

个性化立体健身处方

中国著名健身健美专家倾力打造
独特 新颖 立体 全方位

上班族

最好的医生是自己



健身处方

王丽君◎编著



长江出版传媒
湖北人民出版社

作者简介

ZUOZHEJIANJIE

王丽君

女,1970年生,山东青岛人,汉族,硕士研究生毕业,西安体育学院副教授,硕士生导师。现任西安体育学院附属竞技体校副校长,中国健美协会竞赛委员会委员,IFBB国际级健美裁判,教育部中国学生健美操艺术体操协会专项委员会委员,国家体育行业特有工种职业技能鉴定考评员,国家职业资格健身教练培训师,国家职业资格高级健身教练,国家一级健美操裁判员,国家级健美操指导员,陕西省体育文化艺术协会理事。

曾担任国家健身健美集训队教练,获得过全国首届健美操运动会专业组女子单人操冠军,1993年至1995年全国健美操锦标赛混双项目全国冠军,1997年至2000年四届全国健身锦标赛女子健身A组冠军,是首次代表中国参加世界女子健身锦标赛的运动员,曾培养出多名健身健美运动健将。

主持和参与完成的科研课题有:国家体育总局《大众艺术健身操的科学方法及测评系统的应用研究》、陕西省社科基金项目《组织中执行层人员体育锻炼坚持性与动机研究》、陕西省教改项目《运动训练专业课程设置与可持续发展》研究、西安社科基金项目《西安市健



身健美市场现状与发展战略研究》、西安体育学院《我院健身健美专修课程教学内容优化设置的研究》、中国残疾人联合会《残疾人射击运动员备战 08 残奥会心理科研攻关》研究、西安社科基金项目《西安市竞技体育竞争力可持续发展的研究》、西安社科基金项目《西安地区“缺损型家庭”大学生心理危机干预研究》8 项。

主编与参编《健美》《健身教练》《健身健美教程》《新编健美操教程》等教材多部。发表《对优秀运动员人格文化发展的分析》《系统化体育教学设计》《体育舞蹈运动员特质坚韧性与心理技能的相关研究》《第九届世界健美操锦标赛中国队混双项目技术水平的研究》《运动训练专业可持续发展研究》《组织中执行层人员体育锻炼动机与坚持性的研究》《社区体育与构建和谐社会》《我国竞技健美操六人操精英组难度动作分析研究》《世界健身比赛特长成套编排特点及发展趋势》《高水平运动员运动表象 ERPs 特征研究》等学术论文和专业文章十余篇。

内 容 简 介

机械化、自动化和信息化已经成为现代社会生活的主要特征,当上班一族尽情享受现代文明的成果之时,因其工作节奏加快、体力活动减少、运动不足、营养过剩、精神过度紧张及环境污染等因素影响而导致的“文明病”也悄然而至,给上班族的健康投下了阴影。权威统计数据显示,我国 76%的城市白领都处于亚健康状态,真正意义上的“健康人”只有 2.5%,可见上班族已成为亚健康的主力人群。

那么,如何消除上班族的健康危机和塑造上班一族强健的体魄?如何防治上班一族精神紧张、肥胖、高血压症、高血脂症、腰痛症、糖尿病和动脉硬化等生活方式病呢?答案显而易见:科学的健身运动、平衡的膳食营养和合度的心理调适是上班族通向健康之路的金钥匙!更有科学研究表明,动脉硬化没有任何特效药!运动是防止动脉硬化和肥胖的有效方法。本书则是我国第一部根据上班族生活的特征和工作实际,采用立体化健身处方来帮助上班一族全面塑造健美体魄和促进其身心健康的专著。

本书独辟蹊径,自成风格,以独特新颖的构思、立体和全方位的创新视角,全面诠释和介绍了备受上班族期待的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方,解析了上班族健身锻炼的特殊规律、生活与健康特征、体重控制原理、减脂瘦身与增加体重的方法、不同年龄上班族人群健身运动处方指南及其运用技巧、健身健美锻炼的最佳方法与负荷指南等。本书有较强的前瞻性、科学性、系统性、针对性、实用性和可操作性,能极大地满足广大上班族个性化的健身



