



走出运动健康 ZOUCHU YUNDONG JIANKANG DE WUQU 的误区

著名运动医学专家倾心之作
引导国人走出运动健康误区

李志端 著



热敷人人适用？
孕妇不宜运动？
旋转膝关节热身？
关节活动度越大越好？
仰卧起坐可以缩小肚腩？
旋转脖子有利于颈椎健康？
误区！



走出运动健康 ZOUCHU YUNDONG JIANKANG DE WUQU 的误区

著名运动医学专家倾心之作
引导国人走出运动健康误区

李志端 著

热敷人人适用？
孕妇不宜运动？
旋转膝关节热身？
关节活动度越大越好？
仰卧起坐可以缩小肚腩？
旋转脖子有利于颈椎健康？
误区！



图书在版编目(CIP)数据

走出运动健康的误区/李志端著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5019-6403-1

I. 走... II. 李... III. 体育运动—通俗读物 IV. G8-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第049594号

走出运动健康的误区

责任编辑: 王恒中 胡玫娟 责任终审: 滕炎福
责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2008年8月第1版第1次印刷
开 本: 787×1092 1/16开 印张: 11.5
字 数: 180千字
书 号: ISBN 978-7-5019-6403-1/TS·3734 定价: 29.80元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729
传 真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80454S2X101ZBF



作者简介

李志端博士 1977年毕业于英国巴斯（Bath）物理治疗学院，后于香港理工学院任物理治疗讲师，其间获香港中文大学硕士学位，后赴澳大利亚昆士兰科技大学深造并获博士学位。作为著名的运动医学专家，李博士精于等速运动之研究，尤其擅长膝关节及韧带撕裂的康复，与香港中文大学陈启明教授合著有《等速运动的科技原则及应用》，并曾在国际运动医学会上发表论文多篇。2005年始，就职于北京德尔康尼骨科医院，并担任国际运动医学与康复中心主任；2006年，国家体育总局聘任李博士为备战2008北京奥运会国家医疗队专家。

北京德尔康尼骨科医院是专注于骨科疾病预防、治疗与康复的国际化专科医院，是世界卫生组织（WHO）“骨与关节十年”、国际运动医学联合会（FIMS）在中国的唯一教育培训中心。北京德尔康尼骨科医院的“运动医学与康复中心”是目前亚洲最为先进、设备完善的运动康复中心之一。2007年1月，香港理工大学确定DCN医院为该校在中国内地香港籍康复科学系本科生临床教学医院。同时李志端博士每年承担香港理工大学康复学系本科生的临床实习带教工作及研究生的康复课堂讲课任务，以及香港中文大学康复专业研究生的教学任务。两所高校每年共200多学时的课堂教学任务和20人次400学时的临床带教任务均由DCN医院完成。2008年，北京德尔康尼骨科医院与中国奥委会医学委员会签订医疗服务合作协议，正式成为国家队运动员指定医院。

华文图景

总策划：袁克西

图片统筹：华文图景

图文编辑：程万里

设计协助：商子庄

美术设计：曹娜

序一

李国平

随着国家体育总局“全民健身计划”和“奥运争光计划”的逐步推行，人们越来越关注健身活动和健身质量，健身已经成为人们休闲方式的一种，在生活中的比重越来越大。与此同时，在运动的时候，有人难免会走进各种各样的运动误区。比如有人认为运动强度越大，运动量越大，就越有益健康；有人认为仰卧起坐能够减少腹部脂肪；有人认为，转动颈椎、旋转膝盖有益于骨骼健康；有人喜欢利用双休日集中健身来弥补日常锻炼的欠缺等等。类似的运动误区已经成为影响大众健身质量的主要问题。

为了让大家能够更加健康、安全、愉快地进行健身运动，本书列述了日常健身中常见的140多个误区，并详细阐述了走出误区的正确方法，让大家能够在运动时达到理想状态，收到良好效果。

本书作者李志端博士是一个经验丰富、学识渊博、工作负责的运动损伤康复治疗专家，他先后在香港多家公立医院服务，并在专门训练香港精英运动员的香港体育学院担任物理治疗主任；曾在香港理工大学和香港中文大学从事教学和科研工作，并在澳大利亚昆士兰科技大学获得博士学位。多年来，他为我国许多优秀运动员提供过专业、系统的康复治疗，帮助他们重返赛场。目前，李博士被聘请为中国国家队备战2008奥运会康复医疗专家，为国家队运动员更好地备战做出了突出的贡献。

有着丰富国内外从业经验的李志端博士能够从平时的工作积累中，总结出这些针对性的日常运动误区，对广大普通百姓健身运动具有指导意义。同时，也为我国运动康复事业的推广提供了新的思路。我们希望能有更多的人了解和认识到这些健身运动中的误区，真正让体育运动起到强身健体的作用。

