

运动与健康

Yundong yu Jiankang

● 罗亦可 / 编著



武汉理工大学出版社
Wuhan University of Technology Press

运动与健康



武汉理工大学出版社

· 武汉 ·

图书在版编目(CIP)数据

运动与健康/罗亦可编著. —武汉:武汉理工大学出版社,2005.6
ISBN 7-5629-2236-5

I. 运…

II. 罗…

III. 体育运动-关系-健康

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 062254 号

出版发行:武汉理工大学出版社

武汉市武昌珞狮路 122 号 邮编:430070

<http://www.techbook.com.cn>

印刷者:武汉理工大印刷厂

经销者:各地新华书店

开本:850×1168 1/32

印张:7.125

字数:185 千字

版次:2005 年 6 月第 1 版

印次:2005 年 6 月第 1 次印刷

印数:1000 册

定价:10.00 元

前 言



人的健康，不仅是个人的财富，更是全民族、全社会的宝贵财富。健康是人类永恒的目标，关注健康也是人们永恒的话题。

现代社会的高速发展，会给我们的健康带来一些负面影响。随着人们健康意识的不断增强，追求健康的生活方式，掌握科学的健身、养生方法已成为生活中的重要组成部分。

大家都知道身体健康的重要性，但是如何更深刻地领会健康的含义、如何从人的生理和心理上去有效地增进健康，这并非人人都清楚明白。

为此，编者在运动和健康的基本知识、方法、心理、保健和健康饮食等方面，对一些经常遇到的基本而又实际的问题，给予了解释、讨论和分析，对怎样去达到健康目的，介绍了科学、正确的方法。

本书分为运动保健篇、健康塑身篇、健康心理篇和健康饮食篇四个部分。编者力求内容的知识性、科学性，并尽可能做到深入浅出，通俗易懂。这对读者正确解决健身中所遇到的问题，进而有效地提高健康水平，将起到帮助和指导作用。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，诚恳地希望读者批评指正！

编 者

2005年2月

目 录

运动保健篇

健康的定义和标准	\1
健康概念的“四大基石”	\2
生命在于运动也在于静养	\4
健康源于饮食和心情	\5
什么是“亚健康”	\5
警惕“生活方式病”	\6
损害大脑的不良生活因素	\7
测定你的健康程度	\8
提升你的健康指数	\11
我们为什么要参加体育锻炼	\12
运动为什么能预防疾病	\13
身心健康的休闲体育	\14
参加体育锻炼前要做好哪些准备	\15
体育锻炼的基本原则	\16
经常性体育锻炼的科学安排	\18
每次体育锻炼的科学安排	\20
体育锻炼前的安全措施	\21
怎样做好准备活动	\23
体育锻炼中的安全措施	\24
体育锻炼不能过量	\25
运动中要注意补充水分	\26
体育锻炼后要进行整理活动	\26
什么是有氧运动	\28

有氧锻炼的基本生理知识	\29
科学健身有处方	\30
有氧运动处方标准	\32
每天运动一小时	\32
健身需要常坚持	\33
清晨空腹跑步危险大 黄昏锻炼是最佳	\35
健身锻炼抓“两头”	\35
运动项目别太单一	\37
夏季锻炼要避免中暑	\37
春季锻炼与保健	\39
解春困还得勤锻炼	\40
耐寒锻炼从秋凉开始	\41
怎样进行冷水浴锻炼	\41
秋季健身有“四防”	\42
冬季锻炼要注意什么	\44
冬季运动前的热身	\45
健步走的作用和方法	\45
脉搏与健康	\47
心脏的健康之路	\48
怎样进行健身跑	\49
健身跑的超负荷锻炼原理	\50
初练长跑要预防胸痛	\51
从生理上认识长跑中的“极点”	\51
学会用脑	\52
多做脑运动	\53
运动能促进智力发展	\54
简单有效的健脑操	\55
使用电脑要注意健康	\56
疲劳是百病之源	\58