需求。

本书重点介绍了不同年龄上班族的个性化运动处方与营养处方；不同健身项目与不同季节的个性化运动处方与营养处方；不同特殊环境下的健身运动处方与营养处方；身体消瘦或肥胖者的运动干预处方与膳食调配处方；健美训练人群的运动处方与营养处方；防治健康危机的个性化营养处方及不同职业人群的健康促进营养处方；不同精神状态人群的营养干预处方；不同养身健美目的人群的食物选择处方；不同体质状态人群保健食品的选择处方；不同颜色食物的特殊作用与食物选择处方；女性不同时期的膳食营养处方；预防营养失衡的膳食补充处方；不同健康危机人群的个性化运动处方及增进体质健康、防治精神卫生疾病、调适营养失衡、抵御环境因素疾病、增强免疫力、延缓早衰的健身运动处方。同时还介绍了上班族心理危机的个性化调适处方等。

本书既是上班族和其他读者健身的指导性手册，又可作为全国高等学校体育专业、运动医学、运动康复、养生保健、健身休闲等专业大学生、研究生及任课教师的参考教材，还可以作为健身教练、健身健美类社会体育指导员的参考用书，对医疗保健工作者、营养工作者、社会学研究工作者及相关研究人员也有一定的参考价值。

序

——上班族的健康宝典

欣悉王丽君老师要出一本关于上班族立体健身处方方面的专著，并让我这个所谓的业内人士作一个序，作为曾在一起编写过中国高等教育出版社第一本《健身教练》教材和《中国等级健身指导员职业培训教程》、担任过中国健美协会等级健身指导员培训授课导师以及全国健身健美比赛裁判工作的同仁，我只有恭敬不如从命了。因为王丽君老师不仅是国家职业资格高级健身教练和培训师，是中国健身健美界的知名专家，也是全国首届健美操运动会专业组女子单人操冠军和连续四届的全国健身锦标赛女子健身小姐 A 组冠军，她还有着担任过国家健身健美集训队教练的殊荣，培养的学生也在国内外健身健美大赛中多次夺魁。

二十余年来，王丽君老师以健身健美为载体，以大众健身健美运动和教学为平台，在业内和学生中倡导教学为本、科学健身、活力校园，推崇新型、健康、科学的学习工作与生活方式，活跃在健康与时尚的前沿，引领时代健身风潮，传播新的健身理念，推广新的健身方法，为大学生及大众健身健美运动的普及和推广发挥了良好的示范和带头作用。

王丽君老师深知上班族是国家的栋梁和家庭的支柱，上班族的健康关系到祖国的命运，故而精心为上班族奉上了健康、时尚、科学的精神食粮——《上班族立体健身处方》。笔者通过悉心捧读这部



宝典般的大作,真切地体会到:健康在于运动、营养与心理调适。

一、运动

运动对上班族个人而言既是一种积极健康、有品位有格调的生活方式,也是促进青少年身心发展、保持中年人青春活力、减缩肥胖者多余脂肪、延缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一。

运动对一个国家、城市、乡镇及企事业单位来说既是一个集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的平台,也是一个国家整体素质的一种体现。那些独具影响力的城市、社区、乡镇或企事业单位,无一不是引领时代潮流、注重体育文化建设和打造体育生活方式的先锋,并藉此塑造城市形象,提升社区或企事业单位地位,展现乡镇魅力,从而成为一个体育氛围浓郁的、充满运动激情的城市或乡镇。

有专家说,运动的价值归依在于对生命的尊重,对生活质量不懈的追求,对精彩生活的向往;有专家说,运动是对死的恐惧,对生的渴望,运动是良药(**Exercise is Medicine**);还有专家说,运动是友情、亲情,运动是品位、格调、时尚。可不是吗?现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品味的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫!

当然,运动的最大功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年,这自然也提高了上班族的劳动效率和生活质量。科学研究证实,缺乏运动会引致诸多疾病,如心绞痛、老年痴呆、关节炎、心率失常、更年期症状、乳腺癌、肥胖、结肠癌、骨质疏松、充血性心力衰竭、周围血管疾病、忧郁、身体虚弱、消化系统疾病、前列腺癌、胆结



石、呼吸系统疾病、高甘油酸酯血症、睡眠呼吸暂停、高胆固醇血症、中风、高血压、Ⅱ型糖尿病等。运动可以预防这类生理疾病的发生和降低健康危机产生的几率,同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。此外,科学的运动还可以提高人的身体素质,改变肥胖体型和塑造健美的体魄,促进青少年身高的增长,开发人的心智。

