

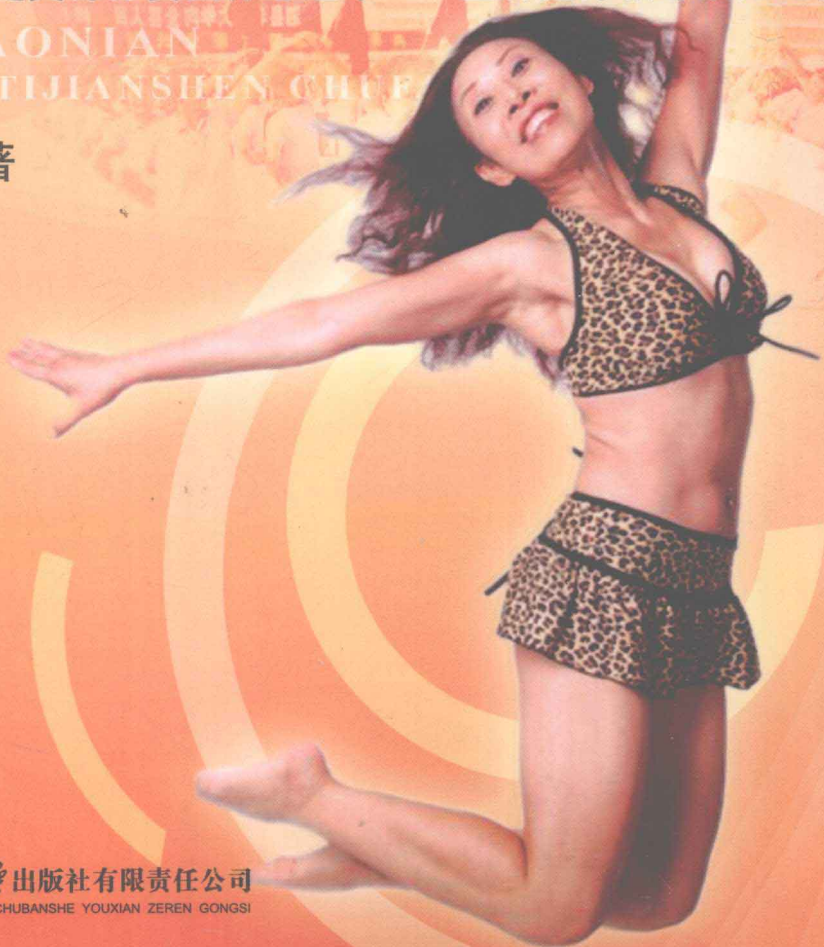
个性化立体健身处方指导丛书

中老年 立体健身处方

首届全国大学生健身健美锦标赛团体总冠军——金牌健身教练倾力之作

ZHONGLAONIAN
LITIJIANSHEN CHUFU

张先松/编 著



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

个性化立体健身处方指导丛书

中老年立体健身处方

ZHONGLAONIAN LITIJIANSHEN CHUFANG

张先松 编著



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

内容提要

本书阐述和介绍了备受广大中老年人青睐的现代运动、营养、心理、保健等多维和个性化的健身处方,解析了影响人类健康长寿的基本机理、人生应享的寿命、人体衰老的原因及怎样使生命接近和达到极限期。

重点介绍了中老年人不同时期的健身运动处方与膳食营养处方;促进长寿、延缓衰老的运动处方与营养处方;中老年健康危机、肥胖及疾病的运动干预处方与营养干预处方;中老年主要心理问题的调适处方和生活保健与疾病预防处方;中老年膳食营养金字塔、中老年重点食物的选择处方;中老年人暂停锻炼或停止运动的指征及锻炼的自我监督与医务督导;还有老年人日常运动量的评价方法、不同运动形式和不同体力活动热量消耗的计算方法等。

图书在版编目(CIP)数据

中老年立体健身处方/张先松编著. —武汉:中国地质大学出版社有限责任公司,2011.8
ISBN 978-7-5625-2713-8

I. 中…

II. 张…

III. ①中年人-健身运动 ②老年人-健身运动 ③中年人-保健 ④老年人-保健

IV. ①G831.3 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 173762 号

中老年立体健身处方

张先松 编著

选题策划:郭金楠

责任编辑:胡珞兰 王凤林

责任校对:戴莹

出版发行:中国地质大学出版社有限责任公司(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮政编码:430074

