

高勇安 主编

首都医科大学附属宣武医院主任医师，教授，研究生导师

# 专家告诉你 运动健身的误区

ZHUANJIA

GAOSU NI  
YUNDONG JIANSHEN  
DE  
WUQU



张  
建  
审  
订

- ◆ 首都医科大学宣武医院院长
- ◆ 首都医科大学宣武医院胸心血管外科  
主任医师、教授、博士生导师
- ◆ 北京市老年保健及疾病预防中心主任
- ◆ 北京老年病医疗研究中心主任



中国三峡出版社

ZHUANJIA GAOSU NI  
YUNDONG JIANSHE DE WUQU

# 专家告诉你 运动健身的误区

主 编 高勇安

副主编 李晋平 王隆雁 林晓兰

审 订 张 建

中国三峡出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

运动健身的误区 / 高勇安主编. —北京: 中国三峡出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 80099 - 804 - 5

I. 运… II. 高… III. 健身运动 - 基本知识  
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098955 号

## 中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

[http://www. e - zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E - mail: sanxiaz@sina. com

ybs5193@163. com (编辑部)

北京市管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 9.375

字数: 156 千字 印数: 1 - 6 000 册

ISBN 7 - 80099 - 804 - 5/R · 21 定价: 16.80 元

# 编委会

## 胡大一

北京大学人民医院心脏中心主任, 教授, 博士研究生导师

北京大学心血管疾病研究所所长

首都医科大学心血管疾病研究所所长

中国全科医学杂志主编

长期从事心脏疾病的医学研究, 科研成果获多项国家级奖。为推动我国心脏病的预防、保健和治疗作出了突出的贡献

## 梁万年

北京市卫生局副局长

卫生管理和流行病学教授, 博士研究生导师

首都医科大学公共卫生与家庭医学院院长

国家级有突出贡献的中青年专家, 多项科研成果处于学科领先地位, 在组织抗击“非典”的战斗中作出了杰出的成绩

## 张 建

首都医科大学宣武医院胸心血管外科主任医师, 教授, 博士生导师

首都医科大学宣武医院院长

北京市老年保健及疾病防治中心主任

北京老年病医疗研究中心主任

长期从事胸心血管外科和老年保健及疾病防治工作, 科研成果获得多项国家级奖, 是国际知名专家

## 史寅奎

北京军事医学科学院附属三〇七医院内科主任，教授，博士生导师

全军中毒救治中心主任

军事医学科学院学会委员

国家卫生部药物评审中心评委

我国医学领域的著名专家，获得过多项国家级科研成果奖

## 高勇安

首都医科大学宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者

长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖多项，发表论文 40 余篇，专著近 10 部

## 目 录

## CONTENTS

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 运动常识的误区 .....     | 1  |
| 饭后散步,延年益寿 .....       | 3  |
| 运动强度大,效果更明显 .....     | 6  |
| 黑色的才是健康的 .....        | 9  |
| 运动穿鞋没讲究 .....         | 13 |
| 肌肉越疼,锻炼越有效 .....      | 16 |
| 又专又红,锻炼才有用 .....      | 18 |
| 全副武装去运动 .....         | 21 |
| 运动健将,吃饭不香 .....       | 24 |
| 劳动锻炼都能健身 .....        | 26 |
| 运动后“急刹车”,快速恢复体能 ..... | 29 |
| 锻炼选时间,早晚最合适 .....     | 32 |
| 多做健美操,身材更美好 .....     | 35 |
| 早晨体力好,晨练高强度 .....     | 38 |
| 充血又发胀,肌肉在增长 .....     | 40 |
| 游泳抽筋,惊慌又失措 .....      | 42 |
| 肌肉扭伤,即刻热敷 .....       | 45 |

## CONTENTS

### 第二章 运动方法的误区 ..... 49

没场地,想锻炼也难 ..... 51

倒行是健身的好方式 ..... 56

游泳人人皆宜 ..... 59

家庭健身器要高档 ..... 62

振荡法拉韧带,效果才明显 ..... 65

### 第三章 运动营养的误区 ..... 69

剧烈运动后,啤酒更解渴 ..... 71

运动后吃水果,补充能量和水分 ..... 73

多吃饭补充运动消耗 ..... 75

运动后要多补充水 ..... 78

运动前多补充营养 ..... 80

运动后饮酒可快速消除疲劳 ..... 83

运动后要多吃糖 ..... 85

空腹运动更健康 ..... 87

运动时冰水爽 ..... 89

# CONTENTS

## 第四章 运动环境的误区 ..... 91

|            |     |
|------------|-----|
| 冬练三九,夏练三伏  | 93  |
| 夏季运动少穿衣    | 96  |
| 冷天运动易伤风    | 98  |
| 跳舞锻炼,轻松方便  | 100 |
| 在树林中深呼吸    | 102 |
| 高架桥下运动好惬意  | 105 |
| 雾天运动,凉爽又湿润 | 108 |

## 第五章 儿童锻炼的误区 ..... 111

|            |     |
|------------|-----|
| 体育活动也需要天赋  | 113 |
| 先学习,再锻炼    | 116 |
| 晨练影响上早课    | 118 |
| 专项训练,从娃娃抓起 | 121 |
| 跑得远,身体棒    | 125 |
| 个子越“吊”越高   | 128 |
| 举重抑制身高增长   | 131 |

