

免疫力宝典·运动篇

免疫力动起来

MIAN YI LI DONG QI LAI

张静著



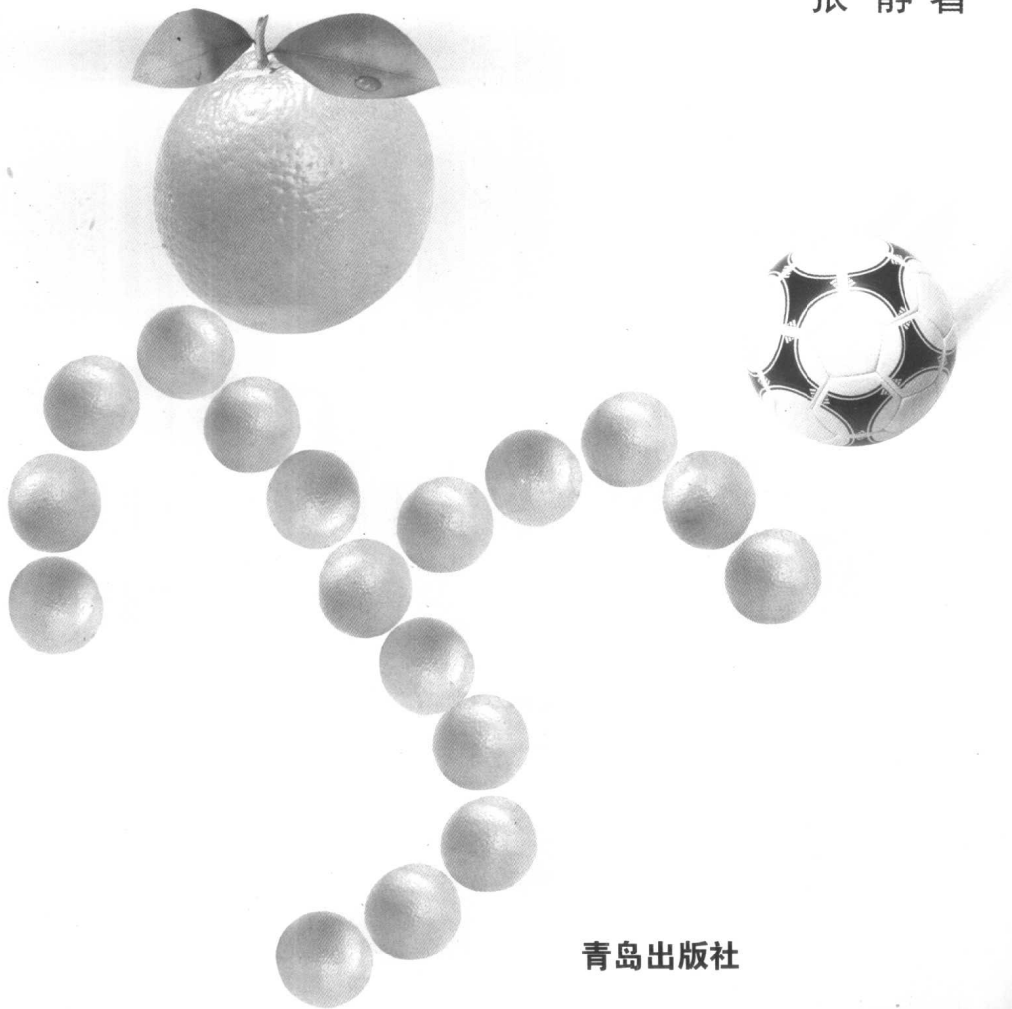
青岛出版社

免疫力宝典·运动篇

免疫力动起来

MIAN YI LI DONG QI LAI

张静著



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

免疫力动起来/张静编.—2版.—青岛:青岛出版社,2003.12

(免疫力宝典.运动篇)

ISBN 7-5436-1342-5

I.免... II.张... III.保健—普及读物 IV.R392-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第103311号

书 名 免疫力动起来(免疫力宝典之运动篇)

丛 书 名 免疫力宝典

编 著 者 张 静

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8662 传真(0532)5814750

责任编辑 郭东明 傅 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 申 尧

版式设计 胡文娟

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星集团华信印刷厂

出版日期 2003年12月第2版 2003年12月第2次印刷

开 本 32开(890mm×1240mm)

印 张 6.875

字 数 100千

印 数 3001-8000

书 号 ISBN 7-5436-1342-5

定 价 12.00元

盗版举报电话 (0532)5814926

(青岛版图书售出后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印厂调换。地址:青岛开发区江山中路191号 邮编:266500 电话:0532-6827680)

◆e 健康 (3)

