

科学健身

50

年

宁波市体育局

纪念《全民健身计划纲要》实施
七周年。献给积极参加体育健身活
动的宁波市民！

追求健康 崇尚科学

讲究文明 合理生活

宁波市体育局
二〇〇二年五月

目 录

一、体育锻炼与防病治病	(1)
二、世界卫生组织关于健康的定义	(3)
三、世界卫生组织提出健康十条标准	(4)
四、青年人健康须知	(5)
五、老年人健康须知	(6)
六、男性健康须知	(7)
七、女性健康须知	(7)
八、身心健康的几大要素	(8)
九、心身健康靠什么	(9)
十、心理平衡是健康的金钥匙	(10)
十一、健康心灵的“养心八珍汤”	(11)
十二、人的生理寿命应多长	(12)
十三、大德必得其寿	(12)
十四、长寿靠“十伴”	(14)
十五、长寿者的典型性格	(16)
十六、夫妻恩爱有益长寿	(17)
十七、勤学延寿法	(18)
十八、影响人类寿命的“二十八害”	(20)
十九、贪官污吏难长寿	(22)

二十、老人寿命没有“坎”	(23)
二十一、衰老的内外因说	(25)
二十二、延缓衰老的措施	(26)
二十三、健身养生的八大法宝	(28)
二十四、24 字核心长寿经验	(32)
二十五、春季养生须知	(34)
二十六、夏季养生须知	(36)
二十七、秋季养生须知	(38)
二十八、冬季养生须知	(40)
二十九、炼双耳能健康长寿	(42)
三十、养生要讲“平衡”	(44)
三十一、生气是养生之大忌	(45)
三十二、养生也要讲辩证法	(46)
三十三、什么是合理膳食	(48)
三十四、防老抗衰的五类食物：	(50)
三十五、吃什么不易老？	(51)
三十六、预防衰老的 10 种食物	(52)
三十七、吃几条腿的食物	(53)
三十八、尽量食入绿色食品	(54)
三十九、节食与抗衰老	(56)
四十、体力活动与抗衰老	(58)
四十一、戒烟限酒	(60)

四十二、如何掌握适量运动·····	(60)
四十三、在健身活动中应注意哪些自我感觉·····	(61)
四十四、要转变从有病再治到预防为先的观念·····	(64)
四十五、物质生活水平提高导致疾病增多这是一种误识 ·····	(64)
四十六、影响中老年身体健康的主要疾病·····	(65)
四十七、动脉硬化、肿瘤、糖尿病的得病原因·····	(65)
四十八、糖尿病需要体育锻炼·····	(66)
四十九、怎样预防心血管病·····	(68)
五十、高血压病在体育活动中应该注意的问题·····	(69)

一、体育锻炼与防病治病

越来越多的科学证据表明,进行体育运动可增进健康,并能防止慢性及非传染性疾病的发生。大多数成年人的健康是与环境、生活方式有关,饮食习惯、吸烟喝酒和参加运动一样都是影响人们健康程序的因素,长久伏案工作的生活方式会导致各种慢性病如心血管病、糖尿病和癌症的发生、恶化,影响患者的康复。这些疾病是在工业化国家造成非正常死亡和丧失自理能力等现象的主要原因,在很多发展中国家也是这样。而经常参加体育运动是减少这些疾病发病率的有效手段的观念逐渐被认同。运动是消除肥胖的良方,因为它是消耗能量的主要方式,习惯性的运动和健身活动有助于降低高血压、缓解精神紧张。体育活动和运动训练能增加胰岛素的敏感性,降低血浆胰岛素浓度,增加葡萄糖的耐受力,这样就能减少成年人尤其是过胖人得糖尿病的机会。运动是减少中风的有效手段,运动也能减少各种类型的癌症的发病率。运动系统的健康和功能也与经常运动有关系,一个功能正常的运动系统是高质量生活的决定因素。运动可以延迟并防止运动系统的异常诸如骨质疏松、骨折、腰背功能性疼痛和颈椎痛。

