



GOOD FOR HEALTH

EXERCISE

迈开腿 得健康

方方
编著

运动养生全面解决方案

让运动符合自身特点

让运动成就你的健康，让运动变成康复处方

通过运动可以使冠心病、高血压等10多种疾病康复

通过运动可以使心、肝、脾、肺、肾等器官更加强健

通过运动可以让老人、儿童、孕妇等不同人群获得健康

通过运动可以让亚健康、肥胖等不良症状远离你的人生

Running
Walking

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

迈开腿得健康 / 方方编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5384-4516-9

I. 迈… II. 方… III. 体育运动—关系—健康
IV. G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205176号

迈开腿得健康

编 著: 方 方

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 潘竞翔

封面设计: 长春茗尊平面设计有限公司 史 爽 孙黎明

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85630195

团购优惠热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm × 990mm

开本: 16 开

印张: 17

字数: 200 千字

版次: 2010 年 01 月第 1 版 2010 年 01 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4516-9

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



EXERCISE
GOOD FOR HEALTH

迈开腿 得健康

方方
编著

运动养生全面解决方案

吉林科学技术出版社



现在人们的生活水平真是好了。先说吃，大鱼大肉几乎天天可以吃，生猛海鲜也没啥稀奇；再说行，出门有汽车、地铁，上楼有电梯，无论去哪里都方便得很。于是在不知不觉中，人们吃得多活动得少了。就在人们享受这种美好的生活时，一些富贵病也悄悄找上门了，高血压成为“无形的杀手”，我国发病率已经达到10%，患者人数高达1.3亿，同样因为糖尿病引起的各种并发症，也时刻威胁着人们的生命。专家预计，如不采取措施，到2025年，我国的心血管病和癌症死亡率将分别增加3倍和2.6倍。

面对严峻的慢性病防治形势，倡导健康生活方式已成为当务之急。2007年9月1日，由卫生部、全国爱国卫生运动委员会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起的“全民健康生活方式行动”在京启动。在启动仪式上，各部门共同发起了以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式运动。

国家卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝说：“倡导居民合理膳食和适量运动，号召全国人民自觉采取健康的生活方式才是关键。”只有心情好、身体壮，我们才能一生幸福安康！

人类需要的三大营养——饮食营养、行为营养、心理营养，是缺一不可的。运动就是行为营养，其作用不次于食物的进补，运动可以加快新陈代谢，舒展身心，解除抑郁，提高食欲，促进营养的吸收。进行有规律的、具备一定强度并持续一定时间的运动，可以促进血液循环、预防肥胖、预防慢性病。

也许有的人认为真正的运动就要紧张、剧烈、汗流浹背，而那些家务劳动、散步根本算不上运动。值得注意的是，近年来许多运动医学专家提出，日常活动也是运动，属于低强度运动，其健身的效果也不错。

人们在解释女人为什么比男人更长寿时，认为琐碎的家务活正是她们延年益寿的法宝。其实，健身防病、延年益寿的最佳运动是选择和从事小量低强度的运动。生命在于运动，更在于日常生活中的各种活动。

可见，锻炼可以有不同的选择，去健身房、步行上下班、做家务事、上下楼梯等都是锻炼。

由此我们可以得出，在人生的绝大部分时间里，对身体来说，需要的不是灵丹妙药，不是万能补品，而是一本如何科学使用身体的说明书。大多数的慢性疾病都是我们自己造成的，因此，一本好书比昂贵的药物更能帮助人们获得健康。正是基于以上目的，《迈开腿得健康》这本书登场了。

当然，对普通大众而言，在阅读和运用这本书的时候，有两个建议：第一，虽然这本书介绍了很多实用的运动方法，但人体的一些结构与功能远远比本书所描写的要复杂和精细，我们在锻炼前需要对身体做一个明细的检查，在锻炼时需要把握好强度，这样才能真正地发挥运动的最大功效，让人终身受益。第二，虽然本书提供了一些防治疾病的运动处方，但毕竟不能取代正规的疾病诊断和治疗，有病还得抓紧时间去看医生，待病情稍好转后征得医生的同意方可适当运动。