看看,e时代健康百态/ 3

可怕喔,e时代健康的三大杀手/ 6

跳,跳,跳,e时代的健康舞曲/ 12

健康总准则/ 13

运动从眼睛开始/ 13

OFFICE 健身操/ 16

卧室也是健身房/ 17

吃,喝,睡,e时代生活脚步/ 18

悄悄话:长效的健康处方/ 19

知心语:怎样让日常作息积累奇迹/ 20

◆健康心态,积极人生 (25)

谁说心态不重要/ 26

心态锻炼很必要/ 28

创造健康“新”心态/ 31

◆学会整理压力和情绪 (39)

情绪是这样散发的/ 39

情绪由我们的思想及行为导向/ 39

情绪的产生是与刺激直接相关的/ 40

情绪还有非常有意思的生理反应特质/ 41

情绪还有“喜爱”被表达的特质/ 41

情绪似病毒,具备“传染”特质/ 42

控制情绪/ 43





情绪的管理/ 45

做情绪健康的主人 / 46

压力就这样颠覆健康/ 51

真实的压力系统/ 52

压力项目和评分/ 54

压力的“痕迹”/ 55

挑战压力/ 58

减压实战术/ 67

解除“年轻的压力”/ 72

◆我爱运动 (77)

免疫爱运动/ 79

免疫力测、测、测/ 81

免疫的自我修复：靠运动、靠自己/ 82

免疫的运动处方/ 85

光有运动还不够/ 87

心肺想运动/ 91

健身改善心肺功能/ 92

强韧的“大力士”/ 93

肺的进化/ 95

呼吸的目的是“吸氧呼碳”/ 97

后 SARS 时代的肺保健/ 97

我为运动狂——有氧运动大揭秘/ 99

步行——你的保健医师/ 101

慢跑——跑来跑去，长寿美丽/ 103

- 球类运动——多点选择,多点健康/ 105
- 骑自行车——骑游的快乐/ 107
- 游泳——碧波里的玄机/ 108
- 跳舞——旋转的轻运动/ 109
- 人体的解放——柔软性运动/ 110
- Shaping 健身——精确你的美丽/ 111
- 体操——最简单的户外项目 / 113
- 我爱运动我怕谁/ 114
- 重度运动/ 118
- 中度运动/ 118
- 轻度运动/ 118
- 20 岁的运动/ 119
- 30 岁的运动/ 119
- 40 岁的运动/ 120
- 50 岁的运动/ 120
- 60 岁的运动/ 121
- 五花八门话运动/ 121
- 岩壁上的芭蕾——登山/ 121
- 精巧、细腻的现代飞镖/ 122
- 台球——时尚的碰撞/ 124
- 潜水——深入的探索/ 124
- 冲浪——水面的滑翔/ 126
- 滑翔——短暂优美的飞翔/ 127
- 蹦极——越堕落、越美丽/ 128





- 放风筝——天真的运动/ 130
- 六大最优运动/ 131
 - 最优健脑运动/ 131
 - 最优抗衰运动/ 131
 - 最优减肥运动/ 132
 - 最优健美运动/ 132
 - 最优抗高血压运动/ 132
 - 最优防近视运动/ 132
- 一反常态、出奇制胜/ 132
 - 倒立/ 132
 - 倒走/ 133
 - 赤脚走路/ 133
 - 爬行/ 133
 - 雨中走/ 133
 - 倒吊/ 133
 - 水中跑/ 134
 - 交替锻炼/ 134
 - 狂啸/ 134
 - 饿透/ 134
 - 高抬腿行动/ 134
 - 爬楼梯运动/ 135
- 安安全全做运动/ 135
 - 运动损伤应急法/ 135
 - 运动中腹痛的处理与预防/ 136

- 肌肉酸痛的预防/ 139
- 运动时头部病症防治/ 140
- 因病制宜做运动/ 141
- 牛饮要分时候/ 143
- 有氧运动的八大误区/ 143
- 运动备忘录/ 147
- ◆休养生息有可为…………… (151)
- 春季养生/ 151
- 调养精神/ 151
- 防风御寒/ 152
- 调节饮食/ 152
- 运动锻炼/ 152
- 预防春困/ 153
- 保健防病/ 153
- 晚睡早起,与日俱兴/ 153
- 避雾防露/ 154
- 练养肝功/ 155
- 惊蛰养生/ 156
- 夏季养生/ 158
- 精神寄托/ 160
- 陶冶性格/ 160
- 思想宜清静/ 161
- 饮食宜清淡/ 161
- 居室宜清凉/ 161





