

JIANKANG
SHENGHUO CONGSHU

健 → 康 → 生 → 活 → 丛 → 书

HUI DONG CAI JIAN KANG

会动 才健康

主编 ◎ 杨晓光 赵春媛

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

健康生活丛书

会动才健康

主 编 杨晓光 赵春媛

编 委 (以姓氏笔画为序)

亚琨博 朱天宇 刘 萌 刘星兴

杨 杨 杨 森 时培玉 邹丽娟

林 双 赵春芳 赵荣庆 徐秋新

奚亚杰 魏成龙

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

会动才健康/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 8
(健康生活丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1028 - 7

I. ①会… II. ①杨… ②赵 III. ①体育锻炼 - 基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 149017 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 16.25 字数 245 千字
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1028 - 7

*

定价 29.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

新浪官方微博 [http://e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”50多年前，世界卫生组织把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态。”可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的。唯其如此，我们才更应该备加珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如下：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25年（按每天8小时计）。

运动：3.1年（按每天1小时计）。

性：3个月（20~60岁，按每周1小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占去了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面上的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20 世纪 80 年代末，世界卫生组织就指出，“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气、睡眠的土壤、运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《会喝才健康》、《会吃才健康》、《会睡才健康》、《会动才健康》、《知性才健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2012 年 8 月

目 录

运动指南篇

运动——健康长寿的投资	2	因人而异选择运动	14
科学运动益寿康	2	依据职业选择运动	15
保证运动质量的四个步骤	3	依据性格选择运动	15
运动所消耗热量表	3	有氧运动和无氧运动	16
运动项目也有“生物钟”	5	运动随着年龄变	17
科学健身有“密码”	5	运动健身贵在中年	17
什么时候最适合运动	6	老人锻炼要抓住重点	18
运动 30 分钟即可见效	6	适宜老人的“低能运动”	19
锻炼肌肉 刻不容缓	7	适宜老人的“复合运动”	19
六大最健身运动	8	适宜老人的“温和运动”	20
交替运动效果好	9	老年人也可练哑铃	21
“五官运动”可强身健体	10	高龄老人也要适量运动	21
韧性锻炼是中老年的必修课	11	老年人不适合晨练	21
多运动少得哪些病	12	老年运动量：酸加、痛减、麻停	22
体育锻炼可健脑	13		

2 会动才健康

老人运动过量会降低免疫力·····	22	冬季锻炼六不宜·····	42
这些动作老人不宜·····	23	喝咖啡 40 分钟后再运动·····	43
老人不宜空腹晨跑·····	24	运动前后别喝可乐·····	43
哪些老人不宜跑步·····	24	运动中喝矿泉水会更渴·····	44
老人散步对症而行·····	25	午饭后适合做哪些运动·····	44
老人使用跑步机三注意·····	25	运动中的危险信号·····	45
60 岁以上老人少压腿·····	26	运动后放松很重要·····	46
不是所有老人都能“撞树”·····	26	怎样消除运动后疲劳·····	46
老人生病不宜运动·····	27	运动后忌立即休息·····	47
老年人锻炼的五种误区·····	28	运动后不宜多吃糖·····	48
老人锻炼十忌·····	29	运动后喝点酒能缓解疲劳·····	48
老人锻炼如何把握“度”·····	30	运动后不宜立即吃饭·····	48
胖人健身六注意·····	31	运动后少吃鸡鸭鱼·····	49
每天需要多长时间运动·····	32	运动后别盲目补充蛋白粉·····	49
一天运动巧安排·····	33	运动后不宜立即吸烟·····	50
延缓衰老 一日三练·····	34	运动后半小时别化妆·····	50
科学掌握每天的运动量·····	34	运动后不宜立即洗澡·····	50
什么时候不宜运动·····	35	锻炼应该“先上后下”·····	50
运动与健身有区别·····	35	令运动失效的三个细节·····	51
健身的关键是“FITT”·····	36	偶尔健身等于暴饮暴食·····	52
如此运动难瘦身·····	37	运动低谷时，运动要减量·····	52
春季锻炼须知·····	38	运动不当可致病·····	53
夏季晨练并非越早越好·····	38	警惕“运动性贫血”·····	53
夏季锻炼与健康提示·····	39	哪些运动损害关节·····	54
夏天运动四不宜·····	40	感冒期间别运动·····	54
秋季锻炼须知·····	41	运动，莫以出汗多少论“成败” ·····	54
冬季锻炼须知·····	41		