电 话:(027)67883511

传 真:67883580

E-mail: cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cug.edu.cn>

开本:787 毫米×960 毫米 1/16

字数:310 千字 印张:15.625

版次:2011 年 8 月第 1 版

印次:2011 年 8 月第 1 次印刷

印刷:武汉路南印务有限公司

印数:1—3 000 册

ISBN 978-7-5625-2713-8

定价:26.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

作者简介

张先松,男,1951年生,湖北荆州(原江陵弥市)人,汉族,1968.11—1975.5在福建 5052 部队服役(1970 年加入中国共产党,1974 年荣立三等功一次),1975.5—1976.9 任江陵县太平桥小学校长,担任过基层团委书记,1979 年毕业于武汉体育学院。曾任武汉教育学院(现合并为江汉大学)体操教研室主任和《江汉大学学报》编委。现为江汉大学体育学院教授,院学术委员会主任,体育学一级学科休闲体育研究方向负责人,《健身健美》精品课程负责人,《江汉大学学术丛书》编委。武汉市优秀专家和两次政府专项津贴获得者。全国普通高等教育“十一五”国家级教材规划《健身健美运动》教材编写组负责人,《中国等级健身指导员职业培训教程》编审,教育部中国大学生健美操艺术体操协会健身健美科研委员会和教学委员会委员,国家体育总局社会体育指导中心、中国健美协会教学培训指导委员会委员,中国等级健身指导员及社会体育指导员培训授课导师,中国健身健美私人教练培训班授课导师,国家职业技能鉴定考评员(健身健美),国家级健身指导员,国家级健美裁判员,武汉市高级专家协会会员,湖北省高新营养健康俱乐部名誉会长,湖北省科普作家协会会员,湖北省健身健美运动协会副秘书长,湖北省健身健美运动协会教练培训与裁判部部长。曾获全国健身健美先进个人、湖北省教书育人先进个人、武汉市教育工委优秀共产党员等荣誉。

先后出版专著 30 余部,发表学术论文和科普文章 500 余篇,累计逾 1200 万字,主持完成了 10 多项省部级重点课题,并获得多项全国和省部级奖励,其中《人体增高的科学》“填补国内空白”,《现代健美大全》获全国“金钥匙”提名奖,《实用长寿全书》被推介为 2003 年全国十大热点畅销书目之一,《健美模式训练的建模方法再探》在全国健身健美论坛大会上,被国家社会体育指导中心、中国健美协会聘请的娄琢玉、裔程洪、郑庆继等评审专家们鉴定为“我国首创”并获金箔证书一等奖(全国行业最高奖),独立撰写的“十一五”国家级普通高等学校体育专业通用的《健身健美运动》教材,是我国同类专业著作中迄今为止唯一的一本国家级规划教材,并填补了我国高校空白,合作出版了中国第一部《健身私人教练技能大全》(又名《健身私人教练理论与实践》)专著、中国第一部《人体美的表现与塑造》专著和中国高校第一本《健身教练》及《健身原理与方法》等教材,为推动中国的大众健身健美运动作出了应有的贡献。

30 余年来,张先松教授一直活跃在中国健身健美运动科学研究和教学的最

前沿,在国内率先开设了《健身健美运动》等课程,创建了国内高校第一个健身专业方向和第一个休闲健身专业方向,并在全国第一个提出了小康社会阶段我国大众健身健美运动的定位、理念及发展战略。特别是根据 21 世纪休闲时代人们在锻炼内容和方式选择上的多样化、独立化等特征所倡导的“个性化教学和服务”的模式,更是受到了学者们的广泛认同。中国体育科学学会运动心理学分会主任委员、全国高等学校体育教学指导委员会委员、全国高校十大名师、天津体育学院院长姚家新教授对《健身健美运动》一书的评价为:“张先松教授对我国高校健身健美专业及学科建设的贡献更是尤为突出,这不仅仅是因为他在健身健美这一领域的研究成果一直处于全国领先地位,而是因为他不但在体育教育专业的平台上率先开设了我国高校第一个健身健美专业方向,出版了全国高校第一本健身健美专业国家级规划教材,更重要的是创立了广义上的健身健美运动这一门新兴学科,这对于推动我国高校健身健美专业的建设及学科的发展无疑写下了划时代的一笔。”