因此，如果您想生活得更年轻、更健康、更幸福的话，建议您看看这本书吧！

编 者

2009年12月8日于北京

目录

contents

迈开腿得健康

——运动养生全面解决方案

PART 1

你的身体活动量决定生命质量

——运动是生命质量的守护神

- 久坐偷走你的健康——当心生活方式病悄悄缠上你 10
- 要动还是要静——你不参加运动的理由站得住脚吗? 16
- 行胜于言, 将健康的生活方式进行到底 20

PART 2

运动选择要因人而异

——适合自己的才是最好

- 9种体质, 9种运动——找到自己的“根”才有动起来的感觉 25
- 遵循身体的“运动轨迹”——打造您一生的运动方案 32
- 男女健身各有所选——大家来“对号入座” 38
- 三种体型的健身方案——每种体型都能动出自己的美 40
- 踏着生命的节律来运动——顺应自然才得自然 44
- 运动也要跟着真性子走——自我本色不能丢 47

PART 3

制定身体活动的安排与计划

——健康快乐动起来

- 先体检而后行, 不要盲动——有备无患才能受用一生 52

安全是健身的底线：让受伤静静走开	55
健身安排“四部曲”：步步为营，马到成功	60
健身首选有氧运动：安全健身的最佳门户	66
尊重身体的工作规律——为健身保驾护航	71



增强体质，增进健康

——预防疾病与保卫健康的运动计划

阻止肥胖是预防疾病的第一道门槛——科学运动控制体重	75
爱美之心人皆有之——“雕塑”你的优雅身姿	79
耐力差则预示心血管系统的机能欠佳——有氧训练增强心血管系统的耐力	83
练出强壮的身体——力量训练是人生的必修课	86
别让你的关节提前退休——柔韧锻炼也不能松懈	90
当亚健康遇上运动——适当的运动是亚健康的克星	94
带你远离妇科癌症——每周至少做3小时的有氧运动	99
体质健康更要管好心理健康——运动给你一个快乐的心态	101
养好胃才能养好身——运动给你好食欲	105
健康的体魄来自睡眠——运动之后睡得香	109



1岁到70岁的个人教练

——健康一生的身体活动指导

婴儿期的运动：父母是孩子最好的教练	115
幼儿期的运动：偷闲玩玩母子游戏操	117

学龄前的运动: 爱孩子就让他多运动	119
儿童的运动: 玩玩乐乐, 享受快乐童年	122
青少年的运动: 让身高突飞猛长	125
青年人的身心调节放松操: 心理平衡点, 人生好过些	127
月经期的运动: 适当运动可缓解痛经	130
准妈妈的产前运动: 母婴健康人欢喜	133
产后康复计划: 呵护你和宝宝!	139
备战更年期: 吃药不如运动好	142
中年人缓解压力的运动: 运动释放身心“压力锅”	145
老年人延缓衰老的运动: 运动好比灵芝草, 何必苦把仙方找	148



人体地图上的“活动”

——你的身体就是你的家

让大脑保持年轻的秘诀: 脑越动越灵	157
感觉器官比我们人聪明: 打造最灵敏的感觉器官	160
心跳依旧: 健康从“心”开始	163
呼吸关乎生命: 养好肺是长寿之本	167
让运动为肝脏减减脂: 要想人舒坦就要爱“肝”净	170
一生都离不开的强肾良方: 强肾不衰的秘密	174
提升肠动力: 小肠道大健康	177
小小运动保养颈肩: 轻松告别颈肩痛	179
运动防范腰背痛: 脊柱健康很重要	182
小心骨头生锈了: 关注骨骼健康, 恢复青春活力	184
锻炼要抓下半身: 腿部运动是对健身价值最高的运动	186

健身莫忘健脚：给自己一个坚强的支撑	188
“健性”与健身同等重要：让性能力变强	192



求医不如求“动”

