

传播让千百万人受益的健身方法

赵之心 ◎著

北京市科学健身专家讲师团秘书长
健康大步走创始者



动起来无病痛

DONGQILAI W

每天30分钟，不得病、身材好、人不老

全国各地巡回演讲**3000**余场
社区、企业，人人都在练的简单运动

赠送

劳碌后，要清肺养肺
——送你一套
清肺润肺食谱
简易拉伸活力操

吉林科学技术出版社



动起来»

无病痛

健康大步走
北京市科学健身专家讲师团
全国各地巡回演讲

创始人
秘书长
3000余场

赵之心 著

图书在版编目(CIP)数据

动起来,无病痛 / 赵之心著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5384-8723-7

I. ①动… II. ①赵… III. ①健身运动 IV.
①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302188号

动起来, 无病痛

著 赵之心
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13.5
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司



书 号 ISBN 978-7-5384-8723-7
定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

运动使生命更精彩

随着医学的发展，人类的寿命渐渐延长，许多威胁生命的疾病被战胜。从某种程度上说，医学创造着生命的奇迹。但我们必须面对这样一个现实，医学的进步无法使我们生活得更好，更健康。因为到目前为止，医学的主要任务仍然是疾病治疗，而不是疾病预防。

所以要想提高健康水平，必须从自己做起，优化自己的体能、体质，养成良好的生活习惯。了解一切可能导致疾病的因素，并采取积极措施，消除或减弱这些因素对健康的影响。合理饮食和适量运动，是人们保持健康最重要的两个环节。

饮食和营养，很多专家都在说，这里不必更多讨论。对于运动，人们有各种各样的看法，有许多认识和行为上的误区。比如有人认为运动是运动员的高难度动作，和自己无关；比如运动量越大，对身体越有好处；比如减肥族认为，可以练哪个部位就减哪个部位，等等。

其实，运动是一种极为方便、随时随地可以进行的事，没有你想象的那么复杂和困难。比如，你可以在办公室、在客厅，每天抽那么半个小时，练练书里介绍的健骨操，就能对腰部、背部、腹部、手脚关节起到很好的保健作用，并且有效缓解各种疾病。你只要在平常走路时加上一点小动作，就有意想不到的保健作用，远离许多慢性疾病。方法非常简单，效果非常显著。

这里我只想提醒广大读者几个要点：一是根据自己的身体情况选择合适的运动量，过量动作反而损害健康；二是坚持长期运动，让身体形成“记忆”，这样才有健身效果；三是方法一定要正确；四是饮食和营养得跟上。

这些年我在全国各地讲课时讲，在电视节目上讲，在报纸杂志上讲，和领导干部讲，和企业家讲，和科研人员讲，和社区居民讲，讲有氧大步走，讲健骨

操，讲各种运动小常识，受到社会各个层面听众的欢迎。特别是2007年和北京电视台合作，录制《快乐健身一箩筐》栏目，产生了极大反响，观众的热情出乎我的意料。这不是说我讲得有多好，而是反映出大家并不十分了解，人不运动到底有多大危害，到底什么是适当的健身运动，人一旦运动不当将面临什么后果。

因此，我以多年积累，并系统总结健康知识讲座，加以扩充完善，编著了这本《动起来，无病痛》，这本书重点强调体质对于健康的决定性影响，介绍健身运动的四大重点、十大部位。并向读者重点推荐健骨操和八种健步走，如果朋友们有兴趣，还可以练练我新编的五禽行和八段锦。它们的特点：一是简单，谁都能做，没有场地和器材的特殊要求；二是有效，只要练上一段时间，你就会发现身体的明显变化；三是安全，不会造成意外伤害。在最后两章，我对听众、观众和读者朋友所提的大量问题进行了大致归纳，从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面，向大家介绍一些基本的运动常识，希望对读者朋友有所启发。

在此特别感谢北京国康民健教育咨询中心张靖女士和郭迎节女士，感谢吉林科学技术出版社编辑人员的大力支持。

最后祝所有朋友：用快乐的运动打开健康之门，让生命更加精彩，更加充满活力！

国家企业家健康工程体质健康首席专家
北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家体育总局行走运动首席讲师



