

· 运动与健康丛书 ·

脑力劳动者的体育

傅 进 编译



•运动与健康丛书•

脑力劳动者的体育

[苏]戈·戈·萨菲罗夫

勒·莫·苏哈列布斯基

傅进编译

北方妇女儿童出版社

运动与健康丛书

脑力劳动者的体育

〔苏〕戈·戈·萨菲罗夫

勒·莫·苏哈列布斯基

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 1.4375印张 30,000字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数：1——5,300册

统一书号：7377·85 定价：0.35元

编者的话

随着社会发展，人们的生活节奏不断加快，大脑负荷量增加，体力劳动减少。人们逐渐认识到，如果没有足够的体育运动，不可能长期保持健康和工作能力。

遗憾的是，许多人却远远地避开体育活动。他们往往以忙为借口，不肯为身体保健花一点时间。特别是那些忙人——年轻的大学生、有前途的专家、企业的领导者、经验丰富的工人，他们忙于事业，忙于工作，惜时如金，置身体健康而不顾，这是不应该的。

这本书就是奉献给这些忙人的。他们会从中得到有关建立合理的生活制度、合理的营养、体育活动方法等方面的忠告。

这本小册子的作者都已是耄耋之年的人。其内容都是他们生活经验的积累，也是他们的

研究成果。他们所讲的翔实的例证、亲身的体验、通俗易懂的道理，会使读者相信，并按他们介绍的方法去做。

前 言

人应该靠自身的力量获得健康。

——布萊格

自古以来，人们就幻想能获得长生不老药，使自己青春常驻；永不衰老。在漫长的人类历史上，人们为获取这种药物，曾不惜代价地做过无数次尝试。古代的沙皇为了延年益寿，吃熊的骨髓，吃虎鞭，喝婴儿血。晚些时候，为了长寿，又流行喝人乳，吃草药，给人移植猴子的睾丸，服用动物性器官的浸液等。

目前，国外也常出现有关长生不老药的报导。报导中说，这些药物可以大大地延长人的寿命，使人长期保持工作能力和创造力。最近几年，在欧洲服用由羊的胚胎中提取的组织液很流行。据说，此药物可以使人体青春化。此药

物的发明者还宣布，已经亲身体会了这种药物的效用。

历史的经验早已证明，根本不存在什么长生不老药，今后也不会出现。衰老是诸多因素作用的结果，所以，想靠一种魔法般的药物阻止衰老是不可能的。目前，在世界范围内越来越重视研究人体衰老的科学——老年学。很多国家都建立了抗衰老的研究中心和研究所，并取得了一些成效。一些经济发达国家，十八世纪末叶六十岁以上的人只占总人口的百分之五至七，本世纪初已达到百分之十至十二，现在是百分之二十。所以对老年学的重视是有道理的。

有关专家通过相应的动物实验以及对长寿者的研究，极力探索人体衰老的奥秘。关于衰老，目前有多种说法。一些专家把人体和机器相比，随着时间的推移，人体自然要磨损，要衰老；另外一些专家认为，人体内有一定量的生命力储备，它以物质或能量的形式而存在，它要在整个生命过程中逐渐消耗掉；还有一种理

论认为，在人的生命活动过程中会产生一种有毒的废物，人体衰老的过程就是人体逐渐自体中毒的过程。

还有一些医学家认为，人体衰老的原因是人体细胞更新过程的逐渐衰减。按着这种理论，人在衰老时期更新的细胞在质量上也要变坏，也就出现生命力的衰退。有关专家提出了近二百个有关衰老的理论，目前还没有一种理论得到公认。专家们认为，有必要在这个领域内进行深入的研究和探讨。

但绝大多数专家认为，人应当通过自身去获取健康和长寿，而不应只求助于医学和科学技术。他们还强调，必须把注意力放在那些还没有衰老的人身上。在他们中间进行广泛的宣传教育，向他们阐明保护健康的必要性。使他们能合理安排自己的生活方式，保持高水平的工作能力，积极地休息和有效地恢复体力，参加体育运动，形成良好的体育运动习惯，并保持终生不变。这也是抗衰老的秘诀。