体育发挥作用的方式有两种:一种是主动参与方式,

另一种是被动参与方式。主动参与方式,也叫直接参与,是指人们参加运动训练、体育训练、身体娱乐的实践活动。即通过体育健身保持、提高和恢复身体状况及人体机能,这是一种最值得提倡的方式。科学证明,通过经常的科学的有一定控制的体育锻炼,可延长人的寿命,促进健康,有助于提高人们的生活质量。体育娱乐和消遣休闲、体育教育、运动训练、体育比赛是人们可供选择的参与方式;被动参与方式是指,人们并不直接参加体育活动而受体育竞赛的吸引,观看他人竞技的一种参与形式。最主要形式就是到体育现场的看台上观看比赛,特别是高水平比赛,或者在电视机旁收看体育实况转播,从中体味高水平比赛给人的美感,给视觉、听觉及心理带来的刺激与冲撞。

我们生活在一个纷繁复杂的社会里,这种纷杂不仅是因为人们常有稠密拥挤的感觉,而且因为社会同时也在以许多种方式接受着众多的刺激,进行着复杂的运作与调控。当今社会冷“更高、更快、更强”的奥林匹克格言以恰如其分的诠释。

时至信息时代的今日,人们更迫切地意识到“健康第一”的重要,更孜孜以求与大自然亲密融合的户外体育。极限运动,倡导“人与自然融合,人对自身挑战”,涉及从高山到海洋,从六合空间到莽莽绿原的多维空间,人们正

在义无反顾地追求自然中的体育。通过体育,通过大自然追求生命的质量和生活的意义——这便是珍爱生命、珍爱身体、珍爱大自然的健康文明的生命方式。

那划出优美线条的网球,姿势潇洒舒展的保龄球,蓝天、白云、草地、湖泊间跳跃的高尔夫球,扣人心弦的足球,跌宕起伏的篮球,超越极限的田径,舒缓优美的太极,热烈欢腾的秧歌,悠闲从容的散步,头顶蓝天、身处绿地、徜徉于河流,穿行于林间,还有攀岩、滑雪、飞镖、蹦极、冲浪、滑水、热气球、健美操、自行车、激流划艇、空中滑板等林林总总,美不胜收的体育项目,构成一幅幅优美的画卷,也构成了人们对生命本质的认识——强身健体。只要你愿意,这里总有一款适合你。

二、世界卫生组织关于健康的定义

世界卫生组织关于健康的定义:“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应能力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康的人。有人对这几方面的健康作了如下解释。

躯体健康:一般指人体生理的健康。

心理健康:一般有三个方面的标志:第一,具备健康的心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的。情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能

保持心理上的平衡。有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,健康的人对未来有明确的生活目标,能切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

社会适应良好:指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为人所理解,为大家所接受。

道德健康:最主要的是不能损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人们的幸福作贡献。

三、世界卫生组织提出健康十条标准

世界卫生组织提出健康十条标准如下:

- 1.精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- 2.处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.应变能力强,能适应环境的各种变化。
- 5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 6.体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臀位置协调。

7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。

四、青年人健康须知

1. 吃得正确:在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于使你现在健美将来健康。
2. 喝得正确:干净的水和果汁是有利于健康的,不要饮酒,喝醉是不明智的。
3. 吸烟吗?如果你想健美有吸引力,请别吸烟。
4. 适当放松:运动、音乐、艺术、阅读与其他人交谈,可帮助你成为兴趣广泛的人。
5. 积极自信:要积极自信和富有创造性,要珍惜青春。
6. 知道节制:遇事能三思而后行,大多数的事故是可以避免的。
7. 负责的性行为:了解自己的性行为并对此负责。
8. 运动有好处:运动可以使你健美和感觉良好;参加运动的每一个人都可赢得健康。