他曾多次带队参加国际、国内健身健美比赛,并在 1988 年 5 月举行的全国总工会首届“华康杯”职工健美、健美操比赛中夺得男子单人、女子单人、集体造型等 4 枚金牌、4 枚银牌和全国团体总分第一名;在 1991 年 6 月的十国邀请赛中获得第四名;在 2006 年 11 月“英派斯杯”中国大学生健康活力大赛暨首届中国全明星健身健美锦标赛中,夺得了中国高校有史以来首对男女混合双人健美明星赛冠军和《健美先生》冠军杯(最佳形体金像奖)、最佳肱二头肌奖、最佳体能奖、最佳配对奖、集体健康明星赛最佳造型奖、集体健美明星赛最佳造型奖,囊括了混合健美明星赛全部奖牌,还有三位队员获得了全国校园“十大偶像”奖荣誉称号,并以 22 座奖杯、42 个奖项、121 分总分的三项纪录名列中国全明星健身健美锦标赛全国省区和全国高校之首(即奖杯总数、奖牌总数、团体总分数三个第一),夺得此次健身健美锦标赛全国省区团体总分第一、全国高校团体总分第一和大赛唯一的最佳团队奖,其所带的江汉大学健身健美代表队因此亦被媒体和同行们誉为“全国高校健身健美运动竞技水平综合实力最强的一支团队。”

全国众多媒体曾对张先松教授其人、其文作过数十次报道,从风靡全国的《健与美》杂志和《中国体育报》,到有关学报、杂志的“学者风采”,无不留下过作者的踪迹,即便在新华社的文字通讯或中央电视台的视频图像中也出现过作者的身影。《楚天都市报》、《武汉晚报》等媒体誉其为“美的种子”、“美的创造”、“美的旋律”、“美的收获”;《长江日报》称其为“美的摇篮”;湖北电视台、武汉教育电视台为其拍摄的专题片中称其为“杏坛中的一棵常青树”;《长江开发报》等则把他誉为“弹奏美的旋律的人”。

作者自序

一、运动

运动对个人来说既是一种积极健康、有品位有格调的生活方式,也是促进青少年身心发展、保持青春活力、减缓中老年衰老进程和增强身体素质的最好方法之一。

运动对一个国家、社会、城市及乡镇来说既是一个集政治影响力、经济生产力、文化传播力和社会亲和力于一体的实现社会价值的一个平台,也是国家整体素质的一种体现。

有专家说,运动的价值归依在于对生命的尊重,对生活质量不懈的追求,对精彩生活的向往;还有专家说,运动是友情、亲情,运动是品位、格调、时尚。现代体育运动已经成了人类健康的护卫、大众精神的慰藉、人们生活娱乐的新宠、当代人生活品味的象征、社会流行文化的元素、个人时尚风雅的符号、阶层区隔的挡板和消费社会的前卫!

3

当然,运动的最大功效和最实际的价值莫过于强身健体和祛病延年。科学研究证实,缺乏运动会引致诸多生理疾病,反之,运动则可以预防这类生理疾病的发生和减轻健康危机的几率,同时也可以矫正一些体形体态畸形和预防心理疾病等。科学的运动还可以发展人的身体素质,改变肥胖体型及塑造健美的体魄,促进青少年身高增长和开发婴幼儿的心智。

二、营养

“民以食为天”。营养是构成机体组织的物质基础,是我们维系生命及供给身体活动的能量和进行运动的重要物质基础。人体的各种生理活动和体力活动,乃至人体生命的存在都离不开营养。随着体育和医学科学的发展,人们不仅可以用科学的营养方法来维护人体的健康,减轻或消除疾病隐患,改变体形体态,促进身高增长,塑造完美的体格,保持青春活力和延缓衰老,而且能根据不同运动项目的特点,科学地利用营养来促进人体运动水平的提高。

营养是维护和促进健康的重要手段。只进行体育运动而缺乏必要的营养,则体内消耗的能量物质得不到应有的补偿,引起功能减退,影响生长和发育。而营养不良或营养不合理,不但阻碍人体的生长发育,机体的免疫能力下降,生命力不旺盛,而且影响遗传及养生与长寿。可见,健康完善的躯体是与良好的营养分不开的。总之,营养对于我们的身体健康而言起着非常重要的作用。