游乐宜清幽/ 161

秋季养生/ 162

防燥护阴/ 163

秋季养生肺为先/ 163

冬季养生/ 164

◆让瑜伽走近你 (169)

我叫瑜伽——东方最古老的强身术/ 170

瑜伽——强健免疫的时尚之举/ 171

道德规范/ 172

自身的内外净化/ 172

控制精神感觉/ 173

冥想、静定状态/ 173

“忘我”状态/ 173

瑜伽的呼吸/ 173

瑜伽的健康魅力——静感独具的健身效果/ 175

练习要略/ 177

时间/ 177

地点/ 178

铺地的垫子/ 178

着装/ 178

饮食/ 178

注意/ 178

瑜伽之妙——感受大海的练习/ 179

◆计划免疫要注意 (183)

计划免疫乖宝宝/ 183

 新生儿期/ 184

 婴儿期/ 184

 幼儿期/ 184

 幼童期/ 185

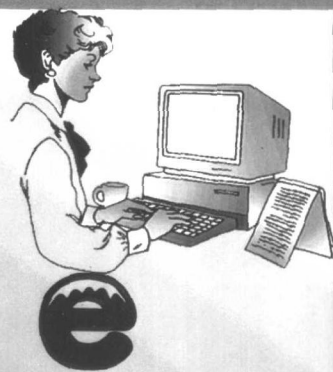
 儿童期/ 185

计划免疫好男人/ 185

计划免疫魅力女人/ 189

计划免疫长寿老人/ 203





健

康



e 健康

e健康?好像有点时髦,有点新鲜,从广义上来讲,它是信息技术在网络时代发展到一定层面后所代表着的一种意识形态、一种思维方式和一种生活态度。而我们关注的不仅仅如此,它对生活在网络时代的公民身心健康的影响正在撞击着我们的神经,吸引着我们的警惕。

在“e”“@”大行其道的今天,不管怎样争论 21 世纪是网络时代、生物时代,还是环保时代,但有一点相信你我都不能否认,本世纪最大限度改变我们生活的是——网络,非它莫属。于是乎,热热闹闹地,我们进入到 e 时代,不知不觉,犹如一场春雨对大地的浸润,所有的事物都在悄然 e 化着,包括我们的健康。计算机和互联网开创了一个全新、开放的领域,在这个资讯膨胀、信息通达的时空里,健康依然和我们息息相关,“链接”健康的窗口随处可见,“点击”健康的操作随心所至,所以,e 时代健康百态更需要我们大家一起来关注。



看看,e 时代健康百态

随着 SARS 的突现,人们都说 SARS 来了,我们胆子小了,恐惧多了,但是电讯火了,网络烫了。不容置疑,在 SARS 时期的我们大多都选择了“蜗居”的生活方式,对现代人而言,无疑是一次不甘、情不愿的转变。在非常时期,“触网”不免有一种自我强制享受的味道,我们依赖她互相沟通,“敲敲打打”看世界,慢慢



地,随着时间的推移,我们的健康也在被“网络”的方式“积劳成疾”而羸弱起来。

现代社会中,电脑已经成为我们生活中不可缺少的内容,它的确给人们带来了诸多方便,但经常操作电脑,很多人觉得眼睛疲劳、视线模糊,甚至视力明显下降,还有一些人常常感到肩腕酸胀,腰背疼痛,精神不振,头晕头痛,这就是“电脑综合症”。

长期从事电脑操作的人还常常会因中枢神经和植物神经失调引发头痛、失眠、心悸、多汗、厌食、恶心,以及情绪低落、思维迟钝、容易激怒、常感疲惫等症状……如果这些情形得不到有效改善的话,又会直接危害到我们的免疫防线,加重症状,以至健康状况每况愈下。那么,我们首先来看看 e 时代健康百态是怎样发生的?

电脑在工作时会形成微弱的电磁场,国内外的新闻媒体曾多次报道电脑显示屏导致工作人员发生流产、畸胎、面部皮疹、白内障及光过敏、癫痫病等症,虽经过人群流行病学统计分析尚不能证实这种宣传结论,然而客观地说,电脑对人体生理和心理方面的负面影响确实存在。在电脑普及程度比较高的国家里,一种被称作“电脑综合症”的现代病的发生率正在增长。专家指出,如果一个儿童从 8 岁起就迷恋电脑,那么 10 年后,他就会成为电脑综合症的患者。对于类似的情形,我们理应要有所认识,找出原因,才好对症下药,就算运动起来积极防疫也好有个根据。成因不外以下几种:

电脑操作对身体的直接影响

电脑显示器是高亮度、有闪烁、带辐射的屏幕,它会伤害人们的眼睛;键盘上键位密集、键面有一定的弹力和阻力,长期击键会对手指和上肢不利;由于使用电脑过程中人们长时间面对电脑外设和显示屏,眨眼次数减少导致干眼症;使用电脑要求身正腰直,体形和全身得不到有效放松,长时间会出现腰酸颈直、头胀眼干、全身不适等症状。

电脑工作时微波对身体的危害

电脑的辐射有两类：低能量的 x 射线和低频电磁场辐射，较长时间处于此环境中又忽视必要的保健就会引起中枢神经失调。

长期操作产生精神和心理压力

操作电脑过程中不能有丝毫差错，注意力高度集中，眼、手指快速频繁运动，使生理、心理都不堪重负，从而产生失眠多梦、神经衰弱、头部酸胀、机体免疫力下降，甚至诱发一些精神方面的疾病。

思维定势错位造成心理失衡

与电脑交流毕竟不同于与人类交流，前者只需下达正确的命令，后者还需协调各种关系、解决各种问题。这样就容易使长期从事电脑操作的人员养成要么坚持、要么放弃的思维定势，并推广到处理人际关系中，从而出现了“定势错位”。这种人易丧失自信，工作难做好，加重了内心的紧张、烦躁、焦虑和不安，最终导致身心疲惫，出现各种生理、心理症状。

长时间上网有害健康

长时间上网容易使人产生社会隔离感和沮丧、孤僻、悲观等心理障碍；同时还会造成视力下降、颈椎病和肠胃病等疾病。此外，电脑显示屏引起的视觉损伤，也是一件值得注意的事情。电脑荧光屏不断变幻和上下翻滚的各种字符，会刺激眼睛，对眼睛有一定的损害。另外，由于安放电脑的室内环境正负离子失衡也会引起使用者植物神经功能紊乱等等状况。而影响最大的有三种情形，那就是长期以来在我们工作、生活、学习中潜伏下来的“三大杀手”。





可怕哩，e时代健康的三大杀手

你知道吗？e时代也有杀手，而且随时会威胁到你的健康哦！

长期“手部运动”，超级“鼠标手”之蜕变

蜕变之前，先深入地看看原形吧——腕部的解剖结构。腕部的掌侧为坚硬的横向腕部韧带，背侧为腕骨，韧带和腕骨包围形成一个管状结构，叫腕管。腕管中有正中神经穿过，当腕部处于背屈状态时，腕部伸肌产生的力作用于韧带，从而压迫腕管中的正中神经。此外，腕部不停地屈伸，可使肌腱与构成腕管的韧带和骨产生摩擦，这个摩擦可刺激肌腱的滑膜，并引起滑膜炎，增加滑膜的厚度；另外，这个刺激还可使肌腱发生炎症，引起肌腱炎，同时压迫正中神经引起腕管综合症。腕管综合症的主要症状表现为正中神经分布部位出现感觉异常（主要是拇指、食指、中指掌侧），随症状加重，患者可在夜间出现疼痛和感觉异常，如果症状

持续发展,可使正中神经进一步损害,引起皮肤感觉缺失和鱼际肌肌力减退,晚期可有鱼际肌萎缩。

手外科专家指出,长时间接触和使用电脑,每天重复在键盘上打字和移动鼠标,手腕关节会形成“鼠标手”,也就是“腕管综合症”。

腕管综合症是一种很常见的文明病,主要和以手部动作为主的职业有关。得了这种病会出现手部逐渐麻木、灼痛、腕关节肿胀、手动作不灵活、无力等症状,到了晚上,疼痛会加剧,甚至让患者从梦中痛醒。

键盘、特别是鼠标是我们最常见的“腕管杀手”。还有,随着开车族的日渐增多,方向盘也成为一大“腕管杀手”。其他频繁使用双手的职业,如音乐家、教师、编辑、记者、建筑设计师、装配工等,都有可能遭遇腕管综合症的“毒手”。

在发达国家,由于现代科学技术发展而带来的一些新问题,如以上常见的肌肉骨骼损伤,已正在被人们所重视。美国职业安全卫生研究所将这种损伤列为影响工作的十个首要问题之一,美国每年要为此花费相当的资金。但此类损伤目前还没有特效的治疗方法。因此,积极预防这类损伤的发生是很重要的。而最主要的预防措施就是改进人一机界面,让系统适合人的生理解剖特点。我们通过研究发现,腕部在保持0度时,操作者感觉最舒服,腕部症状的发生率也最低。

据来自新加坡的调查,女性是腕管综合症的最大受害者,其发病几率比男性高3倍,其中以30岁至60岁者居多。这是因为女性手腕管通常比男性小,腕部正中神经容易受到压迫。此外,