PART 1 体质决定健康

一位健康教育大师告诉我们：“21世纪最好的医生是自己！”我们要学会管理自己的健康，要像企业家对待企业那样，经营自己的健康。从体质管理着手，是健康管理最为有效的办法。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 12 / 体质是最大的财富 | 27 / 猝死与体质下降有关 |
| 13 / 健康体质的四大素质 | 29 / 代谢性疾病与体质下降有关 |
| 15 / 给自己的体质打打分 | 29 / 亚健康是体质下降的结果 |
| 17 / 健康的漏洞在哪里 | 32 / 胖人、胖血均与体质下降有关 |
| 20 / 体质衰退是健康第一杀手 | 33 / 一身多病与体质下降有关 |
| 22 / 不该发生的悲剧 | 34 / 改变适应压力的能力 |
| 24 / 慢性疲劳源自体质下降 | 34 / 学会积极休息 |
| 26 / 慢性病与体质下降有关 | 35 / 保护我们的内环境平衡 |

PART 2 运动使生命更精彩

世界医学专家公认，缺乏运动可能引起以下疾病：心脑血管疾病、免疫功能降低、消化病、全身性骨骼关节病、动脉硬化、肌肉无力，由神经系统衰退引发的老年性痴呆等。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 37 / 健康需要三大营养 | 41 / 运动对肌肉脂肪比率的影响 |
| 37 / 动与不动，结果不同 | 43 / 放弃运动等于放弃健康 |
| 38 / 宇航员遭遇的衰退问题 | 44 / 运动创造健康奇迹 |
| 39 / 运动对心脏的影响 | 45 / 运动员的神奇体能 |
| 40 / 驼背现象引起体质下降 | 47 / 给身体来次大扫除 |
| 40 / 运动对红细胞质量的影响 | 48 / 一周至少出一次汗 |

- 49 / 肌肉锻炼为运动之本
- 51 / 男人四十，大修肌肉
- 52 / 打开男性荷尔蒙的一把钥匙
- 53 / 中老年人更应关注肌肉质量
- 54 / 女人有力量就有形
- 56 / 力量练习帮你度过更年期
- 57 / 肌肉锻炼的四大原则
- 58 / 体质锻炼从四大素质训练开始
- 61 / 有氧运动——全球健身新浪潮
- 64 / 有氧运动，好处多多
- 65 / 有氧运动五大要领

PART 3 健身运动的十大重点

世界卫生组织的专家建议，政府可以采取多种措施防止心脑血管病患者人数迅速增加，比如提高烟草税收，减少精加工食品中的含盐量，鼓励人们增加活动量，改进保健教育等。

- 68 / 心脏的健康警告
- 69 / 打扫血液卫生
- 74 / 肺是“健康第一卫士”
- 78 / 骨骼关节疾病是全球难题
- 83 / 腿是健康的晴雨表
- 86 / 脚的问题是“走”出来的
- 88 / 颈椎问题无处不在
- 89 / 脊柱病变的七大类型
- 91 / 所有感觉都来自刺激
- 92 / 大脑因“懒惰”而退化
- 94 / “三肝”发病率升高

PART 4 把办公室变成健身房

只要细心并且乐于锻炼，办公室里面还是能玩出很多花样的。在休闲的时候，放下你手中的“连连看”“泡泡龙”游戏，让你的身体动起来。

- 97 / 小动作赶跑职业病
- 98 / 轻松治好“三只手”
- 99 / 手指伸展操
- 99 / 手指伸屈操

- | | |
|--------------------|-------------|
| 100 / 手部切菜操 | 108 / 徒手绕环操 |
| 100 / 交叉翻腕操 | 109 / 侧向弯曲操 |
| 101 / 翻压手腕操 | 109 / 转腰操 |
| 102 / 双手托天翘颈肩 | 110 / 腰前伸操 |
| 103 / 隔墙看戏操 | 110 / 单腿后背操 |
| 104 / 十点十分操 | 111 / 髋部伸展操 |
| 105 / 30秒练颈椎 | 112 / 小半蹲操 |
| 105 / 腰背酸痛是白领职业病 | 112 / 哑铃操 |
| 106 / 不良坐姿给身体带来的损害 | 113 / 提踵操 |
| 107 / 旱地划船操 | 114 / 大树参天操 |
| 108 / 背部放松操 | |

PART 5 快乐有氧健身走

走——说起来谁都会，但不是每个人都知道怎么走才是正确的。同时有相当多的人忘了走对我们身体的影响。

今天我告诉大家走与不走，走多还是走少，走得对与不对，健走还是遛遛弯儿，结果肯定是不一样的！

- 116 / 走与不走大不同
- 117 / “走”是一把开启健康的钥匙
- 118 / 健走帮助人体能量收支平衡
- 118 / 走——帮助我们“打扫血液卫生”
- 119 / 走好每一步，走得有质量
- 119 / 有氧健身走最有效
- 120 / 有氧健身走的“三个定”
- 121 / 大步走锻炼心脏
- 124 / “10点10分”走
- 126 / 呼吸锻炼走
- 129 / 扭着走