三、心理调适

学者们认为,心理健康是人体健康的关键。的确,心理健康有时比生理健康更重要,心理健康是我们创造生活、改造生活的唯一保障,也是我们承受和抵御一切打击和伤害的精神支柱及根本力量。值得一提的是,心理健康还能促进生理健康,心理与生理的全面健康就是我们孜孜以求的。

在心理学的研究中,人们把心理状态分为三个层次:心理健康—心理亚健康—心理不健康。显而易见,患有各种心理疾患的人属于心理亚健康,患有心理障碍及精神疾病的人为心理不健康。笔者以为,心理调适的核心应该是建立和加强自信、自立和自尊,最后达到自强。其中建立和加强自信是最基础和重要的。而心理疗法与心理咨询则被称为是现代人必不可少的最奇妙的一种精神按摩方式,并已被西方发达国家的人们广泛的运用。我们常听到这样一句话:“性格决定命运,心态影响成败”。纵观我们身边的许多人,一生中并不乏才华、能力、技术和机会,却总与成功和财富擦肩而过,其根本原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。然而,有些有身体畸形或缺陷的人反而成就了大业,关键是他们具有健康的心态和高于常人的意志!他们的躯体或许不够完美,可心智依然健康。也曾经有一些政坛要人、商贾巨富、知本新贵以及影视明星,由于心理压力超过负荷、过分焦虑或忧郁而英年早逝等等。都证明了心理调适对保持人体的健康是何等的重要。

四、寄语读者朋友

虽然生命是一个源于生终于止的过程,但人生百岁不是梦。1999年时任联合国秘书长安南在启动第一个“国际老人年”致词中说:“21世纪是人类的长寿时代。现在出生的婴儿,将能看到22世纪的曙光。”根据科学家研究预测,人类的自然寿命极限理论最起码在100~175岁。随着社会的进步、科学技术的发展以及生活质量的不断提高,尤其是通过科学的“运动·营养与心理调适”,人类的寿命将会得到极大的延长。

21世纪将是健康的时代,人类追求的健康是心理、生理、社会、环境、道德的全面和谐发展。21世纪健康人应具备有力的心脏、聪慧的头脑、强健的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活。世界卫生组织强调:“21世纪最好的医生是自己”。我们应该把健康当成自己的责任,尽早加入科学的健身行列,提高自我保健的意识和能力,培养个人新的生活方式和行为习惯,提高生存质量,创造和睦的社会和家园,争取活过100岁,健康享受每一天。在生命的快乐中享受快乐的生命。在生命的快乐中享受大自然的一切恩赐。

张先松

2011年4月15日于江大园

个性化立体健身处方丛书介绍

健身是指为了促进人体健康,达到理想的生活质量的一种行为方式。健身包括智力、机体、心理及社会的行为,这种行为结果不仅仅是一种摆脱疾病的状态,而是身体健康状况的明显改善。健康的人有很高的心肺功能和智力的敏感性;有良好的社会交往;理想的体质、体力及机体的灵活性。坚持经常性的健身锻炼,维持健康的饮食营养,保持科学的生活保健,以及拥有不断摆脱心理压力的能力,便可以达到这种理想的状态。健康是人的生活品质之基,没有健康就谈不上生活品质。

当健身成为现代都市人群的主流生活方式时,笔者研究发现,健身生活方式的发展出现了如下趋势:即健身计划处方化,健身营养定量化,健身心理调适化,健身方案立体化,健身处方个性化,健身方式特色化,健身表现专业化、健身交际商务化、健身心态娱乐化、健身文化时尚化,健身的膳食营养和心理调适处方化等。科学的健身、健心与合理的营养,尤其是运动健身正在从话题演变成为现代人身份的认同和生活品质的保证。

然而,国内还没有一部集健身运动处方、健身营养处方、健身心理处方、生活保健处方、干预矫正处方、综合调控处方及效果评价处方于一体的,对人体进行全方位塑造及心理干预的立体化和个性化的健身处方指导丛书。而《个性化健身处方指导》丛书的出版则弥补了这一缺憾。本书刚好顺应了时代的发展,满足了广大健身人群对健身处方化、定量化、简捷化、个性化、立体化和特色化的需求,这也是我国第一部采用立体化健身处方来全面塑造人的体魄和促进人们身心健康的编著。

