

众多名家强力推荐

运动健身

一点通

主 编
董 宇 国
宋 建 新
卢 静



军事医学科学出版社
金盾出版社

运动健康一点通

主编 董宇国 宋建新 卢 静

军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社
·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

运动健康一点通/董宇国,宋建新,卢静主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2005

ISBN 7-80121-733-0

I.运… II.①董… ②宋… ③卢… III.健身运动-
基本知识 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119492 号

出 版:军事医学科学出版社

发 行:金盾出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6210,6216,6213

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:7.5625(彩页 2)

字 数:192 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

定 价:19.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前 言

生命在于运动,运动讲究科学。生活富裕起来的中国人,越来越多的人们加入了运动健身的行列,然而由于缺乏基本的医学知识,导致慢性损伤,意外伤害事件时有发生。

不同的人群,不同的年龄段,分别适合进行什么样的运动,运动过程中应注意什么,是有科学讲究的。比如糖尿患者在运动过程中就应特别注意划伤皮肤;因为糖尿患者皮肤划伤愈合较常人困难。又比如心功能不全的人要切忌剧烈运动,易发生猝死。凡此种种,说明运动的科学性、重要性不容忽视。

中国有五千年的文明史,勤劳智慧的中国人在漫长的发展过程中,摸索出了很多行之有效的健身运动法。然而这些健身运动法只有和现代医学相结合,才可以制定出适合一个人的科学健身运动法。运动前运动后应注意什么?每日早、中、晚什么时候适合您运动?这些看似简单的问题,其实是一个严肃的医学科学问题。希望这本书的出版能对喜欢健身运动的读者有所帮助。

董宇国

2005年10月8日

内 容 简 介

由于人们对缺乏体育运动的危害性认识不足,加之饮食不当,以至于肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病患者越来越多。有的人因此生命质量严重下降,甚至付出生命代价。《运动健康一点通》一书是由众多医学专家、学者编写而成,内容通俗易懂。本书主要从医学角度阐述了锻炼身体防病治病,如何进行科学的体育运动,不同年龄人群应该怎样锻炼等老百姓关心的问题。我们希望本书的出版,能成为广大读者运动健康的良师益友。

《运动健康一点通》编委会

主 编 董宇国 宋建新 卢 静
编 委 (按姓氏笔画为序)

马祖祥	方磊平	牛忻群	牛国考	王小波
王 果	王 浩	王智玉	王渝平	王 琳
左利忠	卢 静	石贵生	刘国信	任麒升
余志平	吴 铭	宋建新	张一民	张秋臻
李启平	李运扬	杜长明	杨佩君	陆一帆
陈三斌	陈光辉	周志刚	周琴璐	罗照春
胡大一	胡亚莹	胡连荣	赵宝椿	钱宗薇
徐超元	晓 华	郭玉德	郭 岩	黄朝军
董宇国	傅贤波	谢在永	瑞 芳	蒲昭和
薛 延	戴廷荣			

主要参编专家学者名录



薛 延

积水潭医院创伤骨科研究所 研究员



董宇国

中国现代医学医药书刊编委会 总编



傅贤波

北京医科大学 研究生导师 教授



钱宗薇

中国医科大学 研究生导师 教授



郭玉德

湖北医科大学 教授



胡大一

北京医科大学 博士生导师 教授



宋建新

清华大学附属医院 副教授



周琴璐

北京市体育科学研究所 研究员



任麒升

中国现代医学医药书刊编委会 研究员 中国人民解放军 65066 部队 讲师



左利忠

- | | |
|-----|---------------------|
| 黄朝军 | 济南陆军学院学生军训教研室 讲师 |
| 赵宝椿 | 江西省赣州市赣南师范学院体育学院 教授 |
| 胡亚莹 | 江苏省姜堰市皮肤病研究所 主治医师 |
| 罗照春 | 武汉大学人民医院 研究员 |
| 陈光辉 | 南京军区总医院 主任医师 |
| 李运扬 | 江西医学院第二附属医院 教授 |
| 王 果 | 济南市槐荫人民医院 主治医师 |
| 方磊平 | 武钢卫生防疫站 |
| 卢 静 | 咸阳核工业 215 医院 主治医师 |

目 录

第一篇 生命在于运动

晨练:活力之源	(3)
冬季如何快速增强体力	(4)
为宝宝营造感知乐园	(5)
怎么给小儿晒太阳	(7)
防治骨质疏松 锻炼肌肉胜过补钙	(8)
笑出健康	(10)
别取消你的休假	(11)
拍打身体益健康	(13)
小心“舒适”	(14)
春日养生	(16)
晨跑乐无穷	(17)
背部保健操	(18)
二十一世纪的运动	(20)
未来运动靠十力	(22)
8-1>8	(24)
加强锻炼,您就能活 200 岁	(26)
为了健康而运动	(30)

女性日常锻炼六部曲	(31)
休闲运动延缓早老	(35)
大家都来踢毽子	(36)
适当锻炼走路精神	(38)
跳出健康 舞得轻松	(39)
体育锻炼能使人心情舒畅	(40)
人人需要运动大脑	(41)
夏日锻炼 儿童康健	(42)
浅谈养生锻炼	(44)
步行健身	(46)
户外轻体育——门球	(47)
运动学家教妙招 既享美食又苗条	(49)
高龄也要常锻炼	(50)
要想敏锐思考 坚持锻炼大脑	(51)
全球流行“快步走”	(53)
双重锻炼 智力不减	(54)
经常散步 延年益寿	(56)
水下跑步——健美新招	(58)
运动,乐观的“动力”	(59)
健身常做“森林浴”	(60)
运动,是最好的“伟哥”	(61)
旅游,健康的伴侣	(62)
瘦人也需要锻炼	(64)
骑自行车有益健康	(66)
八十运动不嫌迟	(67)
“按摩”身心去游泳	(68)
七旬老翁冬泳乐	(70)