## CONTENTS

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 锻炼影响学习,二者不可兼得 .....       | 134        |
| <b>第六章 妇女健身的误区 .....</b>  | <b>137</b> |
| 背部健美,完全浪费 .....           | 139        |
| 高跟鞋不放假 .....              | 143        |
| “例假”时也给自己放假 .....         | 146        |
| 孕妇骑车上下班 .....             | 149        |
| 健美健成“男人婆” .....           | 153        |
| 健美一定要成“家” .....           | 155        |
| <b>第七章 老年人运动的误区 .....</b> | <b>159</b> |
| 老年人晨跑有益健康 .....           | 161        |
| 老年人不宜压腿弯腰 .....           | 164        |
| 晨练后睡“回笼觉” .....           | 167        |
| 老年人扭秧歌身心更健康 .....         | 169        |
| 老年人还是该穿平跟鞋 .....          | 172        |
| 跟骨痛了不能锻炼 .....            | 175        |

# CONTENTS

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 老年人和力量训练说 ByeBye       | 178        |
| 骨质疏松,莫要运动              | 181        |
| 晨起练功勿排便                | 184        |
| <b>第八章 减肥的误区 .....</b> | <b>187</b> |
| 激烈运动,减肥才有效             | 189        |
| 多出汗能减肥                 | 193        |
| 正餐吃水果,减肥有效果            | 195        |
| 不喝水,和脂肪较劲              | 199        |
| 喝浓茶刮油脂                 | 203        |
| 大量吃醋减肥                 | 207        |
| 节食减肥不吃饭                | 211        |
| 抽烟能减肥                  | 215        |
| 束衣裤束出好身材               | 218        |
| 瘦身药膏,轻松减肥              | 222        |
| 裸身“烧烤”减肥               | 225        |
| 指压按摩,舒服又减肥             | 229        |

## CONTENTS

|            |     |
|------------|-----|
| 灌肠减肥       | 233 |
| 推脂减肥       | 236 |
| 抽脂减肥, 治标治本 | 240 |
| 利用远红外线减肥   | 244 |
| 练气功减肥      | 247 |

## 第九章 病人锻炼的误区 ..... 249

|              |     |
|--------------|-----|
| 身体没病, 当然健康   | 251 |
| 近视眼, 离体育远一点  | 255 |
| 骨折后锻炼危险      | 258 |
| 膝关节损伤, 锻炼先不忙 | 261 |
| 脊柱骨断, 根本不能锻炼 | 264 |
| 肺气肿不宜锻炼      | 268 |
| 失眠者不宜锻炼      | 272 |
| 鼻腔出血, 不必大惊小怪 | 275 |
| 心脏有杂音, 锻炼要不得 | 278 |

# CONTENTS

|                  |     |
|------------------|-----|
| 足弓塌陷不宜运动 .....   | 280 |
| 哮喘病人,运动更危险 ..... | 282 |
| 神经衰弱,锻炼也没用 ..... | 285 |

第一章 运动常识的

误区





## 饭后散步，延年益寿

常听爷爷说，“饭后百步走，活到九十九”，每顿晚饭过后，他都要背着手慢慢悠悠地到湖边去散步。饭后多活动，消化系统的运转会更顺畅，有助于消化，营养物质吸收得也更好，当然对身体有益了。

### T 指点迷津？

益寿延年，无人不想，健身之道也五花八门，然而，一味凭经验或想象办事往往会误入歧途。

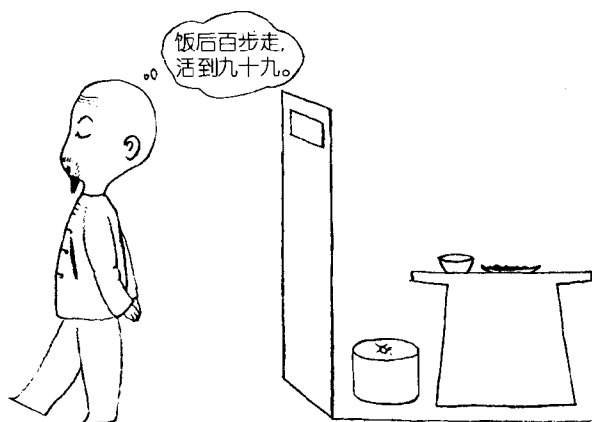
“饭后百步走，活到九十九”这句“名言”是说饭后多活动有助于消化。然而从生理学的角度分析，这种说法却不无偏颇之处。

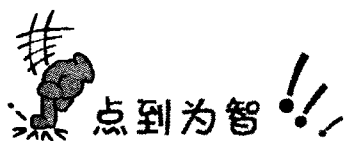
大家知道，我们吃进去的食物中的营养成分要经过消化吸收才能被身体所利用。消化吸收并非是由消化系统独立完成的。它需要很多器官组织的协调一致才能实现，这其中血液循环系统占有重要地位。饭后

## 运动常识的误区、

立即活动，会使骨骼肌血流量增加。骨骼肌的血流量加大，势必会减少胃肠道的血流量，从而影响消化功能。

此外，“饭后百步走，活到九十九”对一个健康人来说，也许并没有多大的不良影响，但是对有些人来说，却不一定有好处。例如，患肝炎的病人，如果饭后活动，食物在胃内便不能很好地消化。食物很快进入肠道，也不能被充分吸收，结果往往会出现腹胀等症状；患胃下垂的病人饭后也不应该活动，否则会加重胃下垂。





患有肝病或其他胃肠道疾病的人，饭后至少应静卧半小时再活动；即使是健康的人，也应该休息一会儿再“饭后百步走”。

