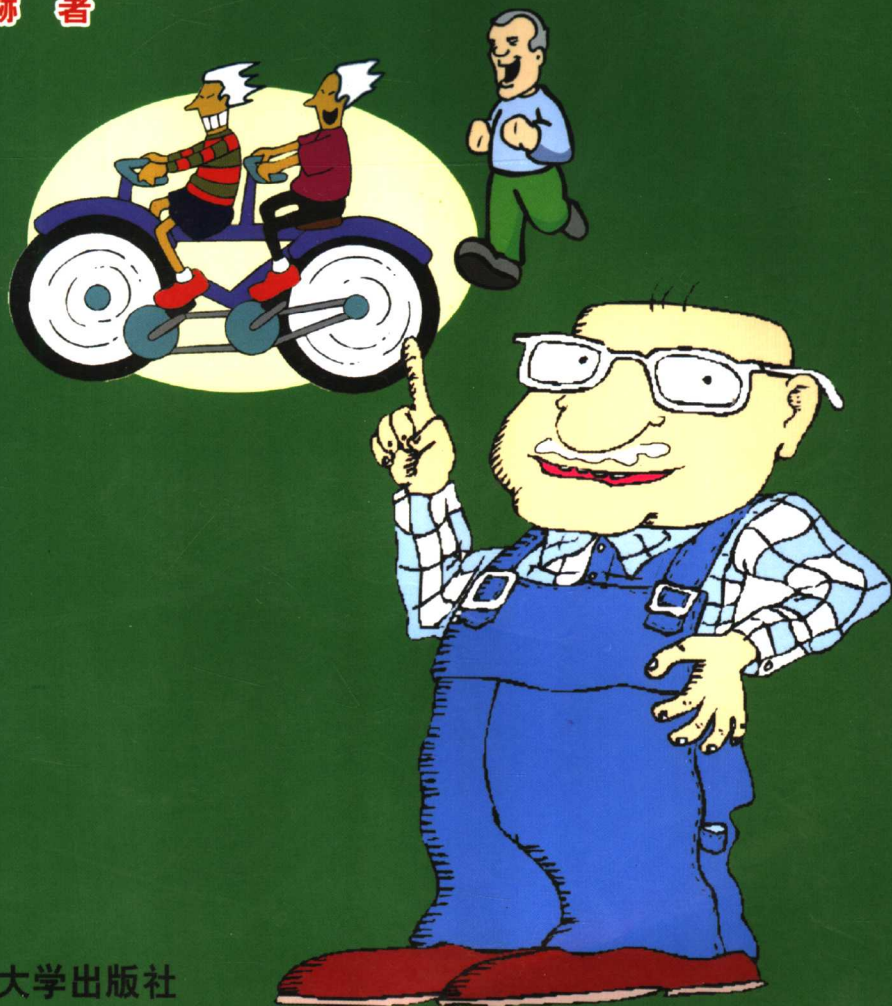


黄大夫系列运动保健丛书

老年运动保健 100 问

黄赫 著

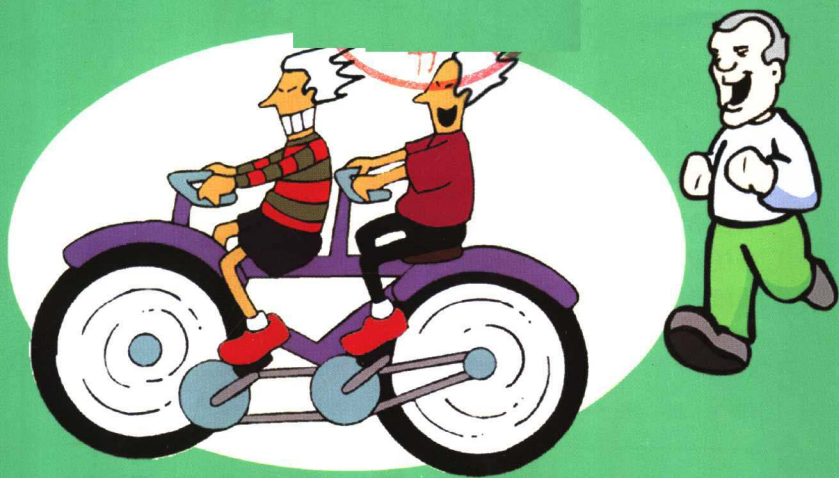


中南大学出版社

黄大夫系列运动保健丛书

老年运动保健 100 问

黄赫 著



中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年运动保健 100 问/黄赫著. —长沙:中南大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-81105-118-4

I. 老... II. 黄... III. 老年人 - 健身运动 - 问答
IV. R161.1 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 094241 号

老年运动保健 100 问

黄赫 著

☐责任编辑 谢 剑

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 长沙利君漾印刷厂

☐开 本 880 × 1230 1/32 ☐印张 7.375 ☐字数 108 千字 ☐插页 8

☐版 次 2005 年 11 月第 1 版 ☐2005 年 11 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7 - 81105 - 118 - 4/R · 012

☐定 价 15.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

普及医学保健知识，
提高人民健康水平。

刘遂

2005. 7. 1.