当我国 80%的上班族因疏于运动而导致生活方式病的临近时,当 76%的城市白领处于代谢紊乱、疲劳、失眠、心理障碍等亚健康状态时,当肥胖作为流行病的一种四处蔓延之时,当心脑血管病和恶性肿瘤等现代人最怕的杀手向我们迎面袭来之时,当我们的生理与生活突变期降临之时,当我们的体形体态及心理发生异样改变之时,唯有科学的运动锻炼、平衡的膳食营养、合度的心理调适和必要的生活保健才是化解这把“悬头之剑”的法宝!因为,肥胖等导致的动脉硬化没有任何特效药。运动是防止动脉硬化和肥胖的有效方法。运动是消耗能量的最好方法。

总之,体育运动对于人类前所未有的感召力,在于它更强的社会性、文化性和实效性,在于它给参与者带来的色彩斑斓的生命律动,而体育就是色彩,运动就是律动,就是在人生画布上灵动的画笔,抓住它你就拥有绚丽的人生。

二、营养

“民以食为天。”营养是构成机体组织的物质基础,也是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。人体的各种生理活动和体力活动,乃至人体生命的存在都离不开营养。随着体育和医学科学的发展,人们不仅可以用科学的营养方法来



维护身体的健康,减轻或消除疾病隐患,改变肥胖体型,促进身高增长,塑造完美的体格,保持青春活力和延缓机体衰老,而且能根据不同运动项目的特点,科学地利用营养来促进身体运动水平的提高。

营养是维护和促进健康的重要手段。只进行体育运动而缺乏必要的营养,则体内消耗的物质能量得不到应有的补偿,就会引起身体功能减退,影响生长和发育。如果营养过剩,又会引起肥胖和心脑血管疾病的发生,进而影响人体的健美。而营养不良或营养不合理,不但阻碍人体的生长发育,使机体的免疫能力下降、生命力不旺盛,而且影响遗传以及养生与长寿。可见,凡是健康完善的躯体,与良好的营养是分不开的,凡是完美的体型,与良好的营养也是分不开的。总之,营养对我们的身体健康和健美起着非常重要的作用。

人体在运动时,能量消耗增多,机体代谢的强度变大。不同的项目和运动性质,可以促进机体对不同营养物质的吸收和利用,同时,提高不同性质的代谢机能。另外,机体对营养物质利用的水平越高,代谢机能越旺盛,人体生命活动的能力就越强,运动的层次就越高。因此,运动与营养互为促进,是发展身体素质和完善人体机能的重要因素。

三、心理调适

学者们认为,心理健康是人体健康的关键。更有专家断言,“心理平衡的作用超过一切保健措施的总和。只要注意心理平衡,就掌握了健康的金钥匙”。

的确,心理健康有时候比生理健康更重要,心理健康是我们创造生活、改造生活的重要保障,也是我们承受和抵御一切打击和伤害的



精神支柱及根本力量。值得一提的是,心理健康还能促进生理健康,心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。

在心理学的研究中,人们把心理状态分为三个层次:心理健康—心理亚健康—心理不健康。显而易见,患有各种心理疾患的人属于心理亚健康,患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。我想,所有人都会或者曾经产生过心理问题,因为人生的道路坎坷漫长,其间有曲折,其间多艰难。如果不能做到在人生这个竞技场上较量,而在竞技场外释怀,如果不能做到勇敢地面对挫折,并正确地面对成功,都可能产生心理问题。不论您是取得过巨大成功,还是一事无成;不论您是踌躇满志的青少年或者大器早成的青壮年,还是极富魄力和创造力的中老年;也不论您在人生旅途上是经历过凄风苦雨的过来人或者此时仍是身心俱疲的跋涉者;或者正在做克服生活方式病的尝试和进行减肥瘦身的实践者……心理疗法与心理调适都是伴随您成功的良师益友,是维持和保证您心理健康的金钥匙。

笔者以为,心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊,最后达到自强。其中建立和加强自信是最基础和最重要的。而心理疗法与心理咨询则被称为是现代人必不可少的最奇妙的一种精神按摩方式,并已被西方发达国家的人们广泛运用。曾经有这样一句名言:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”我们也常能听到这样一句话:“性格决定命运,心态影响成败。”纵观我们身边的许多人,他们一生中并不乏才华、能力、技术和机会,却总与成功和财富擦肩而过,其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。上班族亦不例外,成功与否亦表现在是否具备了健康的心态。然而,有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业,关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志! 他们的躯体或许不够完美,可心智却很健康。



也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星,由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等。这些都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