锻炼你的心肺功能	(71)
我们走在大路上	(72)
老年人运动处方	(76)
中年人运动处方	(78)
体质与健康不可分	(79)
冷水浴使人充满活力	(80)
漫谈水疗法	(81)
旅游度夏花作陪	(83)
每天笑 15 分钟对心脏有益	(84)
只看电视不爱运动 懒孩子易得心脏病	(84)
有氧代谢大步走	(85)
老坐着易患慢性病	(86)
给老年生活添一份运动计划	(87)
吃好 + 锻炼 + 体检 = 健康的晚年	(89)
加强锻炼, 增强体质	(91)
“闻鸡起舞”	(91)
爬山锻炼	(92)
健身运动的“误区”	(93)
偕老伴散步有益老人健康长寿	(94)
走出楼房 给你健康	(96)
放松脖子	(98)

第二篇 锻炼身体减少疾病

散步可预防心血管疾病	(101)
长期卧床者也可强筋骨	(101)
锻炼有助于心脏病患者康复	(102)
有益健康的“半身浴”	(103)

散步可减肥	(105)
低温与健康	(106)
静脉曲张防治操	(106)
接吻越多 寿命越长	(108)
身体,在乐声中康复	(109)
洗出来的性病	(111)
老年人多咀嚼可增强记忆	(112)
保护好您的足	(113)
呵护脊柱 关照自己	(114)
晨练增大患病风险	(116)
肥胖者从事运动安全吗	(117)
放松运动 头痛不再烦	(118)
要想少患病 就请多运动	(120)
适度运动对高尿酸患者有益处	(121)
适当锻炼早康复	(122)
长期剧烈运动有益心脏	(123)
心脏病患者宜多运动	(124)
晨光缓解抑郁症	(125)
运动使血管更柔软	(125)
常运动让血管更“年轻”	(126)
跑步能延长脑细胞存活时间	(127)
锻炼“爱情肌”可矫性冷淡	(129)
强身抗流感	(130)
运动防止心脏病	(131)
锻炼可能给糖尿病患者意外惊喜	(132)
运动有益于乳腺癌治疗	(132)
运动,让贫血走开	(133)

体质好坏怎知道	(134)
体质随着年龄走	(135)
怎样去掉将军肚	(137)
坐有坐相 走有走姿	(140)
脑中风后早“学步”	(141)
游泳能染性病吗	(143)
“这些东西不能玩!”	(144)
适当运动对肝病患者有好处	(146)
糖尿病患者怎样“有氧代谢大步走”	(147)
运动可减少患糖尿病的危险	(148)
运动防癌的奥妙	(148)
漫话康复锻炼	(149)
晒太阳防癌的问答	(151)
锻炼助抗乳腺癌	(152)
手腕用力不当易患腕管综合征	(153)

第三篇 运动要科学

臀部保健操	(157)
健身强体有侧重	(158)
心率 130——安全运动信号	(159)
冬日锻炼有技巧	(160)
步行健身有要领	(162)
搓出来的“鱼鳞皮”	(163)
生活起居防骨折	(164)
高原训练为何能提高运动成绩	(165)
振动损害健康	(166)
运动健将的身体机能	(167)

如何自我按摩·····	(171)
久坐成疾·····	(173)
走出锻炼误区·····	(174)
溜直排轮运动,悠着点·····	(175)
晨练有讲究·····	(177)
健身新思路:“仿生”运动·····	(178)
老人暮练好·····	(179)
水疗法强身健体·····	(180)
运动并非都有益健康·····	(181)
健康从沐浴开始·····	(183)
老人做运动 忌心跳太快·····	(184)
阳春健身趁“天时”·····	(185)
森林浴——保健休闲集于一身·····	(186)
“反常”也健身·····	(187)
重阳金秋,登山去·····	(188)
睡前散散步·····	(191)
久坐伤身·····	(192)
耐寒锻炼 试试“冷水、冷空气”·····	(193)
冬练长跑黄金期·····	(195)
气功不会“超自然”·····	(196)
走路别背手·····	(198)
规律性运动好处多·····	(200)
用“运动指标”做免费体检·····	(201)
几种健身跑·····	(202)
赤脚踏石能健身·····	(203)
浅谈运动性疾病·····	(205)
爬爬楼梯也是锻炼·····	(206)

金牌与健康 医务监督“一肩挑”	(208)
舒缓眼疲劳小窍门	(210)
养睛明目保健法	(211)
护眼七法	(212)
红眼司机莫开车	(214)
长时间驾车最好戴手套	(215)
长时间开车影响心脏和血液健康	(216)
锻炼不科学易患骨病	(217)
边适量运动 边调理饮食	(217)
开快车易患心脏病	(219)
小小童车有讲究	(220)
有些人夏季不宜洗桑拿	(222)
耐热锻炼应从5月开始	(224)
什么是“有氧运动”	(224)