中南大学湘雅医院心血管病康复中心康复医学科心内科
博士刘遂心主任题字勉励作者。



刘遂心主任与作者共同为老干部制定运动处方。

老年保健須臾間
科學運動促健康。

何達權題。

2005.7.16.

湖南医科大学体育教研室主任、教授、卫生部部属高等医学院校体育理事会秘书长、中国游泳协会裁判委员会委员、优秀国家级裁判员、享受政府特殊津贴的专家教授何达权题词。



何大权教授正与作者研讨运动医学最新进展。

老有所学
老有所为
老有所乐

林光义

2005.10.20

广东潮洲解放军 188 医院院长林光义题词。

关心老年人身心健康，
努力建设和谐社会。

林敬欣
2005年秋

广东潮洲解放军 188 医院政委林敬欣题词。

为人民服务。

2002年2月十八日
麦贤得。



著名战斗英雄、钢铁战士麦贤得同志勉励作者为人民服务。



一级战斗英雄、特等功臣、离休老干部李培江同志与作者交谈运动健身心得。



作者到饶平县上饶镇贫困山区为孤寡老人义诊。

前 言

随着生活水平的提高和医疗卫生条件的改善,我国人口平均寿命显著延长,老年运动人群在近几年也迅速递增。人们均意识到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡才是保持健康的关键。运动是人类生存与发展的基本要素之一,小康生活标准之一就是每一个人都自觉地把体育运动作为生活的一部分,体育运动应成为家庭支出的一个项目,应日趋生活化。现在已不流行请吃饭,而是请你去流汗(运动)。

怎样科学和正确地运动,是人们所关心的。本书以问答的形式,介绍了运动中常易发生的误区,并系统地加以纠正与说明,题目鲜明、内容简要,知识性、趣味性强,又有一定的实用性。

LAONIAN YUNDONG BAOJIAN 100 WEN

对老年朋友来说，是一本难得的从事运动保健的参考书。

本书承蒙解放军 188 医院林光义院长、林敬欣政委，原湖南省科普作家协会秘书长熊友廉老师，《潮州日报》“健康周刊”欧新平编辑，《长沙晚报》郑兆衡编辑指正，在此一并致谢。

由于本人知识水平有限，书中如有谬误，敬请指正。

黄 赫

2004 年 1 月 10 日

目 录

第一部分 运动生理问答	(1)
1 怎样正确和科学地掌握“运动强度”?	(3)
2 运动“时间”和“频率”与健身效果有直接关系吗?	(5)
3 怎样判断“运动量大小”?	(7)
4 初练者为什么应“试探性运动”?	(9)
5 运动健身为什么要“善始善终”?	(11)
6 运动健身应遵循哪些“生理原则”?	(13)
7 运动时没有“酸痛”和“流汗”就没有收获吗?	(15)
8 运动后怎样迅速消除“肌肉酸痛”?	(17)
9 停训后怎样“恢复训练”?	(19)
10 停训后会“发胖”吗?	(21)
11 运动健身“亡羊补牢, 尤未迟也”吗?	(22)
12 “辛苦一天”还需要运动吗?	(24)
13 生命在于“运动”还是在于“静止”?	(26)

LAONIAN YUNDONG BAOJIAN 100 WEN

- 14 运动中“憋尿”是否科学? (28)
- 15 运动后尿色“变深”、“变浓”不用惊慌吗?
..... (30)
- 16 运动后为什么不宜“立即洗澡”? (32)
- 17 什么是“运动极点”? (33)
- 18 什么是“球感”和“水感”? (35)
- 19 “早晨”跑步好, 还是“晚上”跑步好? (36)
- 20 早、晚锻炼如何“扬长避短”? (38)
- 21 晨练后为什么不宜再睡“回笼觉”? (40)
- 22 运动时为什么要穿“轻便”、“宽松”的衣服?
..... (42)
- 23 选择“运动鞋”有讲究吗? (44)
- 24 健身运动中还需强调掌握“正确的呼吸方式”吗?
..... (46)
- 25 健身运动中不能“张口呼吸”吗? (49)
- 26 为何运动会诱发“哮喘”? (51)
- 27 运动咋会“岔气”呢? (53)
- 28 运动过度易导致“低血糖”吗? (55)
- 29 运动时为什么会出现“拉肚子”? (57)
- 30 运动中“腹痛”怎么办? (58)
- 31 怎样应对运动中的“抽筋”? (60)
- 32 运动创伤早期应“热敷”还是“冷敷”? (62)
- 33 运动创伤早期能否实施“按摩”? (65)

老年运动保健 100 问

LAONIAN YUNDONG BAOJIAN 100 WEN

第二部分 运动心理问答…………… (67)

- 34 运动时为什么要讲究“心理卫生”? …………… (69)
- 35 健身运动为什么不能“漫不经心”? …………… (71)
- 36 为什么冬春交界期运动时不宜太“兴奋”? … (72)
- 37 运动会产生“依赖性”吗? …………… (73)