131 / 高抬腿走

132 / “认真”走

134 / “弹”着走

136 / 倒着走

138 / 怎样开始“健康跑”

141 / 老人不能“惭愧走”

PART 6 新编五禽戏

五禽戏是一种中国传统健身方法，也是流传时间最长的健身方法之一。据说五禽戏是由汉代名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鹤5种动物的动作创编而成的，是集防病、治病、延年益寿于一体的医疗气功。但也有人认为华佗是五禽戏的整理改编者，在汉代以前已经有许多类似的健身法。华佗所创五禽戏在西晋《三国志·华佗传》中有文字记载，并无动作图解。真正图文并茂的五禽戏则出现在南北朝时期名医陶弘景的《养性延名录》里。

144 / 五禽戏

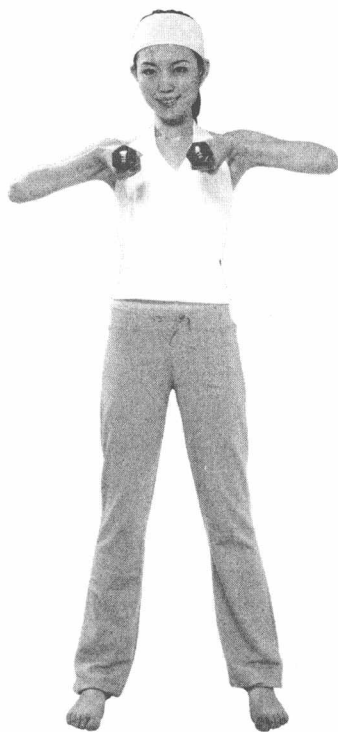
145 / 虎行——虎步巡风身沉稳

146 / 鹿行——鹿儿衔草益延年

147 / 鹤行——大鹤展翅腰背好

148 / 猿行——信步猿行膝腿好

150 / 熊行——熊氏拍打身清健



PART 7 新编八段锦

八段锦是中国古代流传下来的一种气功功法。它由八节组成，古人认为此法具有健身益寿、祛病除疾之效，犹如一幅绚丽多彩的锦缎，故取名“八段锦”。“八段锦”在宋代就已有流传，是一种站式武术导引功法。此后衍生成多种流派。

153 / 八段锦

154 / 第一式 双手擎天翘颈肩

155 / 第二式 左右开弓胸襟来

156 / 第三式 双臂拉举揉脏腑

157 / 第四式 回头远望脊柱坚

158 / 第五式 摇头摆尾驱心火

159 / 第六式 双手攀地固肾腰

160 / 第七式 马步冲拳祛倦怠

161 / 第八式 磕磕足跟健年年

PART 8 运动加营养——健康双保险

运动和营养是一个人身心保持健康的两驾马车。两个环节少了一个都不行。所以选择合适的健身活动之后，如果能够加上适当的营养补充，效果就更加突出。

163 / 营养，如何补充才合适

164 / 需要补充的营养成分

165 / 制定最适合自己的营养方案

166 / 吃什么，怎么吃

167 / 进食时间有讲究

168 / 水是最重要的营养素

170 / 运动后不宜喝啤酒

171 / 运动以后别喝冷饮

171 / 不妨吃点巧克力

PART 9 安全是健身的底线

我们需要提醒健身者：运动固然提高人体免疫力，但多多益善、急于求成的过度运动，结果往往适得其反。

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 173 / 运动不当损健康 | 191 / 青少年应预防运动性腹痛 |
| 174 / 学会自测运动量 | 193 / 糖尿病患者的运动处方 |
| 175 / 怎样预防运动损伤 | 195 / 肝病患者运动应适量 |
| 178 / 运动损伤的身体信号 | 196 / 制定适合冠心病患者的运动方案 |
| 179 / 正确处理运动损伤 | 198 / 运动不当也会引起腰痛 |
| 183 / 了解简易急救方法 | 199 / 几个小动作，摆脱乳腺疾病困扰 |
| 185 / 常见运动损伤药物 | 201 / 运动是根治失眠的最佳手段 |
| 185 / 快速消除运动疲劳 | 202 / 常提肛，治痔疮 |
| 187 / 醉酒后千万别运动 | 203 / 合理饮食和运动，远离便秘困扰 |
| 188 / 警惕运动性疾病 | 206 / 走出运动的45种误区 |
| 190 / 运动不当可能引发妇科疾病 | |

