩可能对读者不利。不过仔细分析一下很快就会相信，危害自己健康的大多数因素，是完全可以避免的。无论如何，通过戒烟、保持正常体重或坚持按时跑步，是每个正常的中年男人都完全可以做得到的。

健 康 测 验

1. 年龄：每年得1分。您如果40岁就得40分。

2. 体重：正常体重等于身高减去100厘米。超过标准，每公斤减5分。例如，身高176厘米，体重85公斤，那么您得负45分。体重低于标准，每公斤加5分。

3. 吸烟：不吸烟者得30分，每吸一支烟减1分。您如果