





主编 魏群 张洪

若因陰氣之先入心，心非爲而物
晚藏，即應轉明矣。然實與夢鏡月
若起，以心爲心，夢鏡月
有水，此夢化之，此
秘外論，速謂此
意批之，夢外轉，此
日所春，心者，勿早陳
若光，心與心，城，少衛起，
已無者，神氣，無天，生天
有擾，氣，氣，地，地
得，明，人，秋，史，氣，影，俱
若陽，則秋急爲氣，交肝氣，好生
去，此傷氣，地？得萬，之庭，

图书在版编目(CIP)数据

运动养生密码/魏群等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5439-4012-3

I. 运… II. 魏… III. 健身运动—养生(中医) IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第120260号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通 文

运动养生密码

主编 魏群 张洪

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路746号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 14.25 字数 240 000

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5439-4012-3

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

序 言

有人统计,我国古代 300 多位皇帝的平均寿命不足 40 岁。尽管他们的死因很多,但长年养尊处优,出舆入辇,缺少运动,亦是重要的原因之一。广西巴马山区是我国的长寿之乡,在调查中发现,勤于劳动多活动是当地人们长寿的主要原因。英国有位叫托马斯·佩普的农民,一生经历过九个朝代,150 岁了还能砍柴种地,最后一位国王出于好奇与羡慕,将寿星请进宫中,吃穿供着,敬若上宾,结果两年不到,老人一命呜呼。解剖学家加费解剖他的尸体,发现他的四肢和内脏还未衰老,只是缺少运动,过多的脂肪堵塞了他的血管。

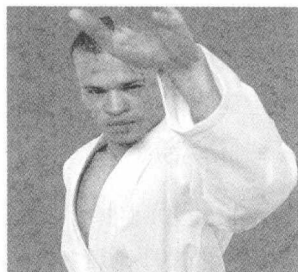
随着科技发展,人们的行走多有代步工具,劳动强度亦大为降低,少动少劳无疑会使机体器官、系统的功能降低。不少人思



CONTENTS

目 录







第二章 心理精神障碍运动疗法

神经衰弱症的运动处方	198
焦虑症的运动处方	200
抑郁症的运动处方	201

第三章 伤科病症的运动疗法

肩周炎的健康运动处方	203
腰骶部疾病的健康运动处方	205
膝关节炎的健康运动处方	208
骨质疏松症的健康运动处方	209

第四章 内科病症的运动疗法

高血压的运动处方	210
冠心病的运动处方	213
慢性阻塞性呼吸道疾病运 动处方	216
肠胃病的运动处方	217
糖尿病的运动处方	218



如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

古希腊不仅有舞蹈、斗牛、赛跑，还有战车赛、摔跤、标枪、铁饼、格斗、射箭等运动形式。并且在这个基础上逐渐孕育、产生了许多地方性和全希腊性的运动会，其中影响最大的就是诞生于奥林匹亚的奥林匹克运动会。运动在古希腊人们的心目中占据着神圣的地位，不仅是祭祀的需要，也是娱乐、社交、锻炼身体的需要。

现在风靡世界的瑜伽，出现在 6 000 年前的古代印度，修行者们在和自然的接触过程中，通过模仿一些动物的姿势，来改善生理、心理、情感和精神，从而达到身体、心灵与精神的和谐统一。

与传统观点一样，现代医学也认为“生命在于运动”。运动可促进血液循环，改善大脑的营养状况，促进脑细胞的代谢，使大脑的功能得以充分发挥，从而有益于神经系统的健康，有助于保持旺盛的情力和稳定的情绪；可使心肌发达，收缩有力，促进血液循环，增强心脏的活力及肺脏呼吸功能，改善末梢循环；增加膈肌和腹肌的力量，促进胃肠蠕动，利于消化吸收；可促进和改善体内脏器自身的血液循环，有利于脏器的生理功能；可提高机体的免疫机能及内分泌功能，从而使人体的生命力更加旺盛；增强肌肉关节的活力，使人动作灵活轻巧。法国医生蒂索说：“运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界的一切药品并不能代替运动的作用。”正因如此，勤运动，常锻炼，已成为广大人民健身防病的重要措施。

运动是人类保养生命的主要方法，积极锻炼是保证身心健康的首要途径。古人云：“动则不衰”；现代科学家则说：“生命在于运动”。因此，如果你坚持运动，健康资本就不断增值，你便可在一生中享受健康身体给予你的旺盛精力和生命活力。

