

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

运动养生与健康

YUNDONG YANGSHENG YU JIANKANG

徐虎泼 主编



化学工业出版社

丛书主编：林克明

运动养生与健康

YUNDONG YANGSHENG YU JIANKANG

第1版 (910) 徐虎泼 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，全书共分两篇：第一篇为现代休闲健康，主要介绍现代健康理论、健康方略及现代健康行为，旨在使读者通过学习科学的健康知识了解并掌握运动的原则和方法；第二篇为传统养生保健，主要介绍养生理论、传统养生方略及养生行为，旨在使读者通过了解祖国悠久的养生理论和方法，实现身心和谐统一的养生目的。

本书既可作为普通高校保健选修课程教材，也可作为大学文化素质教育的范本，还可供广大运动养生爱好者参考。

图书在版编目（CIP）数据

运动养生与健康/徐虎泼主编. —北京：化学工业出版社，2011.10

普通高等学校体育选项课教材

ISBN 978-7-122-12365-7

I. 运… II. 徐… III. 健身运动-养生（中医）-高等学校-教材 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第194372号

责任编辑：宋 薇

装帧设计：张 辉

责任校对：战河红

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张9 字数213千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

丛书编委会名单

编委会顾问：宋毛平 郭蔚蔚

编委会主任：林克明 姜建设

编委会副主任：崔东霞 张振东 赵子建 李 红 齐秉宝 卢振华

王晓全 孙 红 俞海洋 吴艳丽

编委会委员：（按姓氏汉语拼音排序）

崔东霞 崔 伟 党希平 冯 艳 郭 宏 郭红卫 韩冰楠

洪国梁 黄海涛 黄迎兵 姜建设 李 红 李 静 李 伟

李 颖 林克明 刘 杰 卢振华 马襄成 庞宏陆 齐秉宝

乔 柱 孙 红 王晓全 王 晏 王 跃 吴 健 吴绪东

吴艳丽 徐虎波 杨 黎 杨 林 叶新江 俞海洋 张绍通

张振东 赵广涛 赵 聂 赵子建

《运动养生与健康》编委会名单

主 编：徐虎波

副主编：吴绪东 张绍通

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

李 勇 汪 晗 王 楠 吴绪东 徐虎波 徐 静 张绍通

YUNDONG YANGSHENG YU JIANKANG

序

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和自身发展的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

郭中

2012年2月



YUNDONG YANGSHENG YU JIANKANG

前言

身体健康是幸福生活的保障，也是事业成功的基础，良好的健康观念对于个人健康程度和寿命长短起着决定性作用。我国高校体育保健课程普及率较高，保健类选项课在大学体育教学中占有重要地位。《运动养生与健康》分册是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校保健选项课教学的需要和满足欲通过合理有效运动方法达到养生目的的民众需求而编写的。全书不仅对现代健康方略、理念、行为等进行了介绍，还对我国传统养生思想、行为进行了较为细致的讲解。全书涉及内容融科学性、系统性和实用性为一体，注重传统与现代相联系、理论与实践相结合，为了更加贴近广大读者的实际要求，编写过程中力求言简意赅，以易学易懂、易练易会为原则，既可以作为保健类选项课程教材，又可作为文化素质教育的范本，还可供广大追求健康、爱好运动的养生者参考。

本书由徐虎泼担任主编，吴绪东和张绍通担任副主编。具体编写分工为：现代休闲健康篇中第一章由张绍通和吴绪东编写；第二章由徐静、汪晗和李勇编写；第三章由徐虎泼、张绍通、吴绪东、徐静、李勇和汪晗共同编写。传统养生保健篇中第一章由徐虎泼和张绍通编写；第二章由吴绪东和李勇编写；第三章由徐虎泼、吴绪东和李勇编写。书中部分图片模特由王楠担任。在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者