目 录

前言.....	1
人的自身衰老.....	1
从四十岁到八十岁.....	9
心脏需要锻炼.....	12
气喘不是无关紧要.....	20
体育运动可以促进思维.....	25
使你的肌肉更强健.....	29
皮肤是健康的一面镜子.....	36
吃东西的学问.....	43
运动量要逐渐增加.....	54
对繁忙人的劝告.....	64
您会休息吗.....	66
消除过度的神经紧张.....	68
结语.....	78

四十岁——美好的年华

可以肯定地说，进入四十岁是妇女一生中美好的年华。一些女读者可能会说：“开什么玩笑，我们美好的年华、欢乐的青春早已逝去，所说的第二个青春根本不存在。倒是应该考虑准备领退休金，安度晚年了。”

对这种说法，我不敢苟同。不能否认，青春是美好的，是令人眷恋的，但每个年龄段都有其美好的东西。之所以说四十岁之后妇女进入自己一生中美好的年华，那是因为：此时已进入不惑之年，课堂学习已是遥远的往事，技术日趋成熟，知识日臻丰富；对人生、对事业都有了自己的独立见解；孩子已经长大，开始了独立生活，您有了更多的空闲时间；此时离衰老还很遥远，有更充沛的精力去从事工作，正是实现人生愿望的好年华。

一些社会学家做过统计，妇女中成大业者，科学上有重大发明的，艺术上取得巨大成就的，事业上做出突出贡献的，不论是教师、医生、纺织女工，还是厨师，大多是在四十岁左右。

妇女在学习、工作、建立家庭、哺育孩子等方面曾得到社会的大力支持，而现在就要多承担义务。要帮助年轻的一代，起到承上启下的作用，要发挥聪明的才智，进行创造性劳动，为社会创造更多的物质财富和精神财富。

四十岁，也正是生命的鼎盛时期。在这个时期，妇女也是楚楚动人的。虽然不会再有青春的容颜，姑娘的娇媚，但有成熟的女性温柔，变得更加自信，举止、穿着、打扮形成了自己的独特风度；生活经验丰富，对人生的意义有了更深刻的理解；您还有母性的善良，对人更加宽容大度。

遗憾的是，不少已到中年的妇女认为自己差不多是老太婆了，万事俱灰，再不注意自己的外貌，抱怨没完没了的家务活，有空就想

躺一躺，就是不疲乏也想休息一下。她们的精神状态每况愈下，思维呆滞，对生活失去乐趣，厌倦与他人交往。这是不适当的。

四十岁，是人生的一个转折，是人到中年的开始。也正是在这个时候，有的妇女要具体体会到身心健康的欢乐，有的却要品尝到身体不健康的苦果。带着什么样的身体状况进入成熟期，将决定每个中年妇女的自我感觉、工作能力、情绪和外貌。

四十岁，远远不是衰老的年龄，而是后半生刚刚开始，只要您需要，您有能力、也有时间纠正和补救健康欠佳的状况。

怎样通过体育锻炼延续青春，防止疾病，使您体态匀称，容颜不老，这本小册子对您是会大有裨益的。

您多大年龄

法国有一句谚语说：看女人的外貌是多大年龄，她就是多大年龄。这句谚语是有道理的。那些看上去年轻的人，她们的身体一定是健康的。人的面容、体态就是健康的写照。那么您自己看一下，您是多大年龄呢？从外貌看，一些妇女的年龄与实际是不一样的，她们年轻的秘诀只有一个：合理的饮食习惯和坚持不懈的锻炼。