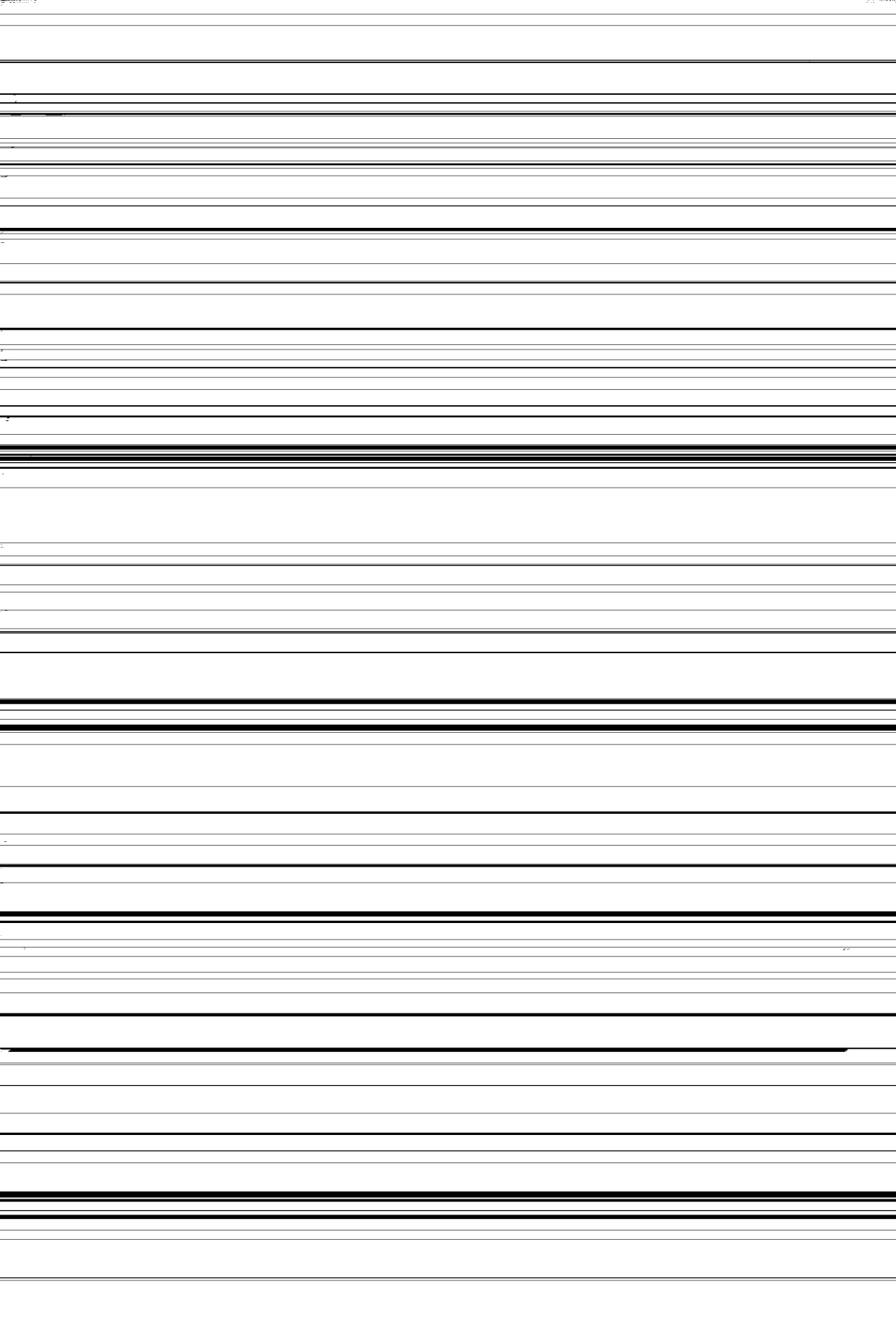


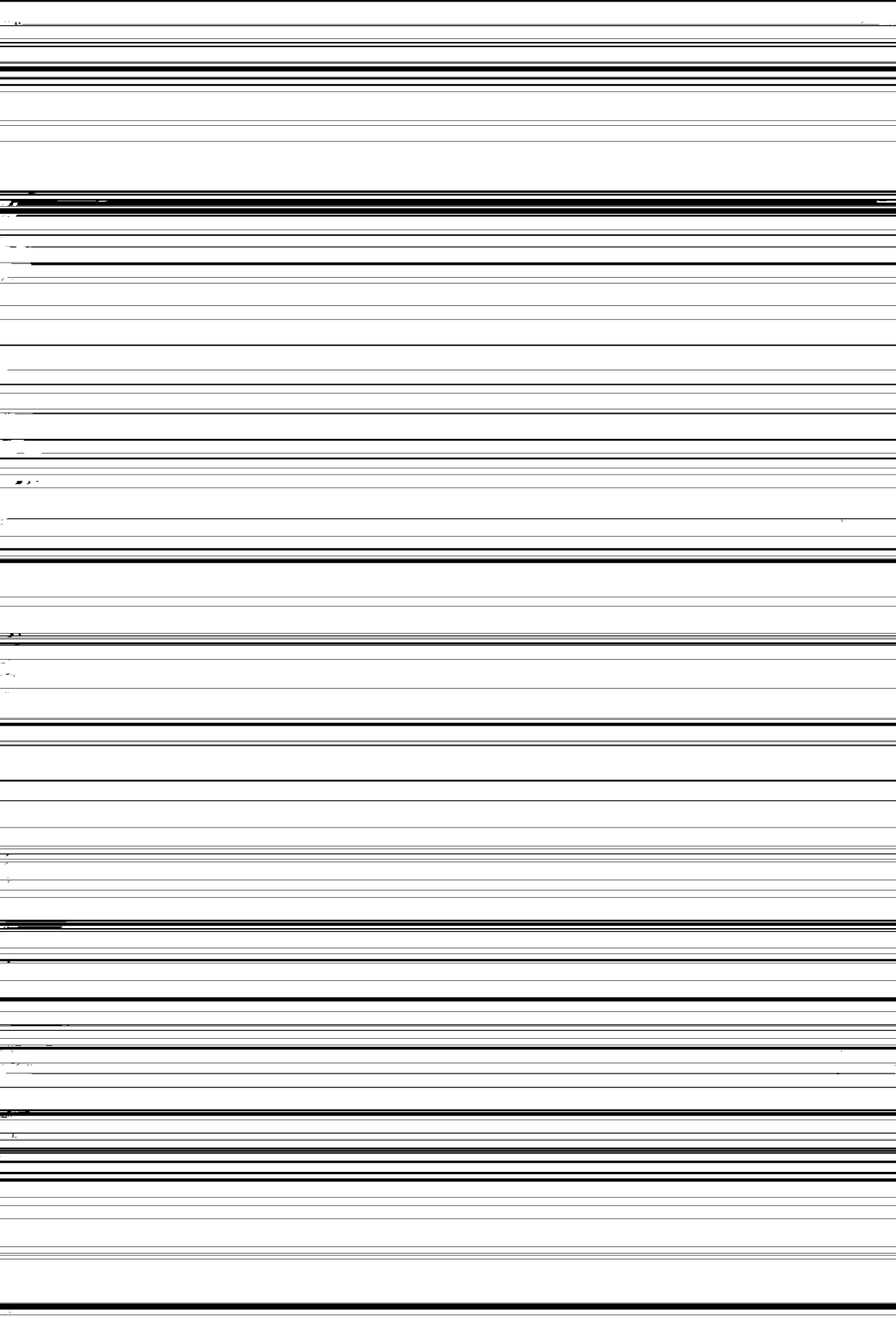
当然，随着时代的发展，我们不仅要发扬我国悠久的文化精髓，还要利用世界上一切有利于健康的理论和方法；不仅要从现在体育运动中获得营养，还要从传统养生运动中寻求帮助。因此，大家在进行运动锻炼的时候，可根据自己的锻炼目的、体质、年龄等选择其他一些辅助的练习，就像吃饭一样，要吃些五谷杂粮，身体会更更有好处。运动锻炼，要做到“中西合璧，古今通用”。



理论篇 运动是养生之密码











运动是养生之本

动物学家发现，大象在野外生活可活到 200 岁，一旦被俘获，关进动物园，尽管生活条件比野外好得多，却活不到 80 岁；野兔平均可活 15 年，而自幼养在笼内过着“优越”生活的家兔，平均寿命才 4~5 年；野猪的寿命也比家猪长 1 倍。那么，为什么野生动物比家养动物寿命长呢？重要的一条是野生动物为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。这样一代一代传下去，体质变得越来越好，寿命自然比家养动物长了。