——将日常运动变成康复处方

冠心病的运动疗法：守护住生命的“源”动力	196
高血压的运动疗法：让血压平稳地下降	199
慢性支气管炎的运动疗法：让身体畅快呼吸	203
肺结核的运动疗法：强壮的身体不怕欺	206
慢性胃肠炎的运动疗法：帮脾胃减负	209
便秘的运动疗法：把肠道打扫得干干净净	212
慢性肝炎的运动疗法：懂得爱护才有福	214
神经衰弱的运动疗法：运动是最好的安定剂	217
失眠症的运动疗法：一夜好眠非难事	219
关节炎的运动疗法：关节可以“活”起来	221
肩周炎的运动疗法：医三分练七分	223
颈椎病的运动疗法：做个“正直”人	226
腰痛的运动疗法：让腰痛销声匿迹	229
糖尿病的运动疗法：让血糖长治久安	232
癌症的运动疗法：癌并不可怕	235
盆腔炎的运动疗法：健康的女人最自信	239
子宫脱垂的运动疗法：平定“宫”中事变	241
慢性前列腺炎的运动疗法：远离难言之痛	244

给自己的运动量打分

——做自己的运动监测教练员

保障健康的最低标准：成人每天进行累计相当于步行6 000步以上的身体活动	248
找到你的目标心率区：用“最佳心率”监控运动量	252
听身体的话：“形劳而不倦”为最佳状态	256
情绪是衡量运动量的一面镜子：运动是令人快乐还是焦躁不安？	258
观察皮肤上的汗液：出汗的多少会告诉你的运动量是否合适	259
附录一：人体活动事例	262
附录二：身体状况自测表	265



你的身体活动量决定生命质量 ——运动是生命质量的守护神

运动提升生命质量

当人们整天躲在川流不息的钢铁躯壳里，沉湎于无所不及的计算机屏幕前，这种缺乏运动的生活方式，让疾病不请自来。而运动的价值已被越来越多的人所接受，运动是现代人体内能量积蓄的释放者，抗御着各种慢性病；运动是现代精神的调味品，对缓解压力、放松心情起到了很大的作用；运动是改善生活方式、治疗亚健康状态的一种最积极、最有效、最廉价的手段。因此，每个人必须在脑海中建立“动起来”的意识，成立一种“人人何时何地都在健身”的生活方式。

part 1

第一章



久坐偷走你的健康——当心生活方式病悄悄缠上你

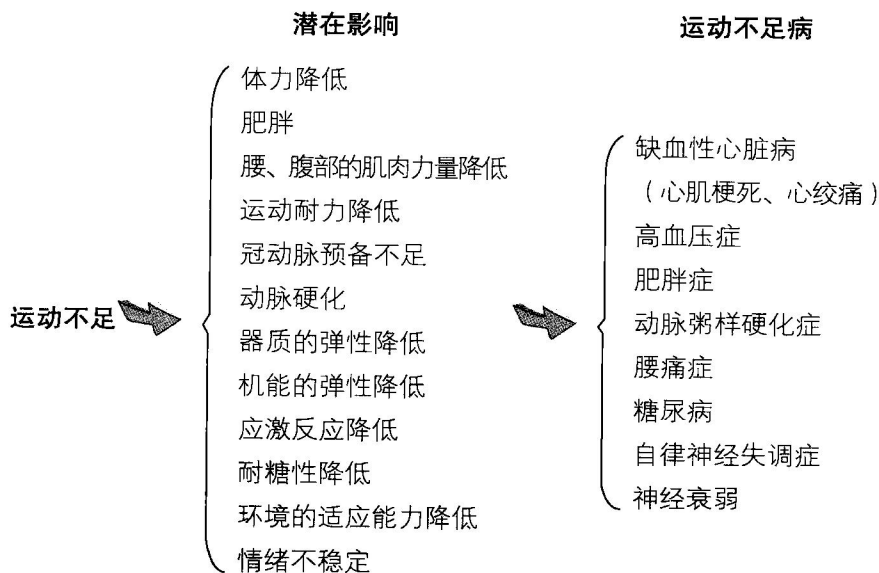
生活方式决定生命质量

办公室里经常会听到年轻女性的抱怨：“哎呀，我上班这几年，肚子越来越大了，腹部都有‘游泳圈’了！”

