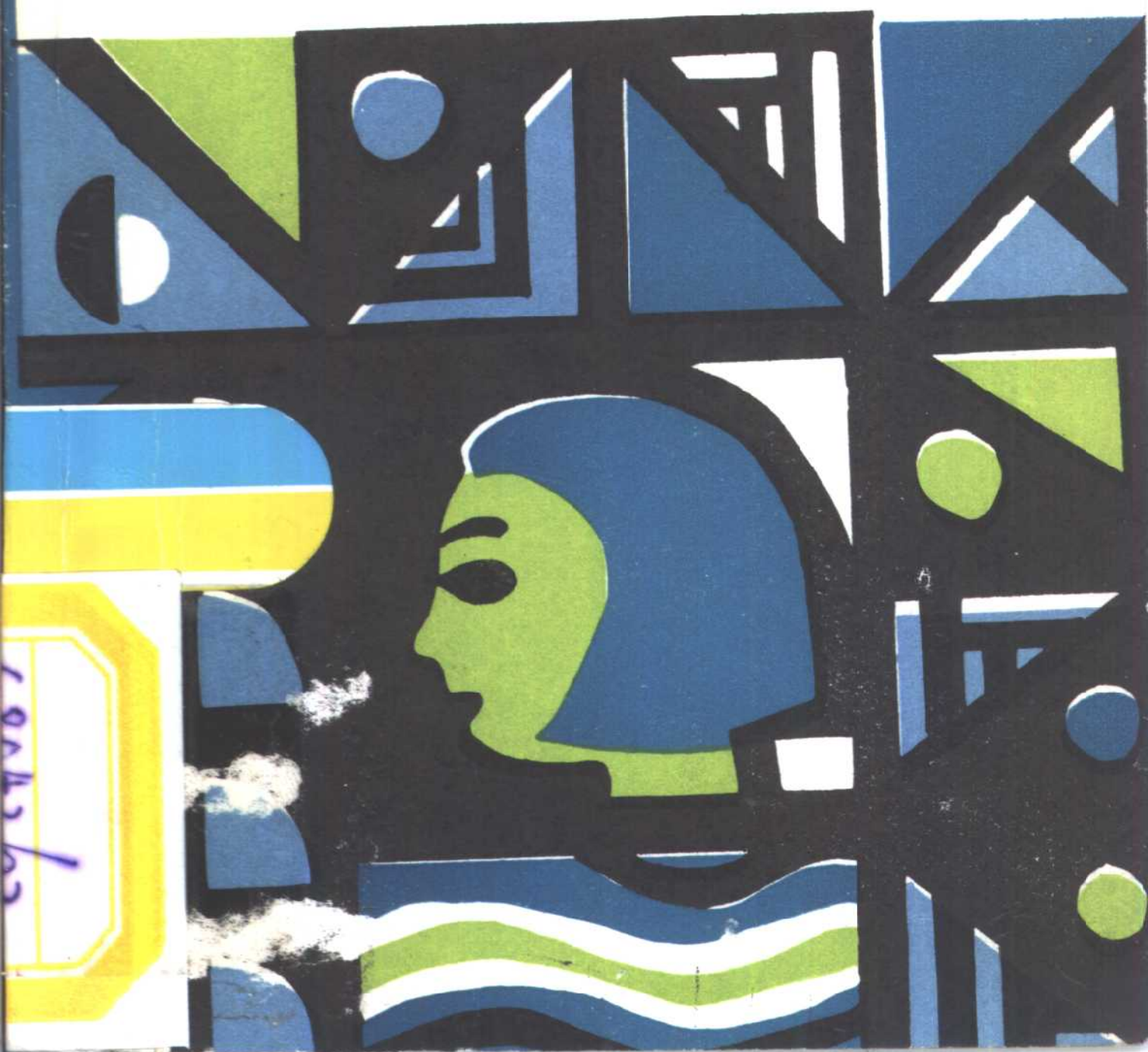


· 运动与健康丛书 ·

中年妇女的 运动与健康

傅 进 编译



• 运动与健康丛书 •

中年妇女的运动与健康

〔苏〕特·莫·科斯蒂戈娃

傅 进 编译

北方妇女儿童出版社

运动与健康丛书
中年妇女的运动与健康

〔苏〕特·莫·科斯蒂戈娃
傅 进 编译

※

北方妇女儿童出版社出版 吉林省新华书店发行
长春科技印刷厂印刷

※

850×1168毫米64开本 1.625印张 40,000字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数：1—7,300册