在本书撰写过程中,作者始终以“优化丛书体系和结构、突出丛书特色和个性、拓宽丛书内容和视角、偏重健身原理和基础、强化技能与实践、反映学科前沿和时代要求、注重创新精神和人文关怀”为原则。在丛书体系的排序上使全书构成一个完整的系统,各分册又独立成书,使其既便于大众自学,又便于学者参考。丛书共有六个分册,分别是《青少年儿童立体健身处方》、《中老年立体健身处方》、《强身健美立体健身处方》、《健康危机立体健身处方》、《女性立体健身处方》、《体形体态矫正立体健身处方》。充分反映了丛书“处方立体化,知识系统化,内容综合化、技能适用化、个性独特化和文字人性化”的要求。

在撰写结构和风格上,本书独辟蹊径,自成风格,以独特新颖的构思,立体和

全方位的创新视角,全面论述和诠释了备受当代人青睐和关注的健身、健美、减肥、塑身、体重控制、体形体态与畸形矫正、女性青春保持、知识分子防止衰老、婴幼儿保健、青少年增高、中老年养生、休闲、娱乐、健康促进与疾病康复、饮食营养、心理调适及生活保健等方面的健身原理、运动处方与实践技法指导等,与传统的健身书籍和健身处方相比,其创新特点主要体现在以下几方面:

1. 立体性和多维性:学者们对健身处方的研究与运用为人类的健康作出了巨大的贡献,但研究其已经问世的与健身处方有关的众多著作,其中大多只从一两个层面来论述和运用其健身处方,立体性和多维性明显不足。本书则对促进人体健康的运动处方、营养处方、心理调适处方、干预矫正处方、生活保健处方及综合控处方等,从多个维度、角度进行了立体化、多元化和全方位的阐释和运用。

2. 前沿性和时尚性:本丛书积淀了作者几十年的研究成果,融汇了国内外最先进的健身理念和方法,参考了众多顶尖名家的建议和文献,还请远在美国攻读生物信息博士学位并具有医学和统计优势背景的女儿张颜查找和翻译了大量西方发达国家与健身、健美、休闲运动、减肥与体重控制、人体美学及运动医学等有关的权威资料,可以认为此丛书不仅前沿时尚,有强烈的时代感,而且有足够的解释力和科学性,为读者创造了可资借鉴的与健身有关的理论基础和指导技法。

3. 科学性和多样性:本书以较大的篇幅阐述了不同年龄、不同性别、不同人群健身的身心特点、特殊规律、运动和饮食原则与运动、营养及心理处方指南,为本书的各种处方与健身技法提供了坚实的理论支持和科学依据。书中既有大量指导和服务大众的“普遍性”健身原理,又有针对不同人群特点和需求的“特殊性”内容,以满足广大健身者在内容选择上的个性化、独立化和多元化要求。

本书论述了成年人、婴幼儿和女性肥胖的原因及其体重调节机制、肥胖的标准与测评方法、肥胖的类型、部位及体重控制的“置点”理论、肥胖的关键时期及饮食与运动控制原理、减肥食物的特点、能量平衡的原理与体重控制原则、肥胖者的饮食模式与体重控制策略、能量摄入与消耗的平衡及其估算方法以及减肥瘦身新理念等。

解析了强身健美和发达肌肉的基本原理、健身健美锻炼的特殊原则和经典法则、身体消瘦的原因与增加体重的方法、增重食物的特点、肌肉力量训练的特殊作用和强身健美锻炼的最佳动作与负荷指南、人体健美的标准与评价方法及发展人体素质、体能的最佳时期等。

阐释了影响人类健康长寿的主要因素及基本机理、健康状况的控制与亚健康特征、亚健康的标准及检测调控方法、人生应享的寿命、人体衰老的原因及怎样使生命接近和达到极限期;尤其介绍了世界上古今“长寿之王”养生的个体性特征、世界“长寿之乡”养生的地域性特征、人类寿星健康长寿的共同性特征、