不过，抱怨归抱怨，她们照样是一边捏着“游泳圈”互相调侃，一边继续在电脑前不挪一步。

但是，绝对不要单纯地以为，久坐不动只是影响身材外观而已。在你久坐的这几年，健康指数其实正在不断下滑，日子一久，让你神不知鬼不觉地受到疾病的偷袭。

来看看世界卫生组织公布的数据，保证吓你一跳。





久坐的生活方式会极大地损害人们的健康，它是造成失能、疾病和死亡的一个主要的潜在原因。由于缺乏体育活动，全球每年有接近200万人死亡；世界卫生组织关于危险因素的研究结果提示“久坐方式是导致死亡和残疾的十大原因之一”，它可增加几乎所有疾病的死亡率，如上图所示。原因很容易理解，主要是久坐不利于血液的循环。

你是“久坐大军”吗？

在北京某政府机关工作的小戴是“久坐大军”中的一员，每天一早出门，乘坐一小时的公交车到单位后，便开始了久坐不动的一天。

“冬天的天气越来越冷，我窝在电脑前真的一动都不想动，更不用说出去溜达一圈了，中饭也就是叫了外卖在办公桌前解决。”小戴说。

如今和小戴一样的现代上班族还有许多，他们对久坐绝不陌生：

1.每天乘车或开车上下班，到办公室后一坐下来，屁股和椅子就很难分家。

2.除了喝水、吃中饭、上厕所等，绝对不轻易站起来。

3.业余时间同样缺乏运动，休息日在家里就是坐着，有时看电视看大半天，有时上网玩游戏玩一天。

4.一周少于3次体育活动，每次活动少于20分钟。

如果以上4条你占了3条，很不幸，你已经是“久坐大军”中的一员了。事实上，这个队伍也越来越庞大。据报道，在成人中，习惯久坐或活动极少的人群比例高达60%~85%。

久坐“七宗罪”

久坐不动究竟有多大潜在危害？这里，大家来看一个久坐所导致的疾病表就可以知道了。

久坐危害健康表

肥胖	当摄入的热量大于消耗的热量时，体内的脂肪易堆积，体重就会上升。肥胖是引发多种慢性病的危险因素。人们常说的“死亡五重奏”——血脂高、血糖高、血压高、冠心病、中风，都与肥胖直接相关。“腰带越长，寿命越短”，说的就是这个道理。
三高	久坐不动会导致脂肪含量超标，引起高血脂，或是因为脂质代谢混乱引发高血压、高血糖疾病。
心血管疾病	三高很容易导致心血管疾病，比如冠心病。而当相关联的问题夹杂在一起，引发代谢混乱，引起器质性病变，最后就会发生心脏功能衰竭、猝死等。
腰椎骨质增生	人保持长时间坐姿，全身重量压在脊椎骨底端，加上肩膀和颈部长时间不活动，容易引起颈椎僵硬，严重者甚至导致脊椎变形而诱发弓背及骨质增生。
结肠癌	久坐会使肠蠕动减弱，影响肠功能消化吸收，肠道代谢物在肠内长时间滞留，可诱发结肠癌。而肥胖也是诱发结肠癌的危险因素。
肌肉萎缩	久坐使下肢血液循环不流畅，肌肉供氧量不足，会引起肌肉僵硬、酸痛，甚至萎缩。
宫颈炎	久坐会妨碍免疫细胞的生成，导致抵抗力下降，加上血液循环不畅通，容易引发宫颈炎等妇科疾病。

动起来，让身体健康运转

重新认识了久坐不动的危害性，你是否下定决心摆脱“久坐大军”的队伍？与其不知在哪一天疾病会爆发，使自己遭受病痛之苦，不如从现在开始每天为自己的健康投资——让自己的身体动起来，让身体健康运转。如果活动量加大，那么活动的益处是显而易见的。



动起来



- 1.减少过早死亡几率30%~50%;
- 2.减少患心脏病几率40%~50%;
- 3.减少中风几率30%~50%;
- 4.减少Ⅱ型糖尿病患病几率30%~50%;
- 5.减少乳腺癌患病几率20%~30%;
- 6.减少结肠癌患病几率30%~50%;
- 7.减少骨质疏松症患病几率40%~50%;
- 8.降低血压、甘油三酯和“坏胆固醇”，增加“好胆固醇”;
- 9.改善沮丧和焦虑的心情，使精力更加旺盛。