故而,心理调适万不可偏废。最佳健康状态必是通过健康的生活方式获得的理想身体状态。而积极向上的人生观则是最佳健康状态的关键。

四、寄语读者朋友

当健身成为现代都市人群的主流生活方式时,笔者研究发现,健身生活方式的发展出现了如下趋势,即健身计划处方化,健身营养定量化,健身心理调适化,健身方案立体化,健身处方个性化,健身方式特色化,健身表现专业化,健身交际商务化,健身心态娱乐化,健身文化时尚化,健身的膳食营养和心理调适处方化等。科学的健身、健心与合理的营养,尤其是运动健身正在从话题演变成成为现代人身份的认同和生活品质的保证。

然而,国内还没有一部集运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方于一体的,对上班族进行全方位塑造及亚健康干预的立体化的健身指导书,而王丽君老师的《上班族立体健身处方》一书的出版则弥补了这一缺憾。本书刚好顺应了时代的发展,满足了广大上班族对健身处方化、定量化、简捷化、个性化、立体化和特色化的需求。

笔者相信,按照《上班族立体健身处方》一书的要求,通过科学合理的健身锻炼、平衡的饮食营养、适时的心理调适及必要的生活保健等,不仅能使上班一族的体质得到增强,使青年人充满朝气,使中年人青春延续,使老年人重显风采;也能使肥胖或消瘦者的体重趋于正



常,使亚健康甚至患病人群的身心趋于康复。总之,通过立体化的综合调控可以让上班族充满自信,给上班族带来幸福,伴上班族走向成功之路!但是,我们也再三提醒读者,发现健康危机或疾病一定要及时就医,并在医生的指导下用药。为了保证运动和饮食安全,建议患者朋友的运动处方和营养处方应该在医生的指导下实施。

需要说明的是,鉴于运动、营养和心理保健等各属于一个不断发展的学科,健身处方应当是将健身原理与方法学、运动训练学、运动医学、运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动心理学、运动保健学、人体测量学、人体美学及运动处方学等融于一体的边缘科学,然而新的研究及实践成果不断丰富着人们的大脑,健身处方及各种干预疗法也在谋求着各种变化和发展,新的知识层出不穷,加之作者时间精力有限,不足之处可能在所难免,因此,恳请读者朋友适时赐教,以促此著日臻完善。

最后要说的是:生命是一个源于生终于止的过程,但人生百岁不是梦。1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”的致词中说:“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿,将能看到22世纪的曙光。”因为根据科学家研究预测,人类的自然寿命极限理论最起码在100~175岁。随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高,尤其是通过科学的“运动、营养与心理调适”,人类的寿命将会得到极大的延长。

21世纪将是健康的时代,人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。21世纪健康人应具备:有力的心脏,聪慧的头脑,强健的体魄,充沛的精力,美好的心境,有序的生活。

世界卫生组织也强调:“21世纪最好的医生是自己。”上班族应该把健康当成自己的责任,尽早按照《上班族立体健身处方》一书的提示,加入科学的“运动、营养与心理调适”的健身行列,提高自我保



健的意识和能力,培养个人新的生活方式和行为习惯,提高生存质量,创造和睦的社会和家园,争取活过 100 岁,健康享受每一天。在生命的快乐中享受快乐的生命,在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。

中国健美协会专项委员会委员
武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者 张先松
江汉大学三级教授