统一书号：7377·83 定价：0.40元

目 录

四十岁——美好的年华·····	1
您多大年龄·····	4
生命在于运动·····	9
发胖意味着衰老·····	18
从星期一开始·····	37
一年四季·····	54
趋之若鹜的健美操·····	67
美容也是需要的·····	73
对棒针编织者的忠告·····	90

人的自身衰老

明智的人不是追求欢乐，而是尽量
避免烦恼。

——亚里士多德

当人处于青春年华之时，让他们考虑衰老以及与之俱来的疾病和不幸是困难的。这完全可以理解，体力充沛的年轻人可以毫不费力地承担繁重的工作，甚至于献出生命也不惜。在这个时期，人可以两夜不睡觉，白天照样若无其事地工作。忙时可以不吃饭，甚至忘了吃饭，但是睡觉前吃的东西是一天的饭量。其实，这些人是在毫无节制地使用自己的生命。有的是用在事业上，有的则用在酒宴和寻欢作乐上。这对健康是极为不利的。

此时机体使出了全力，暂时还能承受所加

给它的负荷。但是，我们的内脏已留下了“伤痕”。当我们的机体衰老时，这些“伤痕”就要出来说话了。何况，二十年的时间转瞬即逝，人就要进入中年，进入生命的转折时期——四十岁。

进入不惑之年，本应认真考虑和回顾一下自己的生活方式，防止早衰的到来。但是，有些人还觉得自己正当壮年，前途无限，衰老和自己无缘，还在继续燃烧生命的蜡烛，有时甚至两头一起燃烧。忘记这支蜡烛已所剩不长。往往几个小时白白浪费掉，就是无暇考虑健康问题。他们还确信自己的机体是健康的，衰老和疾病在他们面前会退避三舍。所以，不给予机体以任何有益的帮助。有些人则承受了大量的义务和工作，把体力活动减少到最小量。俗话说，磨刀不误砍柴工。防止衰老可以获得更多的工作时间，而这些人则在加速自身衰老的进程，减少工作的寿命。

老年学家认为，机体的早衰一般出现在四十至六十岁。明显的征兆是：皮肤逐渐失去弹

性，变得干燥、出现皱纹；面部和颈部的肌肉失去弹性；出现白发，头发变稀；牙床发炎，牙齿脱落；视力减退，听力变坏。有时面部也发生变化，十几年不见的老朋友重逢时，已不能相认。

更严重的衰老是出现在体内。一部分不经常进行体育活动的人，心脏变弱。血液每搏一次心输出量变小。由于血液流量不大，血管逐渐收缩，变得窄小，失去弹性。在这种情况下，呼吸变浅，肺组织也要失去弹性。

一个人在没有承受重大的脑力和体力负荷时，还不致于发现衰老的征兆。大概，许多人有这样的体会，为了赶汽车，跑了二十至三十米，上了车喘个不停，好一会才能恢复平静。有的人甚至突然感到心脏疼痛。

由于没有必要的体育运动，肌肉也会萎缩，肌肉总量变少；关节失去灵活性，甚至肿胀；走路变得困难，常腰痛。过去能轻松自如地蹲下、弯腰，现在就困难了。电视台曾播放过这样一个节目：为一位著名的电影女演员召

开了一次纪念会。会上一位著名的中年男演员带几分凄楚、幽默地说，为了表示对她的天才的崇拜，他可以脆倒在她的面前。但他担心不能站起来。虽然这是一句幽默的话，但毕竟反映了现实生活的一种现象。

人接近高龄时，肾脏的工作能力是原来的二分之一。激素的分泌也相应地减少。机体的衰弱在很大程度上是疾病引起的。

人们就是这样加速自身衰老的到来，就是这样促使疾病产生。下面我们举几个实例。

还是从我们的熟人谈起吧。这个人出生在世袭的矿工家庭。他的父母身体强壮。他们的儿子身体也非常结实。他大学毕业后，也来到矿山工作。在中学时，他喜欢运动。参加工作后他也参加过几次大型的运动，为矿山争得了荣誉。日月如梭，当年的中学生已成为矿山的工程师，后来又成为矿山的领导人。他有了美满的家庭，有了两个儿子。几年以后，他有了心脏病，这是怎么引起的呢？