2012年2月



YUNDONG YANGSHENG YU JIANKANG

目 录

第一篇 现代休闲健康

第一章 健康方略 /2

第一节 生命在于运动 /2

一、运动是生命之本 /2

二、各年龄段选择适合自己身体状况的运动项目 /2

第二节 运动指南 /3

一、四季运动注意事项 /3

二、多做有氧运动 /5

三、几种简单易行的运动健身方法 /6

四、运动中如何补水和饮食 /8

五、运动健身与科学营养 /9

第二章 健康理念 /12

第一节 健康 /12

一、什么是健康 /12

二、完美健康五要素 /12

三、健康标准 /13

四、影响健康四因素 /15

第二节 健康观 /15

一、正确的健康观 /15

二、储蓄健康的方法 /16

三、亚健康 /16

四、疲劳与健康 /17

五、测测你的健康余额剩多少 /21

第三节 健康指南 /22

一、运动的理由 /22

二、科学运动的原则 /23

三、运动要适量 /24

四、最佳锻炼效果的时间 /24

第四节 健康心理 /25

- 一、健康心理的标志 /25
- 二、影响健康心理的因素 /26
- 三、判定心理健康的原则 /26
- 四、健康心理的基本标准 /27
- 五、大学生的四大心理特征 /27
- 六、大学生如何培养健康的心理 /28
- 七、体育运动与心理健康 /28
- 八、大学生常见心理障碍 /28
- 九、怎样正确对待心理疾病 /29
- 十、大学生心理问题的预防 /29

第三章 健康行为 /31

第一节 行为与健康 /31

- 一、行为对健康的影响 /31
- 二、健康人生行为的十大要点 /32
- 三、恢复精力妙方 /32
- 四、减轻生活压力的方法 /33
- 五、有利于健康的姿势 /33
- 六、如何多活20年 /33
- 七、健康六大忌 /34

第二节 运动损伤 /35

- 一、运动损伤产生的原因 /35
- 二、运动损伤的有效预防 /36
- 三、运动中常见的生理现象 /37
- 四、运动中常见伤痛的预防与处理 /38
- 五、体育运动的安全常识 /40

第三节 运动处方 /45

- 一、运动处方的概念 /45
- 二、运动处方的内容 /46
- 三、制定运动处方遵循的原则 /48
- 四、制定运动处方的程序 /49
- 五、实施运动处方的方法 /49

第四节 休闲运动 /53

- 一、登山运动 /53
- 二、滑雪运动 /53
- 三、蹦极 /53
- 四、轮滑运动 /53
- 五、飞镖运动 /54
- 六、保龄球运动 /54
- 七、高尔夫球运动 /54
- 八、健美操 /55
- 九、围棋 /55

- 十、桥牌 /55
- 第五节 健身和健美 /55
 - 一、体重指数与健康 /55
 - 二、初练健美的忠告 /56
 - 三、健身运动的误区 /56
 - 四、肌肉练习的顺序 /57
 - 五、拉力器组合锻炼法 /58
 - 六、美国流行的简易健美操 /59
 - 七、增强肌肉魅力的橡皮筋操 /60
 - 八、面部活力操 /61
 - 九、拥有美臂不是梦 /61
 - 十、臀部健美的有效方法 /62
 - 十一、瘦身晨操 /62
 - 十二、爬楼梯健身法 /63
 - 十三、三周走步健身法 /64
 - 十四、跳绳健身法 /66
 - 十五、工作忙碌族的健美妙招 /66
 - 十六、女明星美身妙招 /68
 - 十七、不同种类运动所消耗的热量 /68

第二篇 传统养生保健

第一章 传统养生方略 /72

- 第一节 养生概念及理论 /72
- 第二节 养生要义 /73

第二章 养生理论 /77

- 第一节 养生 /77
 - 一、传统养生诠释 /77
 - 二、养生学的特点 /77
 - 三、养生原则 /78
- 第二节 养生学说 /79
 - 一、中医“三理”养生说 /79
 - 二、动养生与静养生 /80
- 第三节 如何安排养生 /81
 - 一、时辰、温度、气候养生 /81
 - 二、四季养生 /82
 - 三、不同体质的养生 /82