李国平教授：国家体育总局运动医学研究所所长，中华医学会运动医疗分会主任委员。

序二

王岩

法国的大思想家伏尔泰说过：“生命在于运动”。运动是世间万物永恒的规律，它可以对全身各个器官起到锻炼作用，促进心脏的泵血，加强心肺的血液交换，促进肾脏将排泄物排除体外，增加胃肠道的蠕动。随着科技的进步，人已经不必爬树摘果子、奔跑追兔子了，体力的消耗大大减少，运动也就越来越少了。缺乏运动是现代人容易患骨病及其他疾病的主要原因，比如长期伏案工作，某一部分肌肉长期处于痉挛状态，平衡失调，造成肌肉中胶原成分增多，弹力纤维减少，就会出现脖子痛、腰痛，使肌肉无法正常工作，只有依靠脊柱的力量，这样势必会出现各种脊柱疾病。为了弥补工作生活中运动的不足，人们越来越重视体育锻炼，以期通过各种体育运动达到锻炼身体的目的。但是，在临床中经常碰到各种各样因为运动不当而导致骨折、损伤的病例，盲目的体育锻炼有时不仅不能够达到锻炼身体的目的，反而对身体有害。不正确的运动也会引起各种骨科疾病，也就是运动伤，比如网球肘、腱鞘炎、高尔夫球肘等。

对于运动，除了要做到正确有效地预防运动损伤以外，还要走出认识上的误区。比如，现在大量的媒体都在宣传补钙的作用，因为缺钙是骨质疏松的根源，补钙能够缓解骨质疏松。实际上我们每天喝牛奶、吃鸡蛋等合理饮食就可以补充足够的钙，只有部分老年人需要补钙。另外补钙除了补充以外，还有一个很重要的因素就是吸收问题，如果只注意补钙而不运动，不仅起不到补钙的作用，而且还会导致高血钙，增加结石等其他疾病。又比如，媒体经常号召老年人进行爬山运动，实际上老年人是最不适宜爬山的，爬山运动正好加重了关节的磨损。

李志端博士撰写的这本《走出运动健康的误区》，详细阐述了人们在各种运动认识上的误区，指出错误所在，并告知走出误区之法，不仅能够指导人们在运动中有效预防各种运动损伤的发生，而且能够让运动真正有益于健康，是一本对广大读者大有裨益的好书。

王岩教授：中国人民解放军总医院骨科医院院长，博士生导师，中华显微外科学会副主任委员，亚洲创伤骨科学会副主席，亚洲骨坏死学会秘书长，华裔骨科学会秘书长。

序三

刘沂

随着社会的发展，人民生活水平的提高和生活节奏的加快，年轻人对健身、健美，老年人对养生和提高生活质量的要求，已日渐提到生活日程上来。不同的人群，有不同的需求，如何去做才能达到强身健体的目的，人们往往不知如何着手，有的甚至根据一些误听、误说，盲目地采取一些不恰当的方法和措施，而得到适得其反的效果。

对待疾病应抱着早诊断和早治疗的积极态度，有句老话说：“三分治、七分养”，疾病应如何诊断和治疗，理应听从医生的指导，而不应道听途说地自行作出判断。如何保养和康复，也应在医生的指导下依照正确和科学的方式进行，不仅需要听从医生，更要求患者在日常生活和工作中能配合执行。早日康复，不仅能早日自理生活、免除家庭成员的负担，年轻人也能尽早回到工作岗位，为家庭和社会做出更多的贡献。

本书作者李志端博士，现就职于北京德尔康尼骨科医院国际运动医学康复中心，他具有渊博的专业知识和广泛的临床实践经验，在以往的医疗实践中已取得丰硕的业绩，深得患者的好评。本书的编写是从人们日常生活中遇到的实际问题出发，以通俗的语言和科学的知识，告诉读者哪些是正确的，哪些是不正确的运动养生和康复的知识，以及具体实施的方法，以免进入误区，使年轻人能快乐和健康地生活，老年人能延年益寿。希望本书的出版能有益于广大读者。

刘沂教授：北京德尔康尼骨科医院副院长，国际AOAA会员，中华骨科学会内固定学组委员，中华创伤学会交通伤学组委员，《骨与关节损伤》杂志编委。

序四

赵宏博

认识Raymond（李志端博士的英文名字）已有两年多时间，记得是在2005年8月我左脚跟腱断裂手术后的一个医疗专家组的会诊现场，Raymond被国家体育总局委任为我的康复治疗组组长，当时离2006年2月在都灵举办的冬奥会只有190天，Raymond的任务就是保证我能够参加冬季奥运会的双人滑比赛。任务是艰巨的，好像也是不可能完成的。对我们来说这任务就像在高空中走钢丝，稍有差错，甚至在康复过程中的进度稍稍控制不好，过急或过慢，都会失足掉下来。Raymond悉心周密地给我量身定制了整个康复计划，根据我的实际情况不断调整方案，经过190天的治疗，我不仅仅参赛，而且和我的搭档申雪小姐在双人滑比赛中取得优良成绩，获得一枚铜牌。在我们花样滑冰的圈里都说这是个奇迹。