2014 年 6 月 18 日



Contents

目录

1 上班族健身锻炼的特殊规律与处方指南 / 1

01 现代上班族的健康特征与体重控制原理 / 1

一、上班族生活与健康的四大特征 / 2

二、体重控制的原则 / 4

02 上班族健身运动处方指南 / 5

一、青壮年健身运动处方指南 / 5

二、中年人健身运动处方指南 / 8

三、老年人健身运动处方指南 / 9

2 上班族不同健身项目与不同季节的个性化营养处方 / 12

01 不同健身项目的营养补充处方 / 13

一、跑步运动项目的营养特点与膳食补充处方 / 13

二、操类运动项目的营养特点与膳食补充处方 / 16

三、球类运动项目的营养特点与膳食补充处方 / 18

四、游泳运动项目的营养特点与膳食补充处方 / 22

五、冰雪运动项目的营养特点与膳食补充处方 / 24

六、棋牌类项目的营养特点与膳食补充处方 / 26

七、户外运动项目的营养特点与膳食补充处方 / 26



八、动感单车运动的营养特点与膳食补充处方 / 28

02 不同季节的膳食营养处方 / 30

一、春季膳食营养处方 / 30

二、夏季膳食营养处方 / 34

三、秋季膳食营养处方 / 36

四、冬季膳食营养处方 / 37

3 促进上班族健康的个性化营养处方 / 40

01 不同职业上班族的健康促进营养处方 / 40

一、脑力劳动者的健康促进营养处方 / 40

二、体力劳动者的健康促进营养处方 / 43

三、夜间工作人员的健康促进营养处方 / 44

四、白领一族的健康促进营养处方 / 45

五、电脑作业者的健康促进营养处方 / 46

六、高温作业人员的健康促进营养处方 / 47

七、放射性工作人员的健康促进营养处方 / 48

八、铅作业人员的健康促进营养处方 / 49

九、农药作业人员的健康促进营养处方 / 50

十、飞行人员的健康促进营养处方 / 51

02 不同精神状态上班族的营养干预处方 / 52

一、遇事易激动,难以控制情绪的人的营养干预处方 / 53

二、遇事易自责,焦虑不安的人的营养干预处方 / 53

三、脾气暴躁,爱发火的人的营养干预处方 / 54

四、怕交际、爱独处、孤僻胆小的人的营养干预处方 / 54

五、爱唠叨的人的营养干预处方 / 54

六、承受巨大心理压力的人的营养干预处方 / 55



- 七、心情苦闷的人的营养干预处方 / 56
- 八、情绪低落的人的营养干预处方 / 57
- 九、容易疲劳的人的营养干预处方 / 59
- 十、神经衰弱的人的营养干预处方 / 60
- 十一、女性脾气变坏的营养调适处方 / 60
- 03 上班族女性不同时期的膳食营养处方 / 61
 - 一、成年女性不同情况下的基础营养需求处方 / 61
 - 二、20 至 35 岁女性重点营养补充处方 / 63
 - 三、30 至 45 岁女性重点营养补充处方 / 64
 - 四、40 至 55 岁女性重点营养补充处方 / 65
- 04 不同养身目的上班族的食物选择处方 / 66
 - 一、免疫力低下者的食物选择处方 / 66
 - 二、调节人体阴阳的食物选择处方 / 68
- 05 预防上班族营养失衡的膳食补充处方 / 69
 - 一、营养素缺乏的鉴别与食物补充处方 / 69
 - 二、导致营养素流失的不良习惯及其预防处方 / 71
 - 三、补充维生素的必要性及其食物选择处方 / 73
 - 四、食物中维生素流失的原因及其稳定处方 / 75
 - 五、人体营养缺乏的信号与补充处方 / 77
 - 六、钙片的选择标准及其补钙处方 / 79
 - 七、不同人群蛋白质的食物选择处方 / 84
 - 八、提高蛋白质利用率的食物互补处方 / 85
 - 九、眼睛的保护神——维生素 A 及其食物选择处方 / 85
 - 十、骨骼的强健素——维生素 D 及其食物选择处方 / 86
 - 十一、人体需求量最大的维生素——维生素 C 及其食物选择处方 / 88



十二、人体需求量最大的微量元素——铁及其食物选择处方 / 89

十三、具有“生命火花”美誉的微量元素——锌及其食物选择处方 / 89

十四、维生素缺乏导致的老年病及其食物补充处方 / 90

十五、冬季产能食物的选择与矿物质的补充处方 / 92

十六、补充维生素、矿物质的最佳时机及其选择处方 / 93

十七、中老年人维生素、矿物质缺乏的原因及其补充处方 / 96

十八、“人体的清道夫”——膳食纤维及其食物选择处方 / 97

4 不同年龄上班族的个性化运动处方 / 101

01 青年人群的健身运动处方 / 101

一、发展青年人力素质素质的健身运动处方 / 101

二、改善青年人柔韧素质的健身运动处方 / 102

三、提高青年人耐力素质的健身运动处方 / 103

四、增强青年人心肺功能的健身运动处方 / 103

五、发展青年人肌肉耐力的运动处方范例 / 104

六、发展青年人心血管耐力的运动处方范例 / 106

02 中年人群的健身运动处方 / 107

一、中年人健身运动处方范式 / 107

二、中年人健身运动处方范例 / 109

三、中年人的个性化运动处方 / 112

03 老年人群的健身运动处方 / 113

一、老年人健身运动处方范式 / 113

二、老年人走-跑健身运动处方范例 / 115

04 不同年龄上班族男性的重点锻炼处方 / 116