第三章 养生行为 /84

- 第一节 二十四式太极拳 /84

一、功法简介	/84
二、练习方法	/95
三、习练要领	/97
第二节 三十二式太极剑	/98
一、功法简介	/98
二、练习方法	/108
三、习练要领	/108
第三节 五禽戏	/109
一、功法简介	/109
二、练习方法	/112
三、习练要领	/112
四、保健应用	/113
第四节 易筋经	/114
一、功法简介	/114
二、练习方法	/116
三、习练要领	/117
四、保健应用	/117
第五节 八段锦	/117
一、功法简介	/117
二、练习方法	/121
三、习练要领	/121
四、保健应用	/122
第六节 六字诀	/123
一、功法简介	/123
二、练习方法	/125
三、习练要领	/126
四、保健应用	/127
第七节 简化养生导引健身法	/127
一、半身不遂的治疗方法	/127
二、颈椎障碍的治疗方法	/128
三、四肢痉挛的治疗方法	/128
四、腰肩疼痛的治疗方法	/128
五、内虚劳累的治疗方法	/128
六、腹病诸症的治疗方法	/130
七、脾胃杂病的治疗方法	/130

【附录】成人标准身高体重对照表 /131

参考文献 /133

YUNDONGYANGSHENGYU

JIANKANG

第一篇 现代休闲健康

YUNDONG YANGSHENG YU JIANKANG

第一章 健康方略

第一节 生命在于运动

一、运动是生命之本

“形气安然，形不动则精不流，精不流则气郁”，说明古人早就重视运动，只有通过运动才能使人真正获得身心健康，延长寿命。生物学上有一条规律叫做“用则进，废则退”，人体的各个组织、器官的发展变化也是如此。运动与生命息息相关，不断坚持锻炼，参加各种形式的体育活动，不仅有利于人体各个器官的活动，更可以促使人健康长寿。

第一，合理的运动能改善人体各个系统的功能，主要表现在增强心血管系统的功能，改善呼吸功能，提高消化系统的功能，改善神经系统功能，促进脑的血液循环，并使肌肉发达，骨质增强，调节内分泌系统。

第二，运动能改善人的心情。运动不仅有益于人的身体，而且还可以使人精神愉悦，情绪乐观，无论看人、看事、看社会都有一种好心情。

第三，运动是一种积极的身心休息。有人做过这样一种试验，不论何种压抑的心情都会被10公里的长跑所改变。心理学家和精神病学家认为，体育锻炼是治疗抑郁的一个重要方法。体育运动是人们调整、顺应生活节奏过程中一种重要的辅助手段，也是从一种相对比较消极、被动的“休息观”上升到积极进行“体质投资”的有益休息方式。它具有防范疲劳和获取人体能量的双重功效。

第四，运动是一种益智健脑的好方式。它能够益智健脑，促进思维。养生专家认为，聪明人运动多。智力减退不仅仅是由于衰老引起，也是脱离积极活动的结果。思考、运动、再思考、再运动，人的大脑会因此而健康聪明起来。

二、各年龄段选择适合自己身体状况的运动项目

选择适合自己身体状况的运动项目，是运动健身最重要的一个环节。各年龄阶段的人应选择不同的运动方式。

1. 20岁

20多岁的年轻人可选择高强度的养生运动，如跑步或拳击等。这些运动的好处是，消耗大量热量、强化全身肌肉，增进精力、耐力与手眼协调。在心理上，这些运动能解除外在压力，让你暂时忘却日常杂务，获得成就感。同时，跑步还有激发创意、训练自律力的优点；拳击除了培养信心、克制力与面对冲突的能力等好处外，更适合拿来当做“出气筒”。

2. 30岁

建议30多岁的年轻人选择攀岩、踏板运动、溜冰或者武术来健身养生。除了能减肥,这些运动能加强肌肉弹性,特别是臀部与腿部的肌肉;还有助于加强活力、耐力,能改善平稳感、协调感与灵敏度。在心理上,攀岩能培养专注力,帮助建立自信;溜冰令人愉悦,忘却不快;武术可在冲突中保持冷静、自强与警觉心,同样能有效增进专心的程度。

3. 40岁

40多岁的人可以选择低强度的养生运动,像快步走、爬楼梯、网球等。对身体的好处是能增加体力,加强下半身肌肉,特别是双腿。爬楼梯既可以出汗健身,又很适合忙碌的上班族天天上下班练习。网球则是非常适合的全身运动,能增加身体各部位的灵敏度与协调,让人保持活力充沛。在心理上,这些运动让人神清气爽、缓解压力。以爬楼梯为例,规律地爬上爬下常是控制自己,让心情恢复稳定的好办法;同样,打网球除了有社交作用,还能抛开压力与烦躁,训练判断及专心做事的能力。

