



康盛时代
WELLNESS TIMES

健康生活方式系列

主编：(美)刘展 副主编：刘江南



你不知道^的 健康运动秘诀

The Secrets of Healthy Exercise
Unknown to You

(美)刘展◎著

刘展 | 美国春田大学体育教授
2010年亚运会学术委员

10大日常锻炼**误区** **60**个最实用的健康运动**秘诀**

教你**科学运动**事半功倍

中山大学出版社

G806
9



00850945
南阳理工学院

主编：刘展 副主编：刘江南

你不知道的 健康运动秘诀

The Secrets of Healthy Exercise
Unknown to You

(美) 刘展◎著



中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

你不知道的健康运动秘诀/(美)刘展著. —广州:中山大学出版社,
2010.11
(健康生活方式系列)
ISBN 978-7-306-03760-2

I. 你… II. 刘… III. 健康运动—问答 IV. G883-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第189889号

出版人: 祁 军

责任编辑: 鲁佳慧

封面设计: 曾 斌

装帧设计: 林绵华

插图: 贾 萌 邵雁明

责任校对: 马霄行

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111997, 84113349, 84110779
发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州中大印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 10.25印张 155千字

版次印次: 2010年11月第1版 2010年11月第2次印刷

印 数: 10001~14000册 定 价: 28.00元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

目 录

part 1

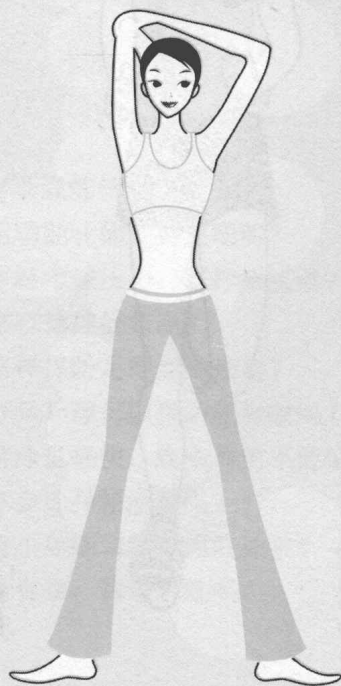
运动雷区走出来

- 3 / 雷区1 生命在于运动,动了就是运动
- 5 / 雷区2 没病就是健康,健康就不用运动
- 7 / 雷区3 吃得科学就是健康生活,运动可有可无
- 8 / 雷区4 盲目选择运动项目
- 10 / 雷区5 运动不是饮食,不需多种项目搭配
- 12 / 雷区6 流汗越多,运动效果越好
- 13 / 雷区7 练哪里就减哪里
- 15 / 雷区8 饿着肚子运动更有效
- 17 / 雷区9 忽视运动前的热身和运动后的放松
- 18 / 雷区10 运动无视10大身体信号

part 2

窈窕美女秀出来

- 23 / 最佳减肥有氧运动你知道吗?
- 24 / 美丽白领,怎样远离OL病?
- 27 / “白骨精”,你会做办公室减压操吗?
- 34 / “高跟族”,别忘了锻炼腿和脚?
- 38 / 小体操预防“鼠标手”?
- 42 / 练瑜伽可以减肥吗?
- 43 / 坚持仰卧起坐,和小肚腩说Byebye?
- 44 / 蜂腰美臀怎样练?
- 48 / 跑步会使大腿变粗吗?
- 49 / 健美操,完美形体好方法?
- 50 / 跳绳健身效果好?
- 51 / 跑步机,锻炼好帮手?
- 53 / 每天做家务就不需要锻炼了?
- 54 / 看电视也能健身?
- 57 / 女性少运动,老来心脏衰?
- 58 / 怎样练成不同年龄段的健康美女?
- 61 / 防止体重反弹不是梦?
- 62 / 运动,你能坚持吗?
- 63 / 厨房里,家务、运动两不误?
- 65 / 新妈咪,恢复体形不轻松?