Raymond是一个富有经验又极其细心的治疗师，他敬业乐业，一丝不苟，自从接手这份艰巨任务开始，我们基本上每天都在拼命，他不仅对我悉心地照顾，耐心地讲解，甚至把办公的场所搬到了冰场。当我们获得这枚铜牌的时候我们紧紧地抱在了一起，为我们！为国家！我们就是这样把不可能完成的任务变成了一个康复奇迹。

Raymond从小接受国外教育，我的教练姚滨说他的英语比汉语说得更流利，整个治疗过程都采用西方康复理念，和国内的康复不太一样。在这个过程中，我从Raymond那里了解和认识到很多我们日常锻炼中的误区，一直后悔没有在当时记录下来，以作日后提醒之用。现在Raymond要出版名为《走出运动健康的误区》一书，这不仅弥补了我的遗憾，而且对运动员、教练员、运动医疗人员乃至普通人都大有裨益，让更多需要帮助的朋友从中获益。作为Raymond的老朋友，我诚意恭喜和祝愿他的书出版成功。

赵宏博：我国著名花样滑冰运动员，与申雪组成的“申赵组合”在世锦赛上一直保持着前三名的高水准，先后夺得了1999年和2000年的亚军、2001年的季军，在2002年世锦赛上夺得中国在双人滑项目上的首个世界冠军，其后又先后获得两次该赛事冠军及其他大奖奖牌。

Contents 目录

1 人体篇...1

误区1 “笑掉下巴”是夸张的说法	2
误区2 旋转脖子有利于颈椎健康	3
误区3 关节弹响就一定是出了问题	4
误区4 手指弹响能让关节感觉轻松	5
误区5 单骨不容易骨折	6
误区6 双腿不等长就不正常	7
误区7 身体左右不对称是一种病	8
误区8 压低高的一边使肩膀一样高	9
误区9 压低脑袋避免“鹤立鸡群”	10
误区10 膝关节是承重关节，不容易受伤	11
误区11 旋转膝盖作为热身运动	12
误区12 肘关节受伤后来回屈曲缓解伤势	13
误区13 膝关节受伤后来回屈曲缓解伤势	14
误区14 直腿抬高越高越好	15
误区15 关节活动度越大越好	16
误区16 等疼痛消失以后再活动	17
误区17 疼痛就一定有病	18
误区18 类风湿病就是“风”和“湿”引起的	19



2

衣着篇...20

19	宽鞋紧袜是买鞋的金玉良言	21
20	穿着皮鞋打球，无妨	22
21	鞋子并不是脚基本的护具	23
22	高跟鞋可以缓解腰酸背痛	24
23	穿高跟鞋只要小心一点就不会崴脚	25
24	鞋头是否尖与健康无关	26
25	穿好多年了，我的腿已经适应高跟鞋了	27
26	习惯了高跟鞋，穿平跟鞋不会走路了	28
27	鞋跟粗细跟健康无关	29
28	买鞋与时间无关	30
29	运动护具可有可无	32
30	护具是戴给人看的，随便装个样子就行	33
31	既然护具能保护人体，那就多用几个	34
32	护具就是运动的时候穿，什么运动都可以用	35
33	每次运动都戴护具	36
34	名牌的运动服是最合适的	37

Contents 目录

3

日常生活篇...40

误区35	枕头越贵越好	39
误区36	床越柔软越舒适	40
误区37	喝酒抽烟不影响骨骼健康	41
误区38	茶与骨骼健康无关	42
误区39	喝骨头汤、吃菠菜烧豆腐能补钙	43
误区40	办公家具名牌就好	44
误区41	腰酸背痛对于办公室一族不可避免	45
误区42	按摩缓解颈肩疲劳	46
误区43	旅游就是玩，尽情地玩	47
误区44	旅游，定好行程就可以出发	48
误区45	扭伤脚踝后应该静卧休息	49
误区46	拐杖是用来帮助走路的，应该用在患侧	50
误区47	崴脚用酒精揉擦	51
误区48	呆在树荫下就不会被晒伤	52