中老年膳食营养金字塔、长寿者的秘诀及健康的标准、长寿的公式和现代健康与自我保健的新理念等。

分析了残障人群健身锻炼的特殊性规律、锻炼对残障人群的特殊作用、影响残障人群参与健身锻炼的因素及动机；影响青少年身高增长的原因、身高增长的基本原理、规律、增高的最佳时机、要素以及身高的标准与预测方法等。

4. 针对性和实用性：丛书始终贯穿着以人为本和人文关怀这一人性化主题，将人文精神融入其中，尽量做到为民众所想、所需和所用。行文上力戒简单枯燥的说教，注重理论与实践的有机结合，适用性和可操作性并重，针对性与实效性可期。最大限度的满足了大众对健身处方选择上的个性化、特色化及层次性要求，减少了练习中的盲目性，能让受众或健身者达到“一看就想学，一学就能懂，一练就可以基本掌握”的效果。甚至任何人都可以在书中找到自己之所需。

本书重点介绍了不同年龄阶段的健身运动处方与膳食营养处方；不同健身项目与不同季节的个性化运动处方与营养处方；不同体质不同精神状态及不同职业的个性化运动处方与营养处方；发展人体素质和体能的运动处方与营养处方；发达肌肉和减缩脂肪的运动处方与营养处方；体形体态畸形和身高太矮的运动干预处方与营养干预处方；促进中老年长寿及延缓衰老的运动处方与营养处方；健康危机与疾病的运动干预处方与营养干预处方；不同亚健康与疾病症状的重点食物选择处方及保健营养补品与天然“食物补品”的选择处方；长壮与减脂特殊营养的选择方案与进食异常的综合调控处方；女性特殊时期的健身运动处方与重点食物选择处方；制定健康膳食处方的安全措施及与亚健康相关的微量元素；不同运动形式和不同体力活动热量消耗的计算方法；不同食物提供热量的简易计算方法以及营养指数的评价标准与计算方法等。

7

主要介绍了不同人群健康保健的要点与自我保健养生的核心；不同年龄、不同性别人群主要心理问题的调适和身心保健处方；生理突变期与生活突变期的心理护理与保健处方；心理亚健康的表现形式、特征及预防调适处方；不同亚健康症状的心理治疗和综合调适处方；减肥瘦身人群的个性化心理保健处方与肥胖症的心理调适处方；异常心理的自我调适处方与特殊环境中的心理养护处方；避免健身锻炼风险的可行性方案与暂停锻炼或停止运动的指征及锻炼的自我监督与医务督导等。

综上所述，通过科学合理的健身锻炼、平衡的饮食营养、适时的心理调适及必要的生活保健等，不仅能使儿童少年增强体质，使青年人充满朝气，使中年人青春延续，使老年人重显风采；也能使减肥塑身者的体重趋于正常，使亚健康甚至疾病人群的身心趋于康复，使体形体态畸形者获得矫正。总之，通过综合调控可以让健身者充满自信，给他们带来幸福，伴他们走向成功之路！但是，我们也

再三提醒读者,发现健康危机或疾病一定及时就医,并在医生指导下用药。为了保证运动和饮食安全,建议患者朋友尤其危重病人的运动处方和营养处方应该在医生指导下实施。

需要说明的是,鉴于运动、营养和心理保健等各属于一个不断发展的学科,健身处方应当是将健身原理与方法学,运动训练学、运动医学、运动解剖学、运动生理学、运动营养学、运动心理学、运动保健学、人体测量学、人体美学及运动处方学等融于一体的边缘科学,然而新的研究及实践成果不断丰富人们的知识,健身处方及各种干预疗法也在谋求着各种变化和发展,新的知识层出不穷,加之作者知识水平有限,缺点或错误在所难免,因此,恳请读者批评指正,以促拙著日臻完善。

本书既是广大健身者的指导性手册,又可作为全国高等学校体育专业、运动医学、运动康复、养生保健、健身休闲等专业大学生、研究生及任课教师的参考教材,还可以作为健身教练、健身健美类社会体育指导员及大中专学生的参考用书,本书对医疗保健工作者、营养工作者、社会学研究工作者及相关研究人员也有一定的参考价值。