运动性疲劳与恢复	\59
运动后恢复状况的判断方法	\62
教你几招赶走疲劳	\63
根据体质来养生	\65
总有一项运动适合你	\66
晨起健身八法	\67
室内的养生健身方法	\69
女性要重视腹肌和骨盆底肌的锻炼	\70
人体的五大保健区	\71
自我保健法	\72
体育锻炼的误区	\73
走出自我保健的误区	\75
什么是健康睡眠	\75
神经衰弱者的运动处方	\76
睡得香才能更健康	\77
伸展运动平衡关节	\78
高抬贵腿全身受益	\79
倒立运动好处多	\79
运动能增强骨质强度	\80
挺起胸膛促健康	\81
足踝保健操	\81
扭伤关节先冷敷后热敷	\82
扭伤了何时贴膏药	\83
伏案人为何易闪腰	\84
运动时出汗多了为什么易抽筋	\86
腰腿痛时别随便按摩	\86
做操让腰肌变轻松	\87
体育锻炼的基本急救措施	\88
体育锻炼中要注意安全措施	\89

运动之后五不宜	\91
锻炼的自我监督	\93
留意清早的健康警报	\94
注意运动中的报警信号	\95
运动后注意自我检查	\96
警惕运动猝死	\97
警惕心血管病的八种致病因素	\99

健康塑身篇

什么是肥胖	\101
肥胖对人体的危害	\101
腰围长一圈,健康掉一级	\102
引起肥胖的因素与防治措施	\103
盲目减肥有危险	\105
减肥之前弄清十个真相	\107
哪种减肥适合你	\111
运动减肥最健康	\113
怎样通过有氧运动减肥瘦身	\114
室内瘦身方式对号入座	\115
瘦弱者如何增加脂肪	\117
走出女性健身误区	\118
减肚腩不能单靠仰卧起坐	\119
轻量举重运动可减肥	\120
健美操一旦停下来马上发胖的原因	\121
健身过程中有厌倦感怎么办	\121
“抓紧”松弛的肌肉	\122
女人如何按年龄健身	\123
女性健美锻炼要注意什么	\124
形体锻炼小技巧	\125

步行减肥六要素	\127
骑车运动好处多	\128
终身保持好身材	\129
平衡操促健美	\129
简单可行的健美减肥操	\130
怎样做到臀部健美	\132
怎样做好腿部健美	\133
腹肌锻炼新法	\134
减肥运动必须配合节食	\135
健身器材小常识	\136
健美练习中的练习次数、组数、极限次数和间歇	\137
健美锻炼怎样安排组数和次数	\138
健美锻炼为什么要隔日进行	\138
健美锻炼怎样确定最佳训练时间和次数	\139
如何选择、设计正确的健美锻炼方法	\139
如何选择合适的运动量和运动强度	\140
如何使肩膀宽阔	\141
如何使胸部饱满	\141
如何使背部厚实	\142
如何锻炼腰腹部肌肉	\143
如何增长臂部的围度	\144
如何使躯干强壮有力	\145
如何使大腿强壮	\145
如何使小腿线条分明	\146
健美运动怎样注意安全	\147
健美锻炼错误的修正	\147
健美锻炼的呼吸	\151
健美锻炼十误区	\152
健美锻炼十问	\154

健康心理篇

- 健康与心理 \157
- 竞争与心理健康 \159
- 心理养生四要素 \159
- 心理情绪与美容 \161
- 学会驾驭情绪 \161
- 气候对情绪有影响 \163
- 为什么说“七情”与健康有关 \163
- 你感觉压力重吗 \165
- 情绪需要锻炼 \166
- “敌视情绪”损健康 \167
- 学会宽容 \167
- 道歉的“秘密”和力量 \168
- 给心“减肥”让心不累 \168
- 如何释放心理压力 \170
- 何为神经症 \171
- 郁闷与抑郁症有何不同 \171
- 神经衰弱者的运动处方 \173
- 自毁的心理“陷阱” \174
- 空虚也是病 \175
- 生闷气为何胸痛 \176
- 挥挥手让累走开 \176
- 信心有助抵御顽疾 \177
- 跑步可防治抑郁症 \178
- 音乐处方亦能治病 \179
- 呼吸健身操 \180
- 走出失望与自卑 \181
- 克服怯懦性格八法 \182

