

现代科学健身 230 题

XIANDAI KEXUE JIANSHEN 230 TI

孟庆轩 陈国珍 主编



金盾出版社

现代科学健身 230 题

主 编 孟庆轩 陈国珍
副主编 郭勤英 杜秋来
编 著 陈卫兵 魏 炜 李海鹏
张素英 刘 娟 林 菲
虹 云 鲁东明 傅 英

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是一本非常实用的大众科普读物。书中通过现代健康新观念、日常保健新思路、培养健康的生活习惯、减肥瘦身的科学、运动健身的科学等九个方面,约 230 个大家最为关注的话题,以通俗易懂的语言,简明扼要地论述了当前有关健身的最新科学理论和观念,介绍了日常健身的科学方法,同时指出了在当前“健身热”中出现的各种有违科学的误区及其弊端。本书内容丰富,观点新颖,具有很强的科学性和实用性,适合社会各界人士阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

现代科学健身 230 题/孟庆轩,陈国珍主编. —北京:金盾出版社,2004.9

ISBN 7-5082-3205-4

I. 现… II. ①孟…②陈… III. 健身运动-基本知识
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 082562 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:240 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1 11000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



随着人们生活水平的不断提高,追求健美已经越来越成为一种时尚。但是,人们在千方百计地想使自己身体更健康的时候,却往往会受到一些似是而非的保健观的误导,在求健心切的情况下,自觉不自觉地采用一些有悖科学的做法,致使自己良好的愿望难以实现,甚至适得其反,使身体健康受到损害。例如,有的人为了减肥,便采用什么“腹泻减肥法”、“洗血减肥法”、“维生素餐减肥法”、“节约用水减肥法”、“速效减肥药减肥法”等所谓的“新法”;更多的人在为了健身而进行的锻炼中,却因为不能针对自己身体的实际状况采用适合自己的方法,不但未能达到健身的目的,反而事与愿违,结果给自己带来麻烦。

无数人的经验和教训都充分说明,健身必须讲究科学。本书就是针对这种情况编写的。它通过现代健康新观念、日常保健新思路、培养健康的生活习惯、洗漱的科学、睡眠的科学、减肥瘦身的科学、运动健身的科学、性保健的科学、家庭环境保健的科学等九个方面,近 230 个大家最为关心的话题,以通俗易懂的语言,简明扼要地论述了当前有关健身的最新的科学理论和观念,深入具体地介绍了日常科学健身的做法,同时,指出了在当前“健身热”中出现的各种有违科学的做法及其弊端。相信读者阅读本书后,会使自己的健身观念有所更新,使自己的健身水平登上一个新台阶。

由于编著者水平所限,书中难免有疏漏和不当之处,恳望读者不吝指正,在此谨表深忱谢意。

作 者

2004年8月

目 录

一、现代健康新观念

1. 健康是“1”，名利是“0” (1)
2. 谨防透支健康 (2)
3. 用“透支金钱储蓄健康”代替“透支健康储蓄金钱”
..... (3)
4. 怎样储蓄健康 (4)
5. 储蓄健康从今天开始 (6)
6. 关于“亚健康”的 ABC (8)
7. “亚健康”对号入座自测法 (10)
8. 如何变“亚健康”为健康 (11)
9. 健康需要的五项投资 (12)
10. 保健新焦点——家庭健康和谐 (14)
11. 是否拥有健康家庭自测法 (15)
12. 如何测定“健商”(HQ)指数 (17)
13. 如何测定生活压力承受指数 (18)
14. 健康状况的十项自测 (20)
15. 什么原因使“正常人”猝死 (21)
16. 患癌年龄下降的原因何在 (22)
17. 中年知识分子英年早逝的原因 (23)
18. 中年职业女性的健康“黑客” (25)

现代科学健身 230 题

19. 世界卫生组织关于身心健康的最新标准 (26)
20. 健康人生十大戒律 (27)
21. 树立健康的生活态度 (29)
22. 如何多活二十年 (30)
23. 保持健康的十点诀窍 (33)
24. 疲劳——21 世纪健康的头号敌人 (34)
25. 经常疲倦的八个原因 (36)
26. 对付疲劳的六项策略 (37)
27. 怎样才能活得不“累” (39)
28. 适度紧张——健康的维生素 (40)
29. 轻微饥饿有助健康长寿 (41)
30. 与人为善有益健康 (42)
31. 贪污腐败使人早亡 (44)
32. 适量献血有益健康 (45)
33. 赏花养花有益健康 (46)
34. 经常聊天有益健康 (48)
35. “信息节食”有益健康 (49)
36. 生活节俭人可增寿 (50)
37. 过分节俭有害健康 (51)
38. 男性健康的“五大补贴” (52)
39. 女性应多关爱一份自己的健康 (54)