4. 50岁

适合50多岁人群的运动包括游泳、重量训练、划船以及高尔夫。游泳能有效加强全身各部位的弹性,而且由于有水的浮力支撑,不如陆上运动吃力,特别适合康复者、孕妇、风湿患者与年纪较大者。重量训练能坚实肌肉、强化骨骼密度;而打高尔夫球可在不断的快步运动中稳定心脏功能。心理上,游泳兼具振奋心情与镇静的作用,而专心的划水能让人从琐碎的杂务中解脱出来;重量训练有助于提高自我形象,让压力烦躁随汗水宣泄出来;高尔夫则可让人更专心、更自律。

5. 60岁

60多岁的人可以选择散步、跳交际舞、瑜伽功或水中慢跑。散步能强化双腿,帮助预防骨质疏松与关节僵硬;交际舞可增进人的全身韵律感、协调感,适合不常运动的人尝试;瑜伽能使全身更富柔韧性与平稳感,常做能预防身体受伤。水中慢跑时,在同样时间、强度下进行运动,水中比陆地消耗的能量多得多,可以减去多余脂肪,增强肌肉力量与身体的弹性。适合肥胖者、孕妇或老弱者健身。这些都不算是激烈的运动,但是在健身之外,它们的最大功用是能使人精神抖擞。

第二节 运动指南

一、四季运动注意事项

1. 春季

春天,阳气初发,是万物推陈出新,生气发动的季节。但冬春季头两个月空气污染严重,在一天中,早晨6点左右为空气污染高峰期,运动越剧烈,吸入的空气越多,受污染的程度就越大。在春天里,人与自然相应,气候平和,应早睡早起,锻炼身体,经常外出散步,可呼吸新鲜空气。春天是万物生长的季节,身体要很好保养,不要受到摧残,否则到夏天生长就没有基础了。早春阳气初生,时有寒潮,初暖时,不宜过早或过快减衣,以防受凉外感。春阳升发,风湿性疾病、劳伤、陈旧性损伤、流感等呼吸道疾病易发生。所以,初春晨练以太阳出来时为适宜。这是因为早春清晨气温低,冷气袭人,如早起晨练,易受“风

邪”的侵害，轻者患伤风感冒，重者嘴歪眼斜、面部麻痹。春练时，肢体裸露部位不宜过多，以防受潮寒诱发关节疼痛，应在空气清新之处。运动前要做好准备活动，先抡抡臂、踢踢腿、转转腰，等身体的肌肉、关节活动开后，再做剧烈运动。锻炼时的最高心率应在130～150/分左右。如果身上出了汗，要随时擦干，不要穿着湿衣服让冷风吹，以免着凉引起疾病。有的人习惯早上起床就先去锻炼，练完再吃早饭，这样对身体不太好。因为运动时身体会消耗大量的能量，经过一夜的消化和新陈代谢，前一天晚上吃的东西已经消化殆尽，空腹锻炼很容易发生低血糖。运动前适当喝些糖水或吃点水果，让身体得到一些启动的能量，会更有利于健康。

2. 夏季

夏天是万物生长的季节，天气与地气交合。初夏气候温和，是人们锻炼身体的好时机，应晚睡早起。因夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分。应多次少量饮水，不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。夏季参加户外运动，身体内的热量积累比散发的多，如果不注意防范，就很容易中暑。为帮助体温散发，在阳光下行走时，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉。夏季在高温下运动，有利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节中枢失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，有时甚至会导致更严重的疾病。这里需要提及的是，因夏季气候炎热，运动要适度，要在运动锻炼的间隙，留下足够的时间安神静养，不要烦躁生气，也不要因热而过分贪凉和在室外露宿。贪凉过度，阳气不能生发，寒邪内闭，到了秋季易发寒热病。