运动护肤须注意·····	55	运动可清肠排毒·····	68
别借运动“磨”掉骨刺·····	55	运动可减少老年性失明·····	68
怎样运动不伤身·····	56	运动有助青光眼患者防盲·····	69
锻炼，早晚应有别·····	56	体育锻炼与心脏功能·····	69
剧烈运动会降低免疫力·····	57	心血管病患者怎样参加体育锻炼 ·····	70
运动过度有征兆·····	57	心血管病人运动须知·····	71
运动切忌随意性·····	58	高血压病人运动锻炼注意要点·····	71
运动时不要“身随心违”·····	58	心脏病患者不宜局部锻炼·····	72
三种不利减肥的运动·····	58	对症运动健身祛病·····	72
晨练不如暮练好·····	59	适合女性的四种运动·····	75
晚上锻炼减肥效果好·····	60	仰卧起坐可治妇科病·····	75
中老年人睡前锻炼更健身·····	60	产后轻微运动可防血栓·····	76
如何避免运动猝死·····	60	规律运动可减轻女性更年期症状 ·····	76
如何消除运动的“停滞期”·····	62	适量运动可防乳腺癌·····	76
运动解忧郁·····	62	适量运动可防孕期糖尿病·····	77
运动让你告别压力·····	63	女性哺乳期不宜锻炼·····	77
耐力锻炼有助心脏保养·····	64	女性“蹲”出健康来·····	77
水平运动可延寿·····	64	游泳治经前综合征·····	78
水平运动保护脊椎·····	64	产后游泳谨防风湿·····	78
负重运动防骨质疏松·····	65	女性游泳该注意什么·····	78
平衡锻炼效果好·····	65	经期可适度运动·····	79
头低位运动防中风·····	66	经期运动膝盖易受伤·····	79
锻炼可防胃下垂·····	66	女性运动别忘戴胸围·····	80
锻炼助抗乳腺癌·····	67	不运动，聪明的孩子也会变傻·····	80
运动可稀释血液·····	67	少年儿童运动五注意·····	80
运动能助年轻人降低高血压风险 ·····	68		

4 会动才健康

儿童运动十不宜	81	跑步应注意跑姿	99
锻炼可延长男子性生命	83	小跑运动健脑	100
锻炼过于消耗体力影响男性生殖能力	83	跑步能消除沮丧	100
散步健身应“三定”	84	原地高抬腿跑	101
散步有“讲究”	84	冬季室内趣味跑	101
对“症”散步七法	85	糖尿病患者慢跑注意	102
散步——糖尿病的“良药”	85	中老年人健身跑要点	102
走路可使大脑敏捷	86	老年人冬季慢跑有讲究	103
走路减肥法	87	健身跑三注意	104
快步走人长寿	88	慢跑六大原则	104
女性快步走可强化骨骼	88	视路面调整跑姿	105
坚持快走防脑衰	89	不同天气跑步须知	105
有氧代谢运动八步走	90	长跑中呼吸口鼻要分工	106
“另类”行走 “走”向健康	91	跑步要穿跑步鞋	106
哪些人不适合倒行锻炼	92	跑步时不宜戴耳机	107
奇妙的爬行疗法	92	跑步机健身六注意	107
爬行法防治脊椎病	93	跳绳运动的四大好处	108
龟行减肥法	94	扁平足者不宜跳绳	109
“爬”出来的孩子聪明	94	跳绳运动的注意事项	109
与步行有关的数据	94	打羽毛球练视力也练身体	110
长走运动多注意	95	打保龄球的自我保护	110
踏石健身有禁忌	96	太极柔力球调节人体平衡	111
慢跑的健身作用	97	跳跃运动壮骨	112
怎样进行健身跑	97	跳舞能防老年痴呆	112
怎样才是“健康跑”	98	呼啦圈健身四要	113
秋季慢跑健身法	99	放风筝的健身功能	113
		老人放风筝注意啥	114

飞镖强身又健脑	115	饱餐后游泳有害健康	118
练太极拳注意“三松”	115	登山有窍门	118
练太极拳须防膝关节病	116	登山应做的三项准备	119
爬楼梯锻炼好处多	116	登山时怎样护膝	119
爬楼梯锻炼五注意	117	运动中呼吸有讲究	120
游泳健身的最佳时间和距离	117	运动时，深呼吸并非人人皆宜	120
每天游泳 30 分钟可防前列腺癌	118	运动时不宜穿纯棉服装	120