我们还是让妇女自己现身说法为好。她们有的刚刚进入不惑之年，有的已年愈半百，但她们还是那样光彩照人，生气勃勃，与实际年龄相比是那样的年轻。她们是怎样做的呢？

世界著名的芭蕾舞演员乌兰诺娃说：“当我在舞台上跳芭蕾舞时，我不可能有别的选择，每天即使没有演出，也要在把杆前度过几个小

时，直至精疲力尽。不管身体是否舒服，天气状况如何，是高兴还是沮丧，每天如此。这已成为每天的习惯，成为生活不可分割的一部分。尽管现在年龄大了，每天早晨我还要做早操。如果白天我给学生上课，也不只是站着讲解，尽量做示范。因为舞蹈是不能用语言完全说清楚的。我喜欢步行。一年四季，我都喜欢去郊游，天气不好，也不在意。午饭后从不躺下休息。吃饭时，我尽量走着吃或者站着吃。饮食习惯尽管不象过去那样严格，但我对饮食还是有节制的。很难想象，换成另一种生活方式怎样生活。我的体会是：无论是对肌肉、胃肠、还是对全身，轻松感是种美好的、年轻的感觉。

苏联一级试飞员、功勋运动健将、技术科学候补博士玛琳娜·波波维奇说：“飞行员应当保持良好的体质。对我来说，专业训练是必须保证的，尽管这种训练有时达到残酷的程度。常常有这样的事：自己感到疲乏极了，想躺一下，什么都不想干。但不能允许自己这样做，

这样会轻易丢掉经过艰苦努力得来的东西。我认为，最好的休息是滑雪。任何一项运动无法与其相比，它使人振奋，给人的身体带来快感。在森林里滑雪，使人感到心灵在歌唱，自己也想引亢高歌。我不仅喜欢滑雪，还喜欢滑水。这样，在半年多无雪的季节里，有了新的乐趣。最近，我对登山运动产生兴趣，喜欢在山里度过假期。”

物理学博士、列宁奖金获得者安娜·阿萨佳尼说：“做早操，我没有坚持下来，做了几次，就不做了，结果一无所获。但是，我喜欢步行，我尽量不坐车。在步行中还可以考虑问题，这在办公室里也可以进行。”

苏联演员柳德米拉·丘尔西娜说：“我总是晨起即做早操，每次大约一小时，这是我的主要运动。我还喜欢游泳。入水之后，我就不想出来。每次假期，我都力争在海边度过，充分享受在水中的快感。平时空闲时间，我去游泳池。遗憾的是，不能每天都去，只能一周去一、两次。每次我都游得精疲力尽。我还有个

嗜好——骑马。”

奥运会冠军两次获得者、苏联手球队队长季娜伊达·杜尔奇娜说：“我们队所有姑娘的年龄都比我小，有的和我的女儿一样。但我不甘居于落后，她们训练一小时，我训练两小时；她们跑三公里，我跑五公里。目前，我对健美操很感兴趣，我们把它做为训练的准备活动，可是我做得不好。每次比赛结束回家，我连腿都拖不动，象个挤干的柠檬，但只要打开录音机，音乐响起来，我的手、脚、全身，都会情不自禁地动起来。欢快的音乐停下来，全身大汗淋漓，疲劳也随之消失了。自己感到浑身清爽，心情愉快，身体增加了新的活力。做完健美操之后，我再去做饭，打扫卫生。”

拉伊莎·拉基季娜是生物学候补博士，她在苏联国家健康中心担当领导工作，她说：“到我们这里来受训的人，年龄不同，健康状况各异。初来时，她们是持怀疑态度的。她们说：医生对我的健康状况已毫无办法，你们行吗？在我们这里受训之后，她们就再也不找医生

了。可以这样说，运动不仅能保健，使人长寿，而且生命的本身就是运动。使人遗憾的是，有些人对这个道理是不理解的。

“参加体育活动很重要的条件是：不管进健身房、去游泳池，还是滑雪，必须把身心都投入训练之中。如果在体操训练中您还想家里的衣服没有洗，一场不愉快的谈话还留在脑海里，那最好就不要训练了。应当全神贯注，完全陶醉于训练之中。训练结束回家时，您就会发现，曾使您苦恼的问题是不难解决的。我就是这样做的。我有四个孙子，他们的父母很忙，我的负担不轻。我正是用这种办法，使本不轻松的生活轻松起来。”

榜样是具有说服力的，希望您能理解并效仿。