第三部分 运动营养问答…………… (75)

- 38 运动时怎样“补充水分”? …………… (77)
- 39 运动后为什么不宜“饮冷水止渴”和“饮酒解乏”?
…………… (79)
- 40 运动后为什么不宜“大量吃糖”? …………… (81)
- 41 运动前后不宜“吃东西”吗? …………… (82)
- 42 “饭后散步”不好吗? …………… (84)
- 43 哪些食物能提高“性功能”与“运动功能”? … (86)

第四部分 运动环境卫生问答 …………… (89)

- 44 体育活动时为什么要注意“空气的卫生状况”?
…………… (91)
- 45 怎样简便判断“空气的卫生状况”? …………… (93)
- 46 “选择运动场地”为什么不可“小视”? …………… (95)

LAONIAN YUNDONG BAOJIAN 100 WEN

- 47 游泳时为什么要注意“水温”与“水质”? (97)
- 48 跳舞时为什么要注意“声污染”和“光污染”?
..... (99)
- 49 什么是“登山指数”? (101)
- 50 “晒太阳”与“吃药”一样也要有“剂量”吗? ... (104)
- 51 “春季运动保健”应该注意哪些事项呢? (106)
- 52 “夏季运动保健”应该注意哪些事项呢? (109)
- 53 “秋季运动保健”应该注意哪些事项呢? (112)
- 54 “冬季运动保健”应该注意哪些事项呢? (114)

第五部分 各种运动项目保健问答 (117)

- 55 老年朋友应选择什么样的“运动项目”? (119)
- 56 常见的“有氧运动”项目有何“健身价值”? ... (121)
- 57 “琴棋书画”是促进“身心健康”最好的良药吗?
..... (125)
- 58 为什么“日常保健运动”不可荒废? (127)
- 59 老年朋友能否进行“竞技运动”? (130)
- 60 健身房只是年轻人的“专利”吗? (132)
- 61 “家务活”本身就是最好的健身吗? (135)
- 62 “登山”、“爬楼梯”是老少皆宜的运动吗? ... (137)
- 63 老年人、小孩子为什么不宜进行“拔河运动”?
..... (139)
- 64 旅行坐车为什么要经常“活动腿脚”? (141)

老年运动保健 100 问

LAONIAN YUNDONG BAOJIAN 100 WEN

- 65 打乒乓球怎么会得“网球肘”? (143)
- 66 “脖子痛、腰腿痛”不能打乒乓球吗? (145)
- 67 冬泳者怎样掌握机体对冷水反应的“安全阀”呢?
..... (147)
- 68 垂钓“其乐无穷”,为什么也有“乐极生悲”之时?
..... (150)
- 69 放风筝是“牵一线而动全身”的运动吗? (153)
- 70 “门球运动”也招“祸”吗? (155)
- 71 玩呼啦圈为什么要“讲究技巧”? (157)
- 72 麻将 是“万恶之源”吗? (159)
- 73 气功“走火入魔”是怎么回事? (161)
- 74 “甩手运动”有何效用? (164)
- 75 笑是最便宜的“万能药”吗? (166)
- 76 压腿、吊嗓子“乐”呼? (168)
- 77 “常跷二郎腿”为何要当心腰腿痛? (169)
- 78 “悬身运动”是项什么运动? (171)
- 79 “倒走运动”时尚吗? (173)
- 80 “倒立健身”为什么要“悠着点”? (175)
- 81 人人都适宜“走卵石路”吗? (177)
- 82 “爬行运动”能治“腰膝酸痛”吗? (179)

第六部分 常见老年性疾病运动保健问答 ... (181)

- 83 心血管疾病患者健身为什么要及时“跟着感觉走”? (183)

LAONIAN YUNDONG BAOJIAN 100 WEN

- 84 “心脏有杂音”的人能运动吗? (185)
- 85 “血压低”、“血压高”均需要运动吗? (187)
- 86 冠心病人与“性生活”拜拜吗? (189)
- 87 心肌梗死“急性期”就需介入运动吗? (191)
- 88 脑中风患者为什么不宜过度地被他人替代“日常活动”? (193)
- 89 “感冒”后能否运动? (196)
- 90 “呼吸性疾病发作”时还需要运动吗? (198)
- 91 肝炎患者“静”好还是“动”好? (200)
- 92 为什么“酒精性脂肪肝”不宜运动? (202)
- 93 为什么“吃药后”的糖尿病患者运动时要“悠着点”? (204)
- 94 减肥有无“灵丹妙药”? (206)
- 95 为什么防治“老年性骨质疏松”不可缺少运动? (209)
- 96 颈椎病不宜“狮子甩头”吗? (212)
- 97 为什么肩周炎运动时要注意“痛阈值”? (216)
- 98 “腰背肌锻炼”是治疗“腰肌劳损”的关键吗? (219)
- 99 长“骨刺”也需锻炼吗? (222)
- 100 怎样克服“晕动症”? (224)

第一部分