3. 秋季

秋季是万物成熟的季节。秋季清晨的气温已经开始有些低了，所以，千万不能一起床就急着穿着单衣去户外活动，而要给身体一个适应的时间。尤其是老人，在早晨醒来后不要马上起床，因为老年人椎间盘松弛，突然由卧位变为立位可能会发生扭伤腰背的现象，有高血压、心血管病的老人起床更要小心，可以在床上伸伸懒腰，舒展一下关节，稍休息一会儿再下床。由于初秋天气较热，故不宜过食生冷，如贪食生冷过多，损伤肠胃，可致腹泻、腹痛。晚秋天气渐冷，运动时注意添加衣服，避免受凉。由于秋季天气干燥，肺气当令，燥热过甚，损伤津液，易患肺燥咳嗽，咽燥口干，大便秘结等症，故不宜饮酒，吃辛辣食物。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所以，运动后一定要多喝开水，多吃梨、苹果、乳制品、芝麻、新鲜的蔬菜等柔润食物，或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌，防止咽喉肿痛。

从中医理论讲，秋天是人体的精气收敛内养的阶段，所以运动也应顺应这一原则，运动量应由小到大，循序渐进。锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，这就是效果好的标准。相反，如果锻炼后十分疲劳，休息后仍然身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少，那么您的运动量可能过大了。下一次运动时一定要减少运动量。锻炼的同时要保证睡眠。

健身运动一定要在最佳的精神状态和生理状态下，用饱满的情绪投入，才能取得身体锻炼的成果和精神情趣的愉悦。秋天日照时间变短，利用这一大好时机尽可能保证睡眠充足不仅能恢复体力，保证健康，也是提高机体免疫力的一个重要手段。所以，在秋季要遵照人体生物钟的运动规律。养成良好的睡眠习惯，再加上有序科学的锻炼，身体才能越来越好。秋天，天气转凉，人们会食欲大振，使热量的摄入大大增加，为迎接寒冷冬季的到来，人体内还会积极地储存御寒的脂肪，身体摄取的热量多于散发的热量。所以，在秋季既要多吃有营

养的东西、增强体力，也要小心体重增加，尤其是本身就肥胖的人，注意多吃一些低热量的减肥食品，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等，不吃油腻的食物，免得加重肠胃负担，使体温、血糖上升，造成萎靡不振，产生疲惫感。

4. 冬季

冬天气候寒冷，是万物生机潜伏闭藏的季节。为了避免受寒，应早睡晚起，注意衣被温暖干净，室内温度适宜，过暖则出汗，反易受到寒邪的侵袭。有寒潮时不宜在户外活动，大雾时不宜外出锻炼。冬天是慢性支气管炎、心脏病发病的季节，运动时慎防过量。另外，冬季气温较低，人们在锻炼的时候很容易受伤。每次锻炼前一定要注意做好充分的准备活动，使人体的关节、韧带充分预热。这样，锻炼能够收到更好的效果。在户外锻炼应注意呼吸方法。锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔和口鼻混合呼吸的方法，以降低寒冷空气对呼吸道的刺激。另外，大风、大雾的天气不宜在户外锻炼。冬天锻炼时，对暴露在外的手、脸、鼻和耳朵等部位，除了经常揉搓以促进局部血液循环外，还应抹上适量的防冻膏、抗寒霜等以防止皮肤冻伤。

二、多做有氧运动

1. 什么是有氧运动

有氧运动是相对无氧运动而言的。无氧运动是运动时人体需要的氧气不能满足需要，在运动后得到补偿的运动（如举重、短跑、拳击等）。有氧运动是提高体质的有效方法，人体中糖的分解代谢在氧供应充分的情况下，最终生成二氧化碳和水，而在氧供应不充分的情况下，即启动无氧代谢，生成乳酸中间产物，再在有氧的情况下，代谢成水和二氧化碳。有时，运动太剧烈了，氧供应不足，乳酸生成就多。剧烈运动后感到肌肉疼痛就是这个缘故。由此可知，有氧运动就是不太剧烈的运动，能保证体内充足氧气供应的运动。

2. 有氧运动的形式

常见的有氧健身运动有：步行、慢跑、滑冰、游泳、自行车、太极拳、健身舞、韵律操、门球、乒乓球等。但轻微的运动不是有氧运动，也达不到锻炼的目的。只有达到一定强度的有氧运动，才能锻炼心肺循环功能，提高人的体力、耐力和新陈代谢潜在能力。也就是说，有氧运动在达到或接近它的上限时，才具有意义。而这个上限的限度，对每个人来说都是不同的。