目 录

第一章 中老年人健身运动的特殊规律与处方指南	(1)
第一节 中老年人健身运动的特殊性规律	(1)
一、中老年人的划分标准	(1)
二、中老年人健身运动的身心特点	(2)
三、老年人健身运动的特殊效益	(5)
四、影响老年人参与健身运动的心理因素	(9)
第二节 中老年人健身运动最佳处方指南	(11)
一、中年人如何制订运动处方	(11)
二、制订老年人运动处方的原则、程序及内容	(11)
三、中老年人健身运动的原则	(13)
四、中老年人健身运动的要求	(14)
五、有氧运动和无氧运动的主要区别及运动强度的分类	(15)
六、晚间运动锻炼建议	(16)
第三节 中老年运动处方范式要素	(17)
一、适合中年人健身运动的内容、手段及方式	(17)
二、适合老年人健身运动的内容、手段及方式	(18)
三、中老年人暂停锻炼或停止运动的指征	(21)
四、中老年人运动锻炼的自我监督与医务督导	(21)
第二章 中老年人群的个性化运动处方	(30)
第一节 中老年人健身运动处方的运用技巧	(30)
一、中年人健身运动处方范式	(30)
二、中年人健身运动处方范例	(31)
三、中年人的个性化运动处方	(33)
四、老年人健身运动处方范式	(34)
五、适宜老年人锻炼的简易耐力性运动处方	(36)
六、老年人日常运动量的评价方法	(37)
第二节 中老年人群的个性化运动处方	(39)
一、减轻中年知识分子和白领工作压力的健身运动处方	(39)

二、延缓老年人衰老的健身运动处方	(40)
三、慢性疲劳综合征患者的康复运动处方	(42)
四、中老年循环训练健身运动处方范例	(44)
五、更年期综合征患者的康复运动处方	(44)
六、水疗健身处方	(47)
第三节 中老年人群的减肥运动处方	(48)
一、老年肥胖患者的个性化运动处方	(48)
二、减缩中老年人脂肪的健身运动处方	(50)
第三章 运动处方的运用技巧与能量消耗的计算方法	(52)
第一节 运动处方概述	(52)
一、运动处方的起源及概念	(52)
二、运动处方的优点	(52)
三、运动处方的分类	(53)
四、制订运动处方的原则及步骤	(53)
第二节 大众运动处方的运用技法与能量消耗的换算	(54)
一、步行运动处方的运用技巧	(54)
二、不同年龄组步行锻炼预备性运动处方范例	(60)
三、步行能量消耗的换算方法	(60)
四、跑步运动处方的运用技巧	(61)
五、跑步锻炼运动处方范例	(64)
六、跑步时能量消耗的换算方法	(65)
七、游泳运动处方的运用技巧	(65)
八、游泳运动处方范例	(66)
九、游泳时能量消耗的换算方法	(68)
十、自行车运动处方的运用技巧	(69)
十一、自行车运动处方范例	(70)
十二、自行车运动能量消耗的换算方法	(70)
第四章 健康和健身运动营养指南	(72)
第一节 健康和健身运动与营养的关系	(72)
一、营养对健康和健身运动的意义	(72)
二、健康和健身运动对营养的基本要求	(73)
第二节 营养目标、营养素与健康饮食	(77)
一、我国民众的营养目标与健康饮食方案	(78)

二、制订健康膳食营养方案的步骤·····	(80)
三、健康饮食必备的七大营养素·····	(84)
第三节 健康和健身运动的饮食原则与膳食指南·····	(101)
一、健康和健身运动的饮食原则·····	(101)
二、中国居民的膳食指南·····	(102)
三、世界发达国家居民的膳食指南·····	(102)
四、健康食品的选择与食物的搭配指南·····	(104)
第四节 健康的营养早餐及食物选择处方指南·····	(109)
第五节 制订健康膳食处方的安全措施·····	(111)
一、应该减少食用的食物·····	(111)
二、注意食物安全·····	(112)
第五章 中老年人群的个性化营养处方·····	(114)
第一节 中老年营养处方范式要素·····	(114)
一、中老年膳食营养金字塔·····	(114)
二、中老年健身运动营养的基本原则·····	(115)
三、中老年膳食指南·····	(116)
四、中年人膳食营养处方·····	(116)
五、老年人膳食十大原则·····	(118)
六、老年人膳食物质代谢特点及营养处方·····	(120)
第二节 中老年人群的个性化营养处方·····	(123)
一、减轻中年知识分子和白领工作压力的膳食营养处方·····	(123)
二、中老年肥胖者的膳食营养处方·····	(126)
第三节 中老年人重点食物的选择处方·····	(128)
一、中年人重点食物的选择处方·····	(128)
二、老年人重点食物的选择处方·····	(128)
三、老年人四季饮食的选择处方·····	(129)
第六章 中老年人的生活保健与疾病预防处方·····	(138)
第一节 中老年人的生活保健处方·····	(130)
一、中老年人的春季养生处方·····	(130)
二、中老年人的夏季养生处方·····	(130)
三、中老年人的秋季养生处方·····	(131)
四、中老年人的冬季养生处方·····	(132)
五、中老年人生活中的养生处方·····	(133)