part 3

活力绅士练出来



69 / “将军肚”，你该怎么运动？

71 / 完美腹肌怎样练？

74 / “排骨男”，拿什么运动拯救你？

76 / “三高族”，怎样锻炼保健康？

77 / 精英人士，你运动了吗？

79 / 运动，缓解压力好帮手？

80 / 运动前中后，怎样喝水最健康？

82 / 运动，有氧还是无氧？

83 / 有氧运动+力量锻炼，运动效果更好？

84 / 每天锻炼同一部位能最快增强肌肉力量？

85 / 怎样成为不同年龄段的“强壮”男人？

89 / 晨练，暮练，你选择哪个？

90 / 周末突击运动效果好吗？

91 / 当心运动过了头？

94 / 哑铃只能锻炼上肢？

96 / 羽毛球健身，关节损伤找上门？

98 / 怎样预防“网球肘”和“网球手”？

100 / “高尔夫肘”，高雅运动的烦恼？

102 / 颈椎病，随便活动颈椎？

106 / 烟民，今天你运动了吗？



part 4

最美夕阳动出来

- 109 / 老年人的“健身金字塔”你知道吗？
- 111 / 怎样运动预防骨质疏松？
- 113 / 提高平衡能力，预防摔倒不可少？
- 117 / 倒走有益健康吗？
- 118 / 散步是老年人的最佳锻炼方法？
- 119 / 公园里的运动误区，你也这样做吗？
- 121 / 肩周炎的健身秘诀你知道吗？
- 124 / 腰痛，这样锻炼你知道吗？
- 127 / 太极拳，不要“练”？
- 128 / 哪些运动可预防老年痴呆？

part 5

动感少年跳起来

- 131 / 春季锻炼长高快？
- 133 / 运动能让你变得更聪明？
- 134 / 缓解考试压力，怎样来运动？
- 136 / 常打篮球促长高？
- 137 / 怎样提防足球运动损伤？
- 139 / 打乒乓球可以预防近视眼吗？
- 140 / 游泳虽畅快，这些事情不能做？
- 143 / 你会选择轮滑鞋吗？
- 145 / 青少年练习跆拳道好处多？
- 147 / 咏春拳，你适合练吗？

part 1

运动雷区**走**出来



1:790

来出空习雷阿司



雷区1

生命在于运动， 动了就是运动

2010年，美国报道了一项最新研究结果，通过对5万名男性和6.9万名女性长达14年的跟踪研究发现，每天坐6小时的女性早亡的风险比每天坐3小时的女性要高37%！在男性，这个风险差距则为17%。显然，久坐不动危害无穷！

今天你**运动**了吗？

你的运动**达标**了吗？

运动不仅要动，还要

科学地动！适量、适度、适当、有规律的运动才是有效运动哦！



不经常运动或久坐不动的人

建议每周做5~6次、每次至少30分钟的中等强度有氧运动，每周运动累计至少150分钟。



想要保持体重、增强体质的人

建议每周做4~6次、每次30~50分钟的中等强度有氧运动，每周运动累计150~250分钟。



需要减肥瘦身的人

建议每周做5次、每次至少45分钟的中等强度有氧运动，每周运动累计至少250分钟。

动 ≠ 运动!



经常运动、需要进一步提高体质的人

建议每周做5~6次、每次60分钟以上的中等强度有氧运动，每周运动累计至少300分钟。

运动词典

中等运动强度

运动时感到呼吸深而有点急促但还能进行口头交谈，这就是中等强度运动。如果是上气不接下气、不能进行口头交谈，说明运动强度已超过中等达到高等水平。

中等运动强度还可以用1分钟心率来判定，常用的公式是：中等运动强度心率 = $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ ，其中220为最大心率。如35岁的人的中等运动强度心率是： $(220 - 35) \times 60\% = 111$ （次/分钟）。

雷区2

没病就是健康， 健康就不用运动

2009年，在中国和美国，死亡的三大主要原因均为：心脏病、癌症、脑血管疾病。

在中国，每年约有260万人死于心脏病，平均每小时有300人因心脏病而死亡。

所以，**没病不等于健康！**



没病就是健康？

早在1948年，世界卫生组织（WHO）就指出：“健康是一种完满的身体、心理和社会适应方面的良好状态，而不仅仅是没有病和残疾的状态。”

健康由6个方面共同组成，也就是**身体、心理、社交、智力、精神和环境**方面的健康。



Wellness（康盛）

近年来，西方许多国家开始注重健康生活、享受人生的理念。同时认为健康还与Wellness有关。什么是Wellness呢？

Wellness是反映一个人对生活的态度和有效地发挥自己的功能和作用的一种能力。它也代表一个人的活力、精神面貌和对生活做出正确选择的能力。

所以，健康还包括充满活力、健康地生活的能力。

一个身无病残、经济收入较高的人，如果他（她）的生活方式不健康或对生活缺乏积极的态度，不能有效地发挥自己的作用，生活的安康满意感就会降低，健康水平也会降低。



你亚健康了吗？

精神不振、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、睡眠差、胃口差、疲劳、烦躁、焦虑……这就是**亚健康**！亚健康是身心失调而出现的**疾病的前期征兆**。

亚健康人群普遍存在“**六高一低**”：高负荷、高压、高体重、高血压、高血脂、高血糖、免疫力低。

这**6**种人最容易亚健康，看看你是不是呢？

★ 脑力或体力劳动负担过重的人。

★ 人际关系紧张的人。

★ 缺乏与外界沟通和交流的人。

★ 身心压力过大的人。

★ 生活无规律的人。

★ 饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

你真的健康吗？如果你想拥有高质量的生命，那就从**今天开始运动**吧！并且**一生保持积极的运动**！

我很健康，
不用运动！



雷区3

吃得科学就是健康生活， 运动可有可无

吃得科学就是健康的生活方式了吗？

NO!