年轻的领导人多半是大忙人，他不仅没有

时间进行运动，就是早操也不做。他自以为身体健康，根本不考虑休息和睡眠，不考虑营养是否合理。休息时间也不去郊外玩一玩，而是和朋友、同事在酒宴上度过，大吃大喝，毫无节制，他开始发胖。就是在疗养院里度假，他也只是满足胃口的需要，很少运动。

这样，本来强壮的身体已承受不了这样的破坏。有一次他感到心脏疼痛，经医生诊断，他得了心脏病，需要长期治疗，并要求他改变现有生活方式。

现在他正在进行治疗。以往的自信心已无影无踪，乐观的生活蒙上了阴影。他的心脏时刻在提醒他；你已经不是健康的人。

另外，我们在开往莫斯科的列车上结识了一位年轻人。我们的同路人身体很不好，脸上呈现出病容。没有人让他说什么，他自己谈起自己的病历。谈了病魔是怎样潜入他的身体的，得病以后，他的所有计划都改变了，就是生活本身也发生了变化。

他说：“如果几年前有人对我说，应当马上

放下自己的试验去疗养，我是无论如何也不能去的。但是现在我不得不去了。当我在大学读书时，我就一直抱怨人类生存的不完美性，抱怨要花费时间去考虑吃，去睡，还要进行体育锻炼。我认为，科学工作就是一切。其他事情都没有什么意义。所以，我每天只吃夹火腿面包片，每天睡眠时间不超过五小时。原来我的身体是强壮的，我觉得这样做，身体能吃得消。可是，出乎我的意料，由于长期睡眠不足，营养不良，加上过度的劳累，最后疾病缠身。现在摆在我面前的是，令人乏味的疗养生活，严格的作息制度。

最后，我们再介绍一位领导人。他生长在农村，他的生活阅历丰富。从一个牧羊人成为一个加盟共和国的部的负责人。生来就健康的人总是这样的，他具有超群智慧和少有的勤奋，承担了大量的工作。他很善于安排和组织下属的工作，但他自己却没有合理的生活制度。既不去户外散步，也不进行运动，完全把精力投到事业上。休息时间和晚间也不让大脑

休息。对医生的忠告置之脑后。

在他生前的一次座谈会上他说：“患了脑血栓之后，躺在病床上不能动。在失眠的夜晚我想了许多事情。我在想，为什么一个身体非常强壮的人会得这种可怕的病呢？最后我得出了结论，这完全是我自己的罪过，是因为我的生活方式不合理。”

不需要再赘述了，我们之中的很多人就是这样促使早衰和疾病的到来。

那么，一个人的生命力昌盛时期有多久呢？这个时期并不长，也就是二十至二十五年，个别人要长一些。在这个期间，一个人要学习，要获得必要的专业知识和经验，要建立家庭。到五十至六十岁，已没有昔日的精力，开始进入老龄期。同时有关专家指出，如果在六十至七十岁机体已经衰老，应认为是早衰。

由此我想起了苏联儿科奠基人斯别兰斯基的一段话，他在一次记者招待会上说：“长寿不会自然地赋予每个人，争取长寿什么时候也不算晚。如果您还没有与体育活动交上朋友，就

应当从今天做起，不要推迟到明天。我已经说过，我从来没有得过病，这首先应感谢体育运动。它使我在九十岁的高龄还能象四十岁的人那样生活。”

生命在于运动

四十岁或者五十岁的妇女还不能冠以“老”字。在这个年龄上，头发上刚刚出现银丝，变化并不显著。照样可以穿高跟皮鞋，时髦的服装穿在身上照样是合体的。但是，这时已开始发胖，动作不那么敏捷。昔日的轻松、好动现在变成想坐一坐，躺一躺。