二、日常保健新思路

1. 每天需要做多少体力活动 (56)
2. 科学保健的“十二佳期” (57)
3. 科学养生严防误导 (58)
4. 应该纠正的日常保健中的误区 (60)
5. 轻松健身的八种方法 (61)

6. 走路——最好的防病健身运动 (64)
7. 散步健身的要领 (66)
8. 你选择哪种散步方式好 (67)
9. 饭后应该如何“百步走” (67)
10. 在家庭内健身有学问 (68)
11. 骑自行车健身六法 (70)
12. 悬垂锻炼——长寿健身法 (71)
13. 生物钟保健十法 (72)
14. 脑力劳动者健身四法 (73)
15. “白领”健身的八个秘诀 (74)
16. 办公室里的十种健身术 (75)
17. 现代人不可忽视智力锻炼 (77)
18. 上网不可忽视保健 (78)
19. 当心电脑电磁辐射四大危害 (79)
20. 春季谨防两种病:鼻出血与牛皮癣 (80)
21. 夏季保健的诸多不宜 (82)
22. 夏季养生五法 (84)
23. 秋季养生的基本方法 (85)
24. 冬季莫做的“糊涂事” (86)
25. 冬季养生八宜 (87)
26. 冬季健身良方——发汗法 (88)
27. 怎样预防“中年男性综合征” (89)
28. 中年人患病的三大特点 (91)
29. 中年人如何对付“亚健康” (92)
30. 中年人保健十项要则 (93)
31. 中年人保健的“多”与“少” (93)
32. 中年人保健应做到“七防” (94)
33. 妻子促进丈夫健康五招 (95)

34. 知识分子转化压力的方法与建议 (96)
35. 当心“生活方式癌”走近你 (98)
36. 不可忽视微波炉的危害 (99)
37. 提防静电对健康的不良影响 (100)
38. 预防脑衰十项要则 (100)

三、培养健康的生活习惯

1. 使人减寿的七种生活习惯 (102)
2. 影响健康的九种不良生活习惯 (103)
3. 常见的五种劣质休闲癖 (104)
4. 久坐不动的诸多危害 (107)
5. 懒散——祸害健康的元凶 (109)
6. 熬夜——不健康的生活方式 (110)
7. “享福”过度易招病 (111)
8. 什么是健康生活方式 (112)
9. 养成健康生活习惯的最新建议 (114)
10. 早晨醒来后的五个好习惯 (115)
11. 减轻吸烟危害的十条建议 (116)
12. 会看电视的十五条秘诀 (117)
13. 专家对九种人应改变生活习惯的忠告 (119)
14. 摒弃十二种不良习惯 (122)

四、洗漱的科学

1. 洗脸的学问 (128)
2. 洗脸次数不宜过多 (129)
3. 最科学的洗脸法 (130)
4. 洗脸美容的妙法 (130)
5. 有效的洗手方法 (131)

6. 怎样科学地洗头	(132)
7. 梳头保健的学问	(133)
8. 染发切莫忘记保健	(134)
9. 男士剃须应讲究的学问	(135)
10. 洗脚的学问	(136)
11. 正确刷牙四原则	(137)
12. 慢刷牙有益健康	(138)
13. 常用洁牙法四则	(138)
14. 不良刷牙习惯可致牙病	(139)
15. 不宜长期使用一种牙膏	(140)
16. 不宜使用多泡沫牙膏	(141)
17. 不宜让残余牙膏留在口中	(141)
18. 不宜长期使用过冷过热的水刷牙	(142)
19. 不宜长时间不更换牙刷	(142)
20. 哪些人不宜洗桑拿浴	(143)
21. 哪些人不宜在浴罩里洗澡	(143)
22. 当心洗桑拿浴引发猝死	(144)
23. 热天洗冷水澡的六项注意	(145)
24. 科学洗澡九不宜	(146)

五、睡眠的科学

1. 一天睡多长时间最好	(148)
2. 睡懒觉害处多	(149)
3. 什么样的睡眠姿势最好	(151)
4. 有害健康的睡眠方式	(152)
5. 讲究睡眠环境的科学性	(153)
6. 睡觉前五不宜	(154)
7. 夏日午睡的学问	(154)