宽容是一束温暖的阳光 \182

健康饮食篇

- 营养与健康 \185
- 营养素与健康 \186
- 营养对体育锻炼的影响 \190
- 不同锻炼项目对合理营养的需求 \190
- 合理营养能消除疲劳 \192
- 苹果被列为健康水果之最 \193
- 经济实惠的健康食品 \194
- 食而有度的健康食品 \195
- 不吃早餐八大害 \196
- 偏食容易让人产生压力 \198
- 冬季晨练话饮食 \199
- 常吃鱼可健脑强身 \200
- 健康饮食中的糖分该占多少 \200
- 过多吃糖对身体有坏处 \201
- 甜品应该怎样吃 \201
- 少吃甜点和薯条 \202
- 健美运动如何吃 \203
- 怎样吃才能促进肌肉发达 \204
- 蜂蜜助你消除肌肉的疲劳 \205
- 有利于清除体内垃圾的食品 \205
- 减肥饮食中的热量 \206
- 胖人宜食低热量蔬菜 \206
- 营养缺乏也会胖 \207
- 水果和点心对肥胖有哪些影响 \208
- 脂肪比糖更易引起肥胖 \208
- 实惠的瘦身食物 \209

土豆减肥有功效 \211

运动前喝咖啡有助减重 \211

长期喝纯净水可致高血脂症 \212

食物太精长痤疮 \212

常喝可乐汽水易使骨头疏松 \213

剧烈运动后不能喝啤酒 \213



运动保健篇

健康的定义和标准

现代健康的概念，早已超出人们的传统认识。它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态。即：身、心两个方面。世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”的概念，其深化的健康定义认为，健康包括身体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应能力。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- (6) 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- (9) 头发光洁，无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

很明显，心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。心理健康的概念是随时代的变迁，社会文化因素的影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法，“心理

健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为”；“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等”；“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能”。

我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。

在认识的基础上，人们越来越了解到，心理上的健康直接关系到生理健康，从某种意义上讲，在健康的含义中心理健康显得更为重要。心理健康的定义不像生理健康那样客观，为此有关专家为心理健康拟定的标准，概括起来有如下十条：

- (1) 有充分的适应能力；
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力作恰当的估计；
- (3) 生活目标能切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能保持人格的完整与和谐；
- (6) 有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 适度的情绪发泄与控制；
- (9) 在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性；
- (10) 在不违背社会规范的情况下，个人基本需求能恰当满足。

健康概念的“四大基石”

健康，对于现代人来讲，已不单纯是有病或无病的概念了。

根据世界卫生组织所提出的衡量标准,健康包含身体无病和心理健康,也就是完整的生理和心理的健康状态及良好的社会适应能力。人们只要具备新的健康理念并能坚持做好,就可享受健康、丰富和提高生活质量。希腊医学之父希波克拉底就精辟地指出:“病人本能就是医生,而医生只是有帮助的本能。”这句话告诉我们,健康其实就在我们身边,掌握在我们手中,而绝不仅仅是靠医生,更不是靠保健品。

1992年,《维多利亚宣言》中提出了健康概念的“四大基石”:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。据1996年美国疾病控制中心报告称,以“四大基石”健康概念为指导并认真去做,可使美国人均寿命的预期延长10年。1999年,美国亚特兰大心脏病年会中提出“超越预防”的新概念,根本实质就是将身体健康普查规范化、常规化、科学化、系统化,为早期预防及治疗赢得宝贵的时间。美国40年前每10年一轮的四次健康革命(维他命、健身运动、科学饮食、心理保健)之后,于21世纪的今天,再次提出心脑血管健康革命,这是因为全世界每年约有1500万人死于心脑血管疾病,占疾病总死亡率的50%。在我国,每年约有250万人死于心脑血管疾病,死亡率超过各类癌症病人死亡的总和,高居首位。以上数据和事实表明,有效预防心脑血管疾病依然是一个世界性的医学难题,其关键在于树立现代健康的新观念。现代人要时刻遵循健康概念“四大基石”的理念,每年对身体的健康状况进行一次全面的检查,同时要随时了解最新的世界医学发展动向,学习预防保健知识,对自己可能发生的疾病要进行有针对性的专项检查,积极预防。尤其要牢固树立健康和预防保健的消费意识,换句话说,在进行其他各类物质消费的同时,要为我们自己储蓄健康。