健康的生活方式包括10大方面。
你的生活方式是否健康呢？

- ★ 有规律地参加身体运动。
- ★ 合理饮食。
- ★ 有效管理紧张压力。
- ★ 避免有害的生活习惯。
- ★ 保护自己不生病和不受伤。
- ★ 建立良好的个人健康习惯。
- ★ 寻求医学帮助并遵守医嘱。
- ★ 性行为合理安全。
- ★ 成为有知识的消费者。
- ★ 爱护环境。



雷区4

盲目选择运动项目

什么运动项目适合我？

这是一个实际而富有挑战的问题。

要回答这个问题，不妨从下面4个方面着手：



运动的目的

你的运动是预防慢性疾病为主，还是减肥为主，或是增强肌肉力量为主呢？



身体状况和体质水平

比如有关节疾病的人应避免从事震动力大的运动，平衡能力差的人不可以进行身体快速旋转的运动。



年龄

青少年应做更多的增强肌肉力量和促进骨骼生长的运动，以及提高和发展各种感知觉、快速反应能力、预判能力和灵敏性的运动，如跳绳、篮球、足球、排球、乒乓球、网球等。成年人要多选择提高心肺耐力和控制体重的有氧运动，还要选择一些增强肌肉力量和耐力的运动，如跑步、游泳、羽毛

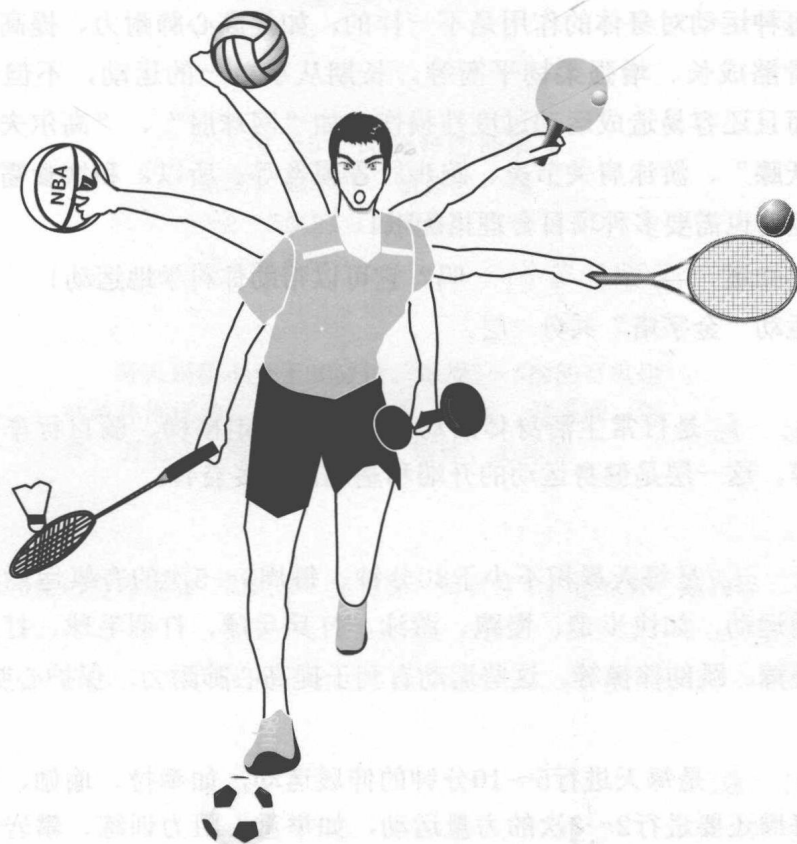
球、爬山、仰卧起坐、俯卧撑、引体向上、举重等。老年人则可以多选择一些增强骨质密度、提高平衡性和柔韧性的运动，如跳舞、韵律操、太极拳、高尔夫球等。



性别

一般而言，女性不太喜欢那些易造成身体疼痛的、激烈的、竞争性和对抗性强的运动，而较青睐一些轻松愉快、优美大方、节奏感强的运动，如快步走、韵律操、游泳、瑜伽等。男性则往往相反，更喜欢有挑战性的运动。

适合的才是最好的！你，选择好了吗？



雷区5

运动不是饮食， 不需多种项目搭配

你是否因为兴趣爱好或条件影响，而经常只做一种运动呢？

回答“是”，你可能患有“运动营养不良症”哦！

每种运动对身体的作用是不一样的，如提高心肺耐力、提高肌肉力量、促进骨骼成长、增强柔韧平衡等。长期从事单一的运动，不但健身效果不佳，而且还容易造成运动过度性损伤，如“网球肘”、“高尔夫肘”、“篮球跳跃膝”、游泳肩关节炎、跑步胫骨膜炎等。所以，和饮食需要多样化一样，运动也需要多种项目合理搭配哦！