8. 不宜午睡的四种人 (157)
9. 使用枕头的学问 (158)
10. 枕头使用三不宜 (159)
11. 睡床使用四不宜 (160)
12. 睡弹簧床之弊 (161)
13. 睡平板床有利于防病健身 (162)
14. 哪些人不宜睡沙发床 (162)
15. 睡床摆放的学问 (163)
16. 睡眠好的十项讲究 (164)
17. 告别失眠十招 (165)

六、减肥瘦身的科学

1. 职业女性越来越胖的几种原因 (167)
2. 吃得少还长胖的三种原因 (169)
3. 人发胖之前有哪些预兆 (170)
4. 应该减肥的十类人 (171)
5. 减肥应首先明确哪些问题 (172)
6. 职业女性怎样正确减肥 (174)
7. 健康塑身的五项守则 (175)
8. 家庭主妇如何瘦身 (176)
9. 告别“双下巴”四招 (176)
10. 床铺“收腹”三步曲 (177)
11. 办公室征服小腹突起的妙法 (177)
12. 最安全的减肥方法是什么 (178)
13. 预防肥胖应该遵循的膳食原则 (179)
14. 饮食减肥的正确方法 (181)
15. 减肥最佳的食物及其减肥原理 (183)
16. 高热食品的瘦身吃法 (185)

-
17. 科学减肥新概念——吃饱吃好健康减肥 (186)
 18. 科学减肥的基本原则和具体措施 (188)
 19. 吃不胖的五条锦囊妙计 (189)
 20. 节食减肥过程的七项注意 (190)
 21. 快步走——有效减肥新观念 (191)
 22. 慢跑瘦身的正确方法 (192)
 23. 运动减肥及应注意的问题 (193)
 24. 运动减肥失败常有哪些原因 (194)
 25. 减肥并使体重不反弹的十大秘诀 (196)
 26. 为减肥增添“加速度”四招 (197)
 27. 产后怎样进行安全瘦身 (198)
 28. 舍宾——独特的减肥理念和方式 (200)
 29. 吸脂术——减肥的有效途径 (201)
 30. 女性减肥失败的七大原因 (202)
 31. “腹泻减肥”有百害而无一利 (204)
 32. “红辣椒减肥”有害健康 (205)
 33. “节约用水减肥”违背科学 (206)
 34. “洗血减肥”不可轻取 (207)
 35. “维生素餐”瘦身危害健康 (209)
 36. “水果代餐”减肥的误区 (209)
 37. “速效减肥药”应该远离 (210)
 38. 警惕不减肥的“减肥品” (211)

七、运动健身的科学

1. 运动不足会引起哪些疾病 (213)
2. 走跑运动不当会致哪些病 (214)
3. 每天需要多长时间运动 (215)
4. 选择适合自己的运动方式 (216)

现代科学健身 230 题

5. 应澄清的似是而非的运动观 (217)
6. 女性参加运动锻炼的三大误解 (219)
7. 运动保健的四点提示 (220)
8. 一生受用的健身计划 (221)
9. 以零星时间健身的六种妙法 (223)
10. 冬季锻炼的四项注意 (224)
11. 夏季锻炼的十点须知 (224)
12. 可增强免疫功能的八种运动 (226)
13. 室内健身跑五法 (227)
14. 随处可做的“原地高抬腿跑” (228)
15. 行走——最佳的健身方式 (228)
16. 游泳——健身又健美的良好运动 (230)
17. 水中操练健身十法 (231)
18. 游泳中的保健注意事项 (232)
19. 哪些人不宜游泳 (234)
20. 太极拳——充满中国智慧的健身运动 (235)
21. 爬行锻炼——消除疲劳的妙法 (236)
22. 悬身运动应该经常做 (237)
23. 爬山运动健身作用多 (238)
24. 哪些人不适合参加爬山活动 (240)
25. 适宜于中年人的室内运动 (241)
26. 适宜于脑力劳动者的健身锻炼 (241)
27. 适宜于老年人的“低能运动” (242)
28. “偶尔运动”的三大危害及六项对策 (243)
29. “过分运动”的危害 (246)
30. 感冒后运动危害多 (247)
31. 运动可能带来的伤害及预防 (248)
32. 运动中的危险信号 (250)

33. 运动后不宜做哪些事 (251)