这是很可怕的现象。这种对安逸的追求，使人变得懒惰，并开始拒绝积极的生活方式。许多研究表明，疾病并不是体力衰弱的唯一原因。即便是一名体魄强健的运动员，卧床十天不动，他也会连路都走不动。那些长期不活动的人，就是有意把自己送到“衰老”的手中。长期不活动的人，机体代谢过程变慢，能量消耗变少，结果人就发胖。与此同时，许多疾病纷至沓来。会出现心血管障碍，呼吸困难（气

喘)等疾病。

据统计,现代城市居民体力消耗只是上个世纪城镇居民的1%。十九世纪城镇居民一天当中要走三万步,我们现代人还不到一万步。医学专家认为,一万步(七——八公里)对保证人体健康来说是所必需的最低值。现代人日趋以车代步,甚至把郊游也变成乘车游览。看来,现代人的运动越来越少。只有不间断地运动才有益健康,才能使人青春常驻。

波兰的《全景》周刊建议自己的读者进行一下健康状况的测验。通过测验可以检查自我感觉、检查机体状况是否与年龄相称。测验方法很简单,只需做几个体力练习。我们不敢担保,测验结果会完全符合您的实际,但测一测总是有益的。

现在您就试一试,每个练习做完之后休息一分钟。休息时间不要多,否则,就要打乱步调,使您的测验成为泡影。

1. 把一本打开的厚书放在头上,在15秒的时间内,做下蹲动作,头上的书不能掉下来。

每成功地下蹲一次，得一分。记下所得的分数。

2. 把小木棍或小瓶子放在地板上，先向左跳过小棍，再向右跳过。在十五秒的时间内能跳多少次，就得多少分。

3. 这个练习用三十秒的时间。找一条一米左右长的毛巾，卷成筒。坐在地板上，双腿伸直；手握毛巾、手臂上举；然后弯腰，用毛巾触及双足，臂要伸直，手不要触及地板。体前屈一次，再还原，得一分。

4. 躺在地板上，双足伸到柜子的下面，双手置于头的后面。上体抬起，前倾，用肘触及膝盖。时间为十五秒，前倾一次，还原，得一分。

5. 坐在地板上，双腿伸直，用左脚趾抓起放在前面的手帕，抬左腿，超过右腿膝盖，移到右腿的上方。然后用右腿去做，在十五秒钟之内能做多少次，得多少分。

6. 在地板上平放一条毛巾。体前倾，一条腿屈膝置于毛巾的前面，另一条腿伸直，置于毛巾的后面。然后跳起，迅速改变两条腿的

姿势，不准碰着毛巾。在三十秒内，每跳一次得二分。

7. 坐在地板上，双手在身后支撑身体，双腿伸直抬起。在自己前面平放一条毛巾，双腿放下，放在毛巾左边一次，右边一次。在三十秒时间内，每两次得一分。

现在我来计算一下成绩。

60—80分：自我感觉不太好，外观也不好。应该系统地做操、散步，选择适合于自己的运动。

80—90分：一切基本正常，每个练习做起来不是很轻松。如果对健康状况不注意，就会不知不觉地发生变化。

90—100分：成绩良好。外貌和年龄相符，如果您希望更年轻些，要多运动。赘肉将是主要负担，要避免这种状况的出现。

100—120分：成绩优秀。从外貌看，要比实际年龄年轻十岁。祝贺您。

120—140分：最佳成绩。完全可以肯定，您是经常参加体育活动的。我劝您参加奥运会

的比赛。

当然，这是开玩笑。你们当中的许多人会得到所期望的 100 分。要达到这样的目标是有一定难度的，即使这样，也不要灰心，要行动起来，为自己的健美行动起来。

研究机体衰老问题的专家早已得出结论，对于四十岁的妇女最有效的活动有三项：早操、工间操、业余时间在家里或保健活动小组里做的基本体操。每一项活动都有其独特的作用。早操能使机体兴奋起来，把人从睡眠状态唤醒，使心情愉快、精神饱满地开始一天的工作。工间操能使人在繁忙的工作之间得以积极地休息。基本体操运动量最大，也是最有效果的。

下面介绍一套供中年妇女使用的基本体操。

1. 双脚并拢站立，手叉腰，用脚尖走二十秒，然后用脚跟走二十秒。自然呼吸。

2. 双脚并拢站立，屈肘，双手置于胸前，掌心向下。两臂侧平举，掌心向上，同时