3. 掌握有氧运动的尺度

（1）心率。运动时达到多少心率才是最适当的呢？一般来说接近而不超过“靶心率”， $[\text{靶心率} = (220 - \text{你的年龄}) \times (60\% \sim 75\%)]$ 。比如一位40岁的朋友，最大心率为 $220 - 40 = 180$ 。则心率保持在180的60%~75%，即108~135左右的锻炼才有效并安全。运动时，可随时数一下脉搏，心率控制在135次/分以下，运动强度就是合适的，当然这是指健康的运动者，体弱多病者不在此列。如果运动时的心率只有80次/分，离靶心率相差甚远，就说明没有达到有氧运动的锻炼标准。

（2）时间。据研究，有氧运动前15分钟，由肌糖元作为主要能源供应，脂肪供能在运动后15~20分钟才开始启动，所以一般要求有氧运动持续30分钟以上，可长至1~2小时。主要根据个人体质情况而定。

（3）地点。氧气是有氧运动的关键所在，在运动时必须保证足够的氧摄入量，所以最好

在户外或通气良好的室内做有氧运动。

(4) 频率。一下子要求做30分钟的有氧运动,大部分人没有这样的体能素质。有的人勉强坚持完成,但工作时没精神,这是因为耐力的提高是不可能通过一两次运动就达到的,所以运动时间要循序渐进,没有运动基础的可每周两次锻炼,留出足够的时间使你的身体适应新的代谢节律,一段时间后,可视情况增加到每周三次,至多每周四次。

4. 提高有氧运动的质量

(1) 运动前预热。一是活动各关节与肌群,增加弹性和活动范围,逐渐进入适当强度的运动状态;二是逐渐提高心率,使身体做好高强度运动的准备,以防发生意外和损伤。

(2) 自我感觉。自我感觉是掌握运动量和运动强度的重要指标,包括轻度呼吸急促、感到有点心跳、周身微热、面色微红、津津小汗,表明运动适量;如果有明显的心慌、气短、心口发热、头晕、大汗、疲惫不堪,表明运动超限。如果你的运动始终保持在“面不改色心不跳”的程度,心率距“靶心率”相差太远,那就说明你的锻炼不可能达到增强体质和耐力的目的,还需要再加量。

(3) 后发症状。后发症状即运动过后的不适感觉,也是衡量运动量是否适宜的尺度。一般在运动之后,会有周身轻度不适、疲倦、肌肉酸痛等感觉,休息后很快会消失,这是正常现象。如果症状明显,感觉疲惫不堪、肌肉疼痛,而且一两天不能消失,说明中间代谢产物在细胞和血液循环中堆积过多。这是无氧运动的后果,下次运动需要减量。

(4) 循序渐进。这是所有运动锻炼的基本原则。运动强度应从低强度向中等强度逐渐过渡;持续时间应逐渐加长;运动次数由少增多。以上这些都要在个人可适应的范围内缓慢递增,不要急于求成。年老体弱者或有慢性疾病的人,更要掌握运动的尺度。最好在运动前去看医生,全面体检,由医生根据个人情况,开出具体的有氧运动处方,再依方进行锻炼。

5. 健脑是健身的关键

中医认为“脑为元神之府”,脑是精髓和神明高度汇聚之处,人之视觉、听觉、嗅觉、感觉、思维记忆力等,都是脑的作用,这说明脑是人体极其重要的器官,是生命要害的所在。健脑是健身的关键,健脑方法,大体有以下几个方面:

(1) 节欲。明代著名医学家张景岳说:“善养生者,必保其精。精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老当益壮,皆本乎精也。”

(2) 练气功。练气功,可充分发挥意念的主观能动作用,大大激发健脑强身的自调功能。气功功法很多,有不少以补脑强身为目的的功法,具体练习以气功师指点为好。

(3) 注重道德修养。如豁达大度,恬淡寡欲,不患得失追名逐利,悠然自得,助人为乐,就利于养脑;如胸襟狭隘,凡事斤斤计较,七情易动,引起脏腑气血功能失调而致病。

(4) 药补。分析古今健脑药方,一般以补肝肾、益精血(如山萸肉、地黄、首乌、枸杞、菟丝子、五味子、杜仲、牛膝、当归等),助元气、活血脉(如黄芪、人参、丹参等)为主;以化浊痰、开清窍(如石菖蒲、远志、茯苓、泽泻等)为辅。临床应用当以辨证论治为原则,有针对性地配伍。此外,芝麻、动物脑等食补亦可取。