八、性保健的科学

1. 积极性生活对健康的十大好处 (253)
2. 夫妻和谐性爱可增寿 (254)
3. 性生活过度——戕害寿命的利剑 (256)
4. 哪些时候不宜过性生活 (257)
5. 患哪些病时不宜过性生活 (259)
6. 哪些情况下性交会导致“快乐死” (260)
7. 经常中断性交的五大危害 (262)
8. 房事后不宜冷饮冷浴 (263)
9. 性生活后疲劳如何调节 (264)
10. 改善性生活的六个步骤 (265)
11. 中年人应避免“性沉睡” (266)
12. 强健夫妻性活力的按摩法 (267)

九、家庭环境保健的科学

1. 室内空气污染——人类健康的杀手 (268)
2. 家庭噪声影响儿童健康 (269)
3. 噪光污染严重损害眼睛健康 (270)
4. 现代化学污染可使人致癌致畸 (271)
5. 现代电磁辐射污染会伤害两代人的健康 (272)
6. 谨防家庭另类环境污染——情绪污染和心理污染
..... (273)
7. 当心别把有害气体带回家 (275)
8. 如何减轻人体气味对家庭环境的污染 (276)
9. 家庭消毒——不可忽视的保健措施 (277)
10. 巧妙围剿家中的细菌窝点 (279)

现代科学健身 230 题

11. 当心“空气清新剂”不能净化空气 (280)
12. 家庭绿化的科学 (281)
13. 哪些花卉不宜在室内养殖 (282)

一、现代健康新观念

1. 健康是“1”，名利是“0”

一位年轻艺术家，正当事业蒸蒸日上时，患了肺癌，不得不告别他心爱的观众和舞台。当他最后躺在病床上，面对前来探望他的亲朋好友时，他一边含泪痛悔反省自己过去任意挥霍健康的种种“劣行”，一边语重心长地告诫大家：“人的健康才是第一位的呀，没有了这个‘1’，就什么都等于‘0’了……”。

一位职高权重的首长，当他徘徊在阴阳界上，即将进入另一个世界的时候，他不由地羡慕起身边比他年龄还大的保姆来：她无权无势，终年辛劳，但年过花甲，身体依然硬朗，吃得下、睡得香、玩得起。这位首长长叹道：“健康才是福呀！”

相似的例子实在是太多了。

在现实生活中，就有不少人还在继续走这条路：拥有健康时，随意挥霍健康，一旦病魔缠身，失去了健康，方知健康的重要。结果只有一个：后悔不已，但为时晚矣！

一位保健专家曾用数字“1”和“0”既形象又生动地说明健康的价值：“1”代表健康，“0”代表金钱、地位、权力等等。如果“1”（即健康）存在，那么与他组合的“0”越多越好；如果“1”（即健康）失去了，

那么有再多的“0”(金钱、地位、权力等),都没有任何意义了,最终的价值只能是“0”。

因此,我们每个人,不论你的地位高低、知识多少、年龄大小,都要珍惜健康,而且珍惜健康要从健康时开始,切莫走“拥有健康——挥霍健康——失去健康——吃后悔药”的老路。漫漫人生路,若总能与健康同行,那才是最大的幸福。

2. 谨防透支健康

我国有关权威医学机构称,在我国,只有 15%的人真正属于健康,15%的人处于疾病之中,而其余的人,则处于“亚健康”状态。亚健康人群存在着不同程度、不同表现的不适感,而其中高血脂、消化功能障碍等症状,与人们吃得好、动得少有必然联系。有些人常说“觉睡不好,吃啥都没有味道”;有些人在体检时发现患有糖尿病、心血管疾病等“富贵病”。以往中老年人身上出现的脂肪肝、将军肚等症状,也在青年人中不同程度地出现。

许多年轻人认为自己精力旺盛身体棒,撑得住,嗜烟酗酒,夜生活通宵达旦,对运动全无兴趣,结果造成健康被过早透支。

不参加体育锻炼的人,原因不外乎:工作忙,无时间,没精力。有的男士闲暇时烟不离手,酒不离口,搓麻将、打扑克,每每到深更半夜;有的女士有空就看电视,一动不动,直看到“明天再见”。

美国著名心脏病学家库珀说,静坐不动对身体的危害相当于每天抽 1 包香烟。有的人天热怕出汗,天冷怕受风,多走几步喊脚疼,多爬几层楼叫腿酸,出门打的坐车,上楼坐电梯,家里的健身器材被束之高阁。不少人由于作息时间紊乱,长期处于病恹恹的慢性疲劳状态,日复一日形成恶性循环,积劳成疾。世界卫生组织告诫