4

运动篇...53

问题49	多运动能变高	54
问题50	跑步最能够减肥	55
问题51	运动后胳膊疼得都抬不起来, 简直是受罪	56
问题52	运动后肌肉的酸疼是难免的, 没法消除	57
问题53	街舞, 因为健康所以流行	58
问题54	网球拍握柄舒服不就得了吗? 粗细大小都无所谓了	59
问题55	下山比上山容易	60
问题56	仰卧起坐可以缩小肚臍	61
问题57	运动损伤是专业运动员的专利, 与我无关	62
问题58	只要是运动就对身体有益	63
问题59	利用运动来增加体能	64
问题60	天天做同样的运动, 不用热身直接开始就行了	65
问题61	投篮也是热身	66
问题62	比赛结束了赶紧躺下休息以补充体力	67
问题63	伸展运动因为拉伸肌肉, 疼是正常的	68
问题64	网球不用学, 看几次就会了	69
问题65	运动可以发泄情绪	70
问题66	正规的运动场所和设施毋庸置疑	71

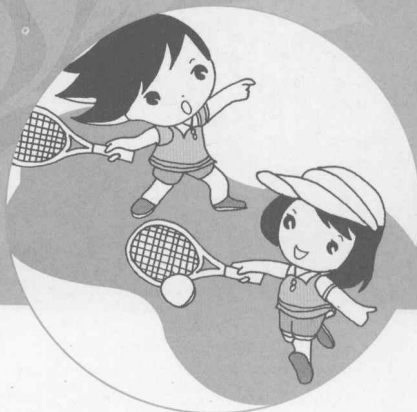
Contents 目录

误区67	器械的运动规则都是例行公文，跟我无关	72
误区68	运动就应该风雨无阻	73
误区69	比赛规则都是例行公文，是多余的	74
误区70	比赛时的心态并不重要	75
误区71	运动知识可以终身受用	76
误区72	选择运动项目要多听取别人的经验	77
误区73	受伤痊愈后就可以恢复运动	78
误区74	运动越多越好，只要能够忍受	79
误区75	只要能够忍受，运动强度越大越好	80
误区76	拉长一天的运动时间，早日达到运动目标	81
误区77	只要动了就能够锻炼身体	82

5

儿童篇...83

误区78	自卑的孩子为免挫折，少参加比赛为宜	84
误区79	多批评是为了多提高	85
误区80	运动多了不利于长高	86
误区81	孩子玩性重，运动的时候要严格才行	87
误区82	教练老让孩子自己做运动，肯定在偷懒	88



误区83	没必要花昂贵的费用请教练	89
误区84	见效太慢，教练是骗人的	90
误区85	一对一的运动比集体活动好	91
误区86	锻炼尽量在室外做，家里太拥挤	92
误区87	看会以后教孩子	93
误区88	对孩子锻炼辛苦的抱怨不加理会	94
误区89	孩子力气大，可以和大人用一样的器械	95
误区90	孩子还小，等孩子长大以后再进行正规训练	96

6

老年篇...98

误区91	老年人少运动避免骨折	99
误区92	老年运动，活动活动手脚就行了，别太讲究	100
误区93	这老头看起来跟年轻人一样精力旺盛， 让他和年轻人一起运动吧	101
误区94	老了，想动的时候就多动动，不想动就别动了	102
误区95	肺活量终身不变	103
误区96	老年人只要没有不舒服就不用去医院	104
误区97	年纪大了，骨骼肌肉退化是必然的	105

Contents 目录

误区98	多补钙可以防止骨质疏松	106
误区99	“人老了，骨就松了”，人力无法逆转	107
误区100	骨质疏松的人全身的骨头都容易骨折	108
误区101	骨质疏松补钙越多越好	109
误区102	静养防止骨折	110
误区103	快走，老年运动的好方式	111
误区104	太极拳慢吞吞的，就是用来消磨时间的	112
误区105	打太极拳能长寿	113
误区106	赡养老人，不缺吃，不缺穿，住着宽敞的房子，不就行了	114

7

女性篇...115

误区107	女性，补觉比运动更重要	116
误区108	跟男性一起运动效果最好	117
误区109	上下楼梯锻炼身体	118
误区110	女性多运动会变成“肌肉男”	119
误区111	运动让我的例假不正常	120
误区112	骨质疏松是老年病，与我无关	121
误区113	孕妇不宜运动	122



8

体能篇...123

- 误区114** 体能好就是“气长” ----- 124
- 误区115** 加大运动量锻炼体能 ----- 125
- 误区116** 肌肉锻炼就是锻炼肌肉力量 ----- 126
- 误区117** 杂技艺人骨头软 ----- 127
- 误区118** 关节僵硬随年龄增大不可逆转 ----- 128
- 误区119** “金鸡独立”的人平衡能力好 ----- 129
- 误区120** 接不到别人抛给我的东西，真笨 ----- 130
- 误区121** “眼疾”自然“手快” ----- 131
- 误区122** 老踢不到球，脑子有问题 ----- 132
- 误区123** 拿不稳东西是因为肌力不足 ----- 133
- 误区124** 本体感知能力是与生俱来、不可能改变的 ----- 134

9

医疗康复篇...135

- 误区125** 康复是骗人的，没效果 ----- 136
- 误区126** 康复很疼，不做 ----- 137