9. 散步:散步是一种轻缓的运动,而且散步能使你感到舒适。

10. 吸毒:吸毒是一条死胡同,要坚决自信地说“不”。

五、老年人健康须知

1. 吃得合理:少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

2. 喝得适当:多喝水,少喝啤酒、果酒和白酒。

3. 吸烟:戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会,并缩短你的寿命。

4. 散步:散步是保持机敏灵活和健康最好的办法。新鲜空气比补药更好。

5. 多寻求乐趣:与家庭、朋友和邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。

6. 积极自信:爽朗乐观使人容易接近你。

7. 时时当心:你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒,视力清晰。

8. 性生活:性生活没有年龄限制。

9. 运动对你有好处:不很剧烈的运动对你的健康是有益的,而且还可使你接触其他人,游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

六、男性健康须知

1. 吃得正确:知道吃什么和什么时候吃。
2. 喝得正确:每天至少喝两升液体——大部分为水。酒精和驾驶不能相容。
3. 吸烟:吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。
4. 散步:尽可能多散步和经常散步。
5. 找时间娱乐:找时间享受家庭生活的乐趣,培养兴趣,学习新技能。
6. 自信:头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。
7. 事事小心:无论你是在开车、工作还是在家里都要做到安全第一,避免疲劳和保持警觉。
8. 性生活:每人只能有一个性伴侣。
9. 运动:运动对生理和心理健康都有好处。
10. 药物:不要非法使用或滥用药物,记住你对青年人可能有榜样作用。

七、女性健康须知

1. 吃得正确:怀孕和哺乳期间,营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

2. 喝得正确：一天至少喝两升液体——主要是水。如果你已怀孕，酒对你和胎儿特别有害。

3. 吸烟：为了你自己（特别是如果你正在服用口服避孕药）、你的家庭和未出世的孩子的健康不要吸烟。

4. 散步：要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼。

5. 安排闲暇时间：在每天的经常性活动以外，培养多种兴趣。

6. 富有建设性：在为亲友等分担忧患意外时，富有建设性，意味着爱和关怀照顾，微笑易沟通感情。

八、身心健康的几大要素

身心健康有以下几大要素：一个中心、二个基本点、三大作风、四个最好、八项注意。 “一个中心”：以健康为中心。因为健康失去了，那你什么也没有，二十一世纪就是以健康为中心。 “两个基本点”：第一点叫糊涂一点。为什么呢？毛主席曾经高度评价叶帅：“诸葛一生惟谨，吕端大事不糊涂。”诸葛亮一辈子做事小心谨慎很周到，就象周总理一样。吕端这个宰相呢？大事不糊涂。有人告诉皇帝：“吕端这宰相小事糊涂，大事清楚。”小事认真，整天计较一些鸡毛蒜皮的事，这种人才是笨蛋。所以糊涂一点，潇洒一点，度量大一些，风格高一些，

站得高,望得远一些,这样处人处事多好啊。 “三大作风”:助人为乐、知足常乐、自得其乐,就能永葆快乐。

四个最好:最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行。 “八项注意”:四大基石、四个最好;四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。有了这些,基本上不用吃什么药,我们个个都能健康活到 70、80、90、100 岁。总结很简单的四句话:“天天微笑容颜俏,七八分饱人不老,相逢莫问留春术,淡泊宁静比药好。”只要这样生活,我们就能远离所有的疾病,我们都能健康活到 120 岁,健康享受每一天。

九、心身健康靠什么

健康对我们是最宝贵的,而健康不能靠高科技,不能靠药物,最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行。古希腊名医西波克拉底精辟指出:“病人的本能就是病人的医生,医生是帮助本能的。”手上切了一个口子,一会出血就凝固了,一个礼拜就会愈合;肠子坏了,截了一段,没事;肺坏了,切掉一个,没事;肾脏坏了,那都可以治,你身体有着强大的再创造能力,你自己也要保持好的状态。最好的药物是时间,越早发现,越早治疗越好。有个病人是尿毒症,12 年高血