只要我们能意识到久坐不动的危害性，坚持运动的有益性，并有意地克服这个不良的生活方式，养成良好的生活方式，其中最重要的就是“爱动”，也就是每周至少5天，每天累积至少30分钟的中度运动，如慢跑、快走、散步、游泳、各式球类运动等等，可以有效预防多种疾病。而要达到这个运动量其实很简单，比如：

1.乘公交车提前下车

如果是出门办事或下班，最好提前一站下车，步行到达目的地，或改骑自行车上下班；锻炼的强度也可逐渐增加，如果原来一站路走12分钟的话，可以逐渐加快到8分钟。

2.不乘电梯爬楼梯

别总是为了省事叫外卖坐在办公桌前解决中餐，走着去饭店吃饭，也是一种锻炼。上楼时不乘电梯，走楼梯（若踮着脚尖，效果会更佳，这是锻炼肌肉的好方法）。注意，下楼梯会给膝盖带来压力，所以建议靠双腿爬上楼，然后乘电梯下楼。

3.小腹运动操

“游泳圈”既影响美观，又妨碍健康，想点办法对付它其实并不



难，来试试小腹运动操吧。

(1) 坐在椅子上，两腿慢慢往上抬。

(2) 两手轻轻放在小腹上，然后慢慢地吐气，吐气的同时小腹也慢慢地收紧。吐气逐渐加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松。小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐尽。

(3) 肩膀与小腹都放松后，慢慢地开始吸气。尽量吸气，小腹自然收缩，转而换成腹部向下压的方式用力。

小腹运动操得持之以恒地每天坚持2~3次，至少做1个八拍，持续3个月，一定会有收获。

总之，良好的生活方式决定身心健康，决定生命质量，决定是否能够长寿，只要我们保持健康的生活方式、生活习惯，保持良好的心态，疾病就会远离，健康才会常伴。希望我们每个人都建立良好的生活方式，养成良好的生活习惯，让幸福与快乐伴你一生！



健身咨询窗

Q 我是一名伏案工作者，不是改文件就是在电脑前度过8个小时，忙碌得甚至连抬一下头的时间都没有，每天回家都有一种疲惫的感觉，这是怎么回事？

A 长时间伏案工作势必造成“运动不足”、“肌肉饥饿”，这已是现代人面临的一大危害。30分钟的中等程度运动，如轻快的散步，就可以缓解或减少其症状。在办公室伏案时间长了，最好定时起身，抬起双手向上举，将手指伸向天花板方向，也可抬头看着天花板，注意背要直，脚掌不要离地。坐着的时候，也可以在桌子底下反抬腿几十厘米，减少身体疲劳程度，让腹部肌肉更结实。



健康生活方式参与程度调查与评价问卷

类别与问题	适合	比较适合	不适合
心理倾向因素（总分= ）			
1.我很清楚自己的身体运动状况。	3分	2分	1分
2.我坚信身体运动对自己有益。	3分	2分	1分
3.我乐于进行系统的练习和身体运动。	3分	2分	1分
4.我对自己参加运动锻炼或其他身体活动有信心。	3分	2分	1分
自我操作因素（总分= ）			
5.我具有良好的运动技能。	3分	2分	1分
6.我知道如何制订自己的运动健身计划。	3分	2分	1分
7.我能够在小区或工作地点附近进行身体活动。	3分	2分	1分
8.我拥有进行自己喜欢的身体运动的器械设备。	3分	2分	1分
客观支持因素（总分= ）			
9.我的家庭支持我进行身体运动。	3分	2分	1分
10.我有许多朋友进行的运动与我喜欢的相同。	3分	2分	1分
11.我的领导和同事们都支持我进行身体运动。	3分	2分	1分
12.我有一位支持我运动的医生或老板。	3分	2分	1分

健康生活方式参与程度分级和评价				
分级	心理倾向因素	自我操作因素	客观支持因素	累加总分
愿意参与	11~12	11~12	11~12	33~36
可能参与	9~10	9~10	9~10	25~32
不愿参与	<8	<8	<8	<24