三、几种简单易行的运动健身方法

1. 步行

步行可分变速行走法和匀速行走法两种。变速行走法是两腿按一定速度行走,可促进腹

部肌肉有节律地收缩。双臂的摆动,也有助增加肺的通气量,使肺功能得到加强。每日步行路程以1000~2000米(根据自己身体状况而定)为宜。行走时尽量挺直胸部,配合呼吸锻炼,一般可走四步一吸气,走六步一呼气。每天行走1~2次,早晚进行最好。匀速行走法是每天坚持行走1500~3000米,行走速度保持均匀适中,并且不中断地走完全程。可根据体力逐步增加行走路程,每次走完以略感疲劳为度。长距离行走主要是训练耐力,有助增强肺活量。此法长期坚持,方能取得明显效果。可每天行走1次,较适合于年老体弱者。在进行步行运动时要注意,如出现明显头昏、眼花、胸闷、胸痛等不适症状,应暂停锻炼。呼吸道感染或合并心衰的老人,不宜采用步行锻炼。

2. 跳绳

跳绳运动对减肥有明显的效果,特别有助于减少腿部和臀部的多余脂肪。同时,跳绳对心血管也能起到一定的保护作用。

(1) 跳绳减肥的要领。每跳5分钟为一节,每天可跳5~6节,每周跳6天,待适应后可逐步加量。长期坚持,一定可以有效地减轻体重。

(2) 跳法。

① 双脚齐跳,有弹回动作:每跳一次绳子,双脚再一齐在地上颠一下。

② 双脚齐跳,无弹回动作:即连续不断地跳过绳子。

③ 单脚跳:就是两只脚轮流跳,很像跑步的动作。

(3) 跳跃的速度。慢跳平均每分钟60~70次,快跳平均每分钟140~160次。

(4) 注意事项。虽然跳绳是个不错的健身方法,但不小心很容易受伤,要注意:

① 跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋,避免脚踝受伤。

② 绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳,熟练后可以改为软绳。

③ 选择软硬适中的草坪、木质地板或泥土地的场地较好,切莫在硬性水泥地上跳绳,以免损伤关节、引起头昏。

④ 跳绳时需放松肌肉和关节,脚尖和脚跟用力需协调,防止扭伤。

⑤ 偏胖的人宜采用双脚同时起落的跳法,上跃不要太高,以免关节过于负重而受伤。

⑥ 跳绳前先让足部、腿部、腕部、踝部做些准备活动,跳绳后可做些放松活动。

3. 垂钓

钓鱼能够消除烦恼,培养耐心,还能慢慢领会到垂钓过程中静中有动、动中有静的养生之道。

(1) 垂钓要“动”。不时抛竿、提竿、换饵、站立、下蹲、前俯后仰,包括了体操的几种动作。甩竿时双腿站立似骑马,抛竿时一手掐线,一手执竿如射箭,很像八段锦功法;钓到大鱼时手舞足蹈,以骑马蹲裆、扬鞭催马、海底捞月等多种姿势集于一身才能完成。如此,可使韧带、肌肉、颈、肩、肘、踝乃至手指等各部位关节得到均衡的锻炼,达到活动筋骨、振奋精神、增强体质、防病治病的目的。

(2) 垂钓要“静”。静坐河边塘侧,面对旷野村色,呼吸新鲜空气,无愁无忧,不急不躁,悠然自得,疲劳顿消,烦恼皆无,目视鱼漂,全神贯注,凝息静气,浑然忘我,杂念皆空。是一种心态的调整过程,也是定力的培养过程,心情浮躁变得温顺谦恭,情绪低沉变得心胸开阔。如此,可促进人体的生理功能优化,起到祛邪除病、延缓衰老作用。

4. 游泳

游泳能帮助患慢性疾病的人尽快恢复健康,不仅去除了生理与心理上的疾病,而且能塑