你知道“**运动金字塔**”吗？它可以帮助你科学地运动！

运动“金字塔”共分4层。

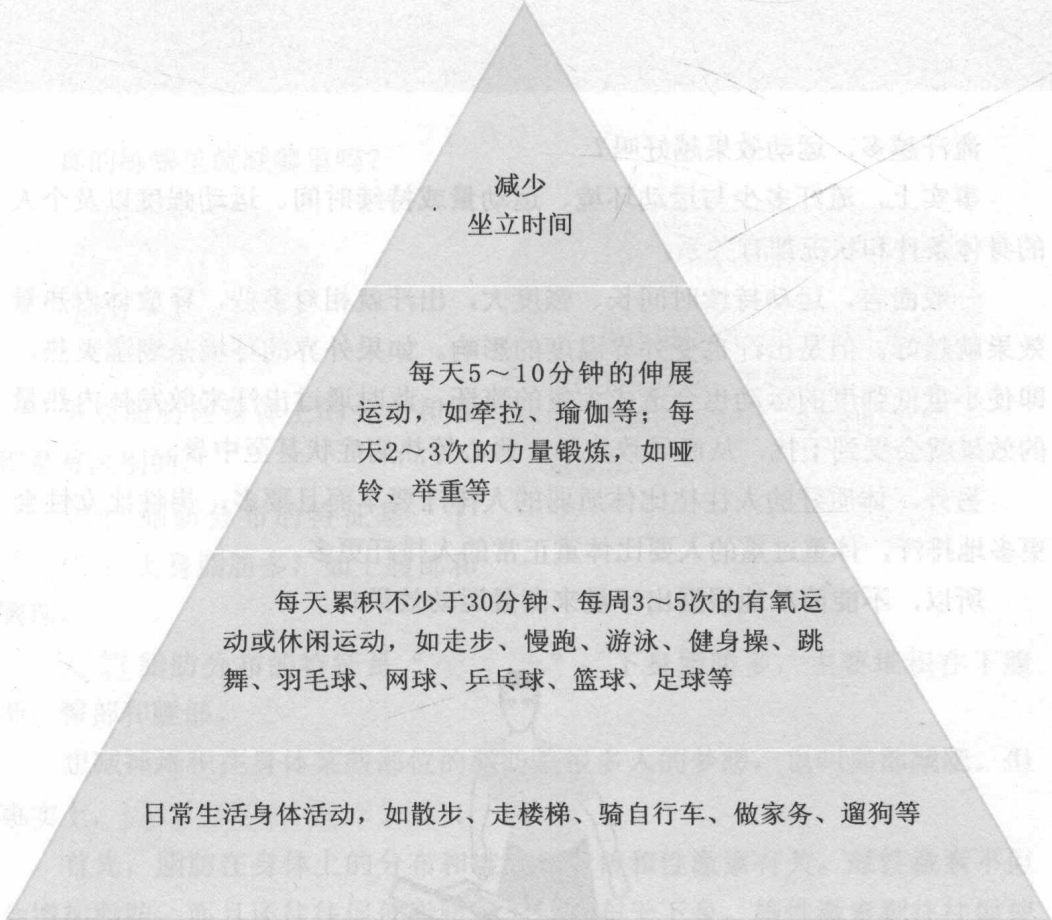
第一层是日常生活身体活动，如散步、走楼梯、骑自行车、做家务、遛狗等。这一层是健身运动的开端和基础，多多益善。

第二层是每天累积不少于30分钟、每周3~5次的有氧运动、体育运动或休闲运动，如快步走、慢跑、游泳、打乒乓球、打羽毛球、打篮球、踢足球、跳舞、跳韵律操等。这些运动有利于提高心肺耐力，保护心脑血管。

第三层是每天进行5~10分钟的伸展运动，如牵拉、瑜伽、体操等。另外，每周还要进行2~3次的力量运动，如举重、阻力训练、攀岩等。这些运

动可以提高柔韧性和关节运动幅度，增强肌肉力量和骨骼硬度，改善能量代谢。

第四层即减少坐立的时间，如减少看电视、上网、打牌或麻将等时间。



减少
坐立时间

每天5~10分钟的伸展运动，如牵拉、瑜伽等；每天2~3次的力量锻炼，如哑铃、举重等

每天累积不少于30分钟、每周3~5次的有氧运动或休闲运动，如走步、慢跑、游泳、健身操、跳舞、羽毛球、网球、乒乓球、篮球、足球等

日常生活身体活动，如散步、走楼梯、骑自行车、做家务、遛狗等