运动健康篇

呼吸健身操	122	转头锻炼肌肉	131
老年呼吸操	122	低头运动助延年	131
中老年呼吸健肺操	123	头皮按摩有助健康	132
举手呼吸治疗老年性肺气肿	124	从“头”做起保健操	132
呼吸锻炼治疗肺气肿	124	双下颏消除操	133
口哨悠扬亦健身	125	运动眼球心境好	133
唱歌按摩人体	125	鼻部保健八法	134
唱歌可抗癌	126	健鼻养生巧防病	134
唱歌能治哮喘	126	锻炼双耳补肾健身	135
轻声哼唱有益于健康	127	中老年人揪耳健身法	136
引吭高歌助养生	127	拉耳净三窍 健康活到老	136
啸——养气健体的良方	128	摇头晃脑抗衰老	137
张嘴闭嘴强身健脑	128	摇头健脑操	137
咀嚼预防关节病	129	颈椎病康复操	138
祛病强身口腔操	129	按摩颈部防衰老	139
常做舌操防冠心病	130	美颈操	139
牙周炎治疗操	130	伸展运动缓解颈背痛	139

十分钟放松你的肩	140	小儿鸡胸矫正操	156
肩周炎康复操	141	健腹操	156
常按腋窝能治病	142	“啤酒肚”消除操	157
按捏腋窝健体操	143	屈膝收腹挤脂肪	157
转臂可去“将军肚”	143	腰痛康复操	158
手臂塑型操	143	防治腰痛运动法	159
手臂健美操	144	老年人健身转腰功	159
老人“臂跑”赛过腿跑	145	拳打“腰鼓”健身法	160
甩手养生法	146	扭腰治肠胃病	160
转掌健身操	146	按摩腰眼益肾又防病	161
常搓手能防病	146	常荡秋千不腰痛	161
搓手防感冒	147	悬身运动治腰背酸痛	162
张手握拳 醒脑提神	147	捶背保健法	162
经常推手 健康长寿	148	强腰健背锻炼法	163
捏手掌心可控制血压	148	有效的收腰运动	163
梳手心养生法	148	马步刷牙可健腰肾	164
掌上养生法	149	腰腿痛的运动方法	164
手操运动健身法	150	直立运动壮腰肌	165
四八手指操	150	五分钟消除腰痛体操	165
十指健身法	151	晃腰健肾	166
手指运动锻炼五脏	151	腰痛康复操	166
活动手指能明目	152	女性臀部健美操	166
防治冠心病 常做手指操	153	娇俏美臀的六组动作	167
塑背运动三级操	153	缩肛治便秘	167
驼背纠正操	154	坐骨神经痛治疗操	168
背肌健美操	154	简易运动治坐骨神经痛	168
女性胸部健美操	155	慢性盆腔炎体疗法	169

提臀瘦腿操	169	六秒钟卧位锻炼法	184
腿部健美操	170	一分钟锻炼法	185
一分钟瘦腿操	170	一分钟健身操	186
腿部保健操	171	两分钟健身法	186
摆腿操	171	五分钟形体操	187
单腿跳治头晕	172	夏日瘦身操	188
小腿塑型操	173	灵活得益于全身运动	189
压腿保健法	173	从头健到脚	190
转膝防治关节炎	174	自我健身十二条	191
膝关节炎运动疗法	174	晨起几分钟 保健有奇功	192
退化性膝关节炎患者运动操	174	防病健身操	193
关节疼痛运动法	175	长寿健肺操	193
治关节炎的自我运动	176	老年长寿操	194
驱赶关节病拍打法	176	增强精力的体操	196
预防关节老化操	177	心情烦躁做做操	197
腿足保健操	177	童稚六式健身操	197
老人腿脚保健法	178	强身健体“小劳术”	198
高抬腿益全身	179	“塑、锁、梳”健身心	198
练脚法强体魄	180	血管体操强健体魄	199
日本顿脚功	181	舒筋活血健身操	200
蹬脚治疗便秘法	181	消除烦躁情绪的小动作	200
床上健脚操	182	“小动作”健身法	201
简易脚踝健身操	182	久坐保健操	201
活动脚踝防治腰酸膝痛	183	坐姿锻炼四法	202
脚朝天的锻炼疗法	183	坐位护心操	203
踮脚亦健身	184	保健颤抖操	203
足部保健操	184	莱莲健身操	204

防老皮筋操	205	猴式健身操	223
另类健身操	205	仿鸡姿治颈椎病	224
“懒人”健身法	206	办公室里健身法	224
悬身保健法	207	电脑操作者健身操	225
拄拐健身操	207	看电视间隙保健操	226
防跌平衡锻炼操	208	室内保健操	226
增强记忆的单侧体操	209	阳台健身法	227
徒手肌肉锻炼法	209	沐浴健美操	227
消除病痛关节操	210	睡前健身操	228
延缓关节老化操	211	改善胃下垂的床上体操	229
“八动”益身	211	卧床患者的康复运动	229
10 米 10 项健身法	212	轻松简便“等候操”	230
动手摇扇健身防病	213	乘车健身法	231
伸伸拉拉消除背痛	214	强身健体按摩操	231
拍拍打打亦健身	214	按摩养生法	232
自我拍击轻松减肥	215	祛病强身巧按摩	233
一日抖三抖 能活九十九	216	按摩预防心绞痛	234
女性健身计划	216	按摩华盖穴治疗哮喘病	234
健身美体运动法	217	摩擦皮肤治哮喘	235
碰撞运动健美法	217	按摩预防前列腺病	235
美国流行的简易健美操	218	按摩治疗梅尼埃病	236
让运动赶走妊娠纹	219	按摩肾俞治腰痛	236
产后健美操	219	按摩防治肠粘连	237
男士形体操	220	按摩治疗老年斑	237
婴儿保健操	221	消除瘢痕按摩法	237
五禽戏健身法	221	按摩疗痛经	238
仿猫健身法	222	按摩百会治脱肛	239