六、中老年人皮肤保养处方	(133)
七、中老年人眼目保养处方	(134)
八、中老年人牙齿保养处方	(135)
九、中老年人颈椎保养处方	(135)
十、中老年人腰背保养处方	(136)
十一、中老年人腿足保健处方	(136)
十二、增强大脑功能的保健处方	(137)
十三、合理的睡眠保健处方	(138)
十四、预防早衰的保健处方	(139)
十五、脑力劳动者简易保健处方	(142)
十六、中老年人的心理保健处方	(143)
第二节 中老年人疾病的预防保健处方	(145)
一、预防中老年人呼吸道感染的保健处方	(145)
二、预防中老年人便秘的保健处方	(145)
三、预防中老年心脏病和高血压的保健处方	(146)
四、预防中老年脑溢血和动脉硬化的保健处方	(147)
五、预防中老年人中风的保健处方	(148)
六、预防中老年人肝脏病的保健处方	(148)
七、预防中老年人癌症的保健处方	(149)
八、预防中老年妇女宫颈癌的保健处方	(150)
九、预防老年骨折的保健处方	(150)
十、预防老年性耳聋的保健处方	(151)
十一、预防老年性白内障、青光眼的保健处方	(152)
十二、预防中老年人口腔炎的保健处方	(153)
十三、预防中老年口腔黏膜白斑病的保健处方	(154)
十四、预防中老年型糖尿病的保健处方	(155)
十五、更年期综合症的自我治疗处方	(156)
十六、口臭的自我治疗处方	(156)
十七、预防焦虑症的保健处方	(157)
第七章 中老年人群的个性化心理保健处方	(169)
第一节 中后期的主要心理问题与调适保健处方	(160)
一、中年人容易产生的主要心理问题	(160)
二、中年人心理危机的预防处方	(164)

三、中年人抗衰老的自我心理保健处方	(165)
四、中年人婚姻的调适处方	(168)
五、长期独处异地者的心理护理与保健处方	(170)
六、更年期简易心理保健处方	(170)
七、更年期心理与保健的综合调治处方	(171)
八、中年人的卫生保健处方	(173)
九、中年人心理压力的自我消解处方	(173)
第二节 老年期的主要心理问题与调适保健处方	(176)
一、老年期容易产生的主要心理问题	(176)
二、老年人心理疾病的预防处方	(182)
三、老年期的心理保健处方	(183)
四、退休者的心理护理与保健处方	(189)
五、退位或被迫退位者心理护理与保健处方	(191)
六、老年人心理疾病的综合调适处方	(191)
七、老年性功能衰退的调适处方	(193)
八、老年人丧偶综合征的调适处方	(194)
第三节 中老年病人的心理护理与调适保健处方	(195)
一、中年病人的心理护理与保健处方	(195)
二、老年病人的心理护理与保健处方	(197)
第八章 健康长寿探秘	(200)
第一节 健康长寿的基本机理和长寿新理念	(200)
一、人生应享的寿命	(200)
二、人体衰老的原因	(203)
三、怎样使生命接近和达到极限期	(207)
第二节 人类健康长寿探秘	(208)
一、“长寿之王”养生的个体性特征	(208)
二、“长寿之乡”养生的地域性特征	(211)
三、人类寿星健康长寿的共同性特征	(213)
第三节 现代健康新理念	(219)
一、健康的含义	(219)
二、生理健康的标准	(219)
三、心理健康的标准	(223)
四、适应社会与适应自然	(226)

中老年立体健身处方

五、道德健康	(229)
六、21 世纪的健康新理念	(230)
主要参考文献	(232)