压耽误了,结果透析花了 90 万元。其实早治很简单,高血压一天一片药,半个小时或 1 个小时好了,可 6 个小时后心肌梗塞送医院,虽有一定效果,但效果差;12 小时后用药毫无效果,你打一针都不管用,时间是最好的药物。最好的心情是宁静,最好的运动是步行。其实很简单,美国专家研究认为,预防上花 1 元钱,可节省医疗费 100 元钱。因此,人要合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。

十、心理平衡是健康的金钥匙

心理平衡。是身体健康最重要的保健措施。心理平衡的作用超过一切保障作用的总和。你只要注意心理平衡,就掌握了健康的金钥匙。在北京调查了很多 100 多岁的健康老人,很奇怪,有的早睡早起,身体好;有的晚睡晚起;有的说他不吃肉,所以健康;有的爱吃肉,专吃肥肉;有的不抽烟,但有的抽烟;有的不喝茶,有的喝茶。生活方式和习惯五花八门,但有两条,健康老人都一样,每个老人心胸开阔、性格随和、心地善良,没有一人心胸狭隘,脾气暴躁,鼠肚鸡肠,钻牛角尖。为什么呢?因为心胸狭隘,脾气暴躁活不到 100 岁,50 至 60 岁早一个一个死了,要么得癌,要么心血管病死了。第二个呢,没有一个健康老人懒惰。要么爱劳动,要么爱运动。正好印证

了英国一谚言：没有一个长寿者是懒汉。那么为什么心理平衡这么重要？我们平常讲的动脉硬化、冠心病、脑水肿，其实它们是慢性病过程，动脉不是马上硬化的，动脉硬化要几年、十几年甚至几十年才把血管堵死了。一般人到 50 岁，动脉硬化每年血管都狭窄 1%、2% 左右，如果你是高血压、高血脂会狭窄 3% 至 4%；如果生气着急，一分钟动脉可能狭窄 100%，当时就发生危险。

十一、健康心灵的“养心八珍汤”

二十一世纪最宝贵的是健康，“养心八珍汤”是真正健康心灵的八珍汤。八味药，第一味药：慈爱心一片，对世界充满爱心。第二味药：好心肠二寸。一个人对世界充满爱心又善良，帮助人。第三味药：正气三分。人都要有正气，江总书记的“三讲”中就要求讲正气。第四味药：宽容比正气要多。因为人非圣贤。第五味药：孝顺常在。孝顺是东方美德。第六味药：老实适当，人不能太老实，太老实变傻子也不行，但是不老实也不行。第七味药：奉献不限。奉献越多越好。第八味药：回报不求。不求回报。把这八味药放在“宽心锅”里炒，文火慢炒不焦不燥，就是经常慢慢思考；还放在“公平钵”里研，精磨细研，越细越好，三思为末，淡泊为引，做事要三思而后行，还要淡泊宁静；“养心八珍汤”有六大功效：第一，诚实做人；第

二,认真做事;第三,奉献社会;第四,享受生活;第五,延年益寿;第六,消灾去祸。

十二、人的生理寿命应多长

按照世界卫生组织的定义:65岁以前算中年人,65岁至74岁算青年老年人,75岁至90岁才算正式老年人。那么,人的生理寿命应该是多大岁数呢?按照生物原理,哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍,人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20至25岁)来计算,因此人的寿命最短100岁,最长175岁,公认人的正常寿命应该是120岁。在120岁当中,70、80、90、100岁健康不是梦;人人都应该活到100岁,这是正常的生物规律。可现在平均活到只有70岁,整整少活了50岁。本应该70、80、90岁健康,好多人40多岁就不健康,50多岁冠心病,60多岁就死了,也整整提前得病50年。提前得病、提前残疾、提前死亡成为当今社会普遍现象,是由于精神文明不足,健康知识缺乏造成的。

十三、大德必得其寿

早在春秋时期,孔子就提出“仁者寿”的观点,并多次对弟子们强调:“大德必得其寿”。历代医学家们都将修性养德作为养生之首务,这不仅是对道德高尚的人的一