预防感冒按摩法	239	按摩通大便	242
肝炎按摩康复法	239	洗澡塑型按摩法	242
按摩防治老花眼	240	冻疮治疗推拿法	243
瘦脸四步按摩法	240	对症按摩助人眠	244
按摩有助于女子受孕	241	点到病除推拿法	245
更年期综合征的自我按摩疗法 ...	242		

运动指南篇

运动——健康长寿的投资

科学运动益寿康

保证运动质量的四个步骤

运动所消耗热量表

运动项目也有“生物钟”

.....

运动——健康长寿的投资

现代健身跑的创始人，法国医学博士范·阿肯说：“在我们这个社会只要有了钱，就可以买到你想要的一切，但只有一样东西你买不到，这就是健康。健康的得来需要付出一定的代价——顽强的意志，克服贪图安逸的性情，需要艰苦锻炼和流汗”。另一位法国医学家蒂素曾经说过：“运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。”澳大利亚一家疗养院曾贴着这样一张告示：“如果不注意锻炼身体，那么人一旦过了 50 岁，身体就一年不如一年；过了 60 岁，一个月不如一个月；过了 70 岁，一周不如一周；到了 80 岁，则是一天不如一天；上了 90 岁，很可能会一个小时不如一个小时。”

有的人也想运动，但是缺乏毅力，不能克服惰性，不能持之以恒，故难以取得良好的效果。所以，关键是养成良好的运动习惯，一旦运动成了习惯，就会习惯成自然。良好的运动习惯，如同是你的健康银行，坚持运动，你的健康资本就会不断增值，给你带来健康的身体，充沛的精力，旺盛的活力。

科学运动益寿康

1. 适时而动 一般而言，在天气特别炎热、特别潮湿和特别寒冷或刮大风时，以及饱餐之后、身体不适、感冒、肌肉关节有病变时，不宜锻炼。

2. 量“心”而动 即要根据自己在运动中的心率变化情况，及时增大或减少运动量。

3. 视“体”而动 应根据体质、个人爱好、年龄、性别、职业等特点，选择合适的锻炼项目，如慢跑、散步、太极拳等缓慢的运动。除非习惯于剧烈运动，否则不要参加对抗性竞赛项目。

4. “循序”而动 锻炼时，应从小运动量开始，量力而行。特别是平时不

经常锻炼者，突然用力过度，会引起骨折、拉伤等意外伤害。

5. 持“恒”而动 通过运动来达到健身目的，非一朝一夕可达到，只有长期坚持不懈地锻炼，才可摘取正果。

保证运动质量的四个步骤

无论做任何一项运动，每次都应该重复 4 个步骤。

1. 热身运动 在开始运动时，先做一些较缓和、运动量较低的热身运动，使身体在进入剧烈运动前有一个准备，可以快走、慢跑、活动关节等。在做有氧器械训练时，开始可以设定低强度、低速度、低心率，待血液循环加快、能量代谢提高、体温上升时，再逐渐增加强度和速度，这样，有助于肌肉的活动效率，关节也更加润滑。

2. 伸展运动 伸展俗称拉筋，它能增加关节组织的柔软度和肌肉的协调能力。

3. 主要运动 主要运动是运动过程中的主体，运动量大，时间长。要根据训练的目的安排运动量，有氧运动约 20 分钟或更长，强度在中度或中上程度（心率大约为每分钟 130 ~ 170 次），肌肉训练要选择适当的重量。肌肉训练和有氧运动要配合进行。

4. 调整运动 剧烈运动后应把运动量慢慢降低，使身体慢慢恢复正常状态，做一些伸展活动，增加肌肉的放松能力，舒缓肌肉在运动后的紧张和僵硬。

运动所消耗热量表

以下是以体重 68 千克，运动 1 小时为例计算出的运动所消耗热量数值，其他体重依比例增减，挑自己喜欢的运动，持之以恒，定能达到目的。

爬楼梯 1500 级（不计时） 250 卡

快走（每小时 8 千米） 555 卡