生命在于运动也在于静养

一位世界名人曾经这样说过：“生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人的健康分开。”而达到健康的途径，正如古希腊著名格言所言：“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！”

我国唐代养生家孙思邈的“人欲劳于形，百病不能成”、“养生之道，常欲小劳”的思想和后汉时期一代名医华佗编创“五禽戏”强身防病的实践，都说明运动是祛病延年、健身长寿的要素，是生命的需要。

我们重温科学家们做过的实验：将刚刚降生的兔子、小鸟、小鸡等动物关在小笼子里，等长大以后，放回到大自然中时，因缺少运动，它们稍承受一点活动的负荷，就可能结束脆弱的生命。实验还让我们看到，善于奔跑跳跃的野兔平均寿命为 15 年，而家兔只能活 4~5 年；苏格兰牧羊狗寿命为 27 年，而一般看家狗平均只活 13 年。这些都是生命需要运动的例证。

疾病是对生命的威胁，运动正是提高人体免疫功能，抗御疾病入侵而延长寿命的积极手段。许多研究表明，经常运动的健康人无论细胞免疫还是体液免疫的功能都优于一般人；不经常运动的人，癌症发病率要比经常运动的人高 7 倍；经常做滑雪运动的人比不滑雪的人平均要多活 7 年。

“生命在于运动”，这已众所周知；但生命又在于静养，或许有许多人不能理解。按生物化学理论分析，人在运动时，氧化加速，新陈代谢增强，这时会消耗能量；静息时，则还原、合成占优势，代谢降低，这时能储备能量。生物学家的实践证明人在静养状态下，紧张度放松，呼吸、心律、血压、体温均相应降低。这种积累效应自然能够防治疾病，增进健康。可见生命不仅在于运动，也要注意静养，相互配合，才能有好效果。

健康源于饮食和心情

要想健康，首先要从改变不良的饮食观念开始。能吃能喝不是健康，胡吃胡喝最是遭殃。在我国，目前的肥胖人群达总人口的14.9%。“腰带越长，寿命越短”的说法被许多人所接受。美国科学家研究发现，超出标准体重10公斤，将比应有寿命少活13%。

在我国有近80%的人爱吃肉，尤喜猪肉。吃肉有好处，可吃得太多也会得病。肥肉含有大量脂肪，瘦肉也一样。据检测，瘦猪肉脂肪含量高达22.8%。过多摄取高脂肪食品不仅无用，而且对身体有害。北京市近年对15~40岁死亡者的医学解剖结果表明，34%的人患有血管粥样硬化症（也就是说血管被脂肪给堵塞了）。所以要想健康，首要是注意饮食健康。

从健康的角度看，保持良好的情绪同样至关重要。美国科学家研究表明，人在悲观、生气、失望时会分泌有害激素，将这种激素注入老鼠体内，几分钟之内老鼠就会死亡。

所以，除了合理饮食和锻炼身体，还得学会调节情绪。

什么是“亚健康”

“亚健康”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫慢性疲劳综合征或“第三状态”，在世界很多国家和地区广泛存在，已成为国际上医学研究的热点之一。

据医学调查发现，处于“亚健康”状态的患者年龄多在20~45岁之间，且女性占多数。其特征是患者体虚困乏，易疲劳、失眠，休息质量不高，注意力不易集中，严重者不能正常生活和工作。“亚健康”在医院经过全面系统检查，往往找不到肯定的病因所在。

有关资料表明，在美国每年约有600万人被怀疑患有“亚健