215/附录 极简手指操



动起来»

无病痛

健康大步走
北京市科学健身专家讲师团
全国各地巡回演讲

创始人
秘书长
3000余场

赵之心 著

图书在版编目 (C I P) 数据

动起来, 无病痛 / 赵之心著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5384-8723-7

I. ①动… II. ①赵… III. ①健身运动 IV.
①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第302188号

动起来, 无病痛

著 赵之心
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 200千字
印 张 13.5
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8723-7
定 价 33.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

运动使生命更精彩

随着医学的发展，人类的寿命渐渐延长，许多威胁生命的疾病被战胜。从某种程度上说，医学创造着生命的奇迹。但我们必须面对这样一个现实，医学的进步无法使我们生活得更好，更健康。因为到目前为止，医学的主要任务仍然是疾病治疗，而不是疾病预防。

所以要想提高健康水平，必须从自己做起，优化自己的体能、体质，养成良好的生活习惯。了解一切可能导致疾病的因素，并采取积极措施，消除或减弱这些因素对健康的影响。合理饮食和适量运动，是人们保持健康最重要的两个环节。

饮食和营养，很多专家都在说，这里不必更多讨论。对于运动，人们有各种各样的看法，有许多认识和行为上的误区。比如有人认为运动是运动员的高难度动作，和自己无关；比如运动量越大，对身体越有好处；比如减肥族认为，可以练哪个部位就减哪个部位，等等。

其实，运动是一种极为方便、随时随地可以进行的事，没有你想象的那么复杂和困难。比如，你可以在办公室、在客厅，每天抽那么半个小时，练练书里介绍的健骨操，就能对腰部、背部、腹部、手脚关节起到很好的保健作用，并且有效缓解各种疾病。你只要在平常走路时加上一点小动作，就有意想不到的保健作用，远离许多慢性疾病。方法非常简单，效果非常显著。

这里我只想提醒广大读者几个要点：一是根据自己的身体情况选择合适的运动量，过量动作反而损害健康；二是坚持长期运动，让身体形成“记忆”，这样才有健身效果；三是方法一定要正确；四是饮食和营养得跟上。

这些年我在全国各地讲课时讲，在电视节目上讲，在报纸杂志上讲，和领导干部讲，和企业家讲，和科研人员讲，和社区居民讲，讲有氧大步走，讲健骨

操，讲各种运动小常识，受到社会各个层面听众的欢迎。特别是2007年和北京电视台合作，录制《快乐健身一箩筐》栏目，产生了极大反响，观众的热情出乎我的意料。这不是说我讲得有多好，而是反映出大家并不十分了解，人不运动到底有多大危害，到底什么是适当的健身运动，人一旦运动不当将面临什么后果。

因此，我以多年积累，并系统总结健康知识讲座，加以扩充完善，编著了这本《动起来，无病痛》，这本书重点强调体质对于健康的决定性影响，介绍健身运动的四大重点、十大部位。并向读者重点推荐健骨操和八种健步走，如果朋友们有兴趣，还可以练练我新编的五禽行和八段锦。它们的特点：一是简单，谁都能做，没有场地和器材的特殊要求；二是有效，只要练上一段时间，你就会发现身体的明显变化；三是安全，不会造成意外伤害。在最后两章，我对听众、观众和读者朋友所提的大量问题进行了大致归纳，从运动与饮食营养、运动伤害和运动误区等方面，向大家介绍一些基本的运动常识，希望对读者朋友有所启发。

在此特别感谢北京国康民健教育咨询中心张靖女士和郭迎节女士，感谢吉林科学技术出版社编辑人员的大力支持。

最后祝所有朋友：用快乐的运动打开健康之门，让生命更加精彩，更加充满活力！

国家企业家健康工程体质健康首席专家
北京市科学健身专家讲师团秘书长
国家体育总局行走运动首席讲师



PART 1 体质决定健康

一位健康教育大师告诉我们：“21世纪最好的医生是自己！”我们要学会管理自己的健康，要像企业家对待企业那样，经营自己的健康。从体质管理着手，是健康管理最为有效的办法。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 12 / 体质是最大的财富 | 27 / 猝死与体质下降有关 |
| 13 / 健康体质的四大素质 | 29 / 代谢性疾病与体质下降有关 |
| 15 / 给自己的体质打打分 | 29 / 亚健康是体质下降的结果 |
| 17 / 健康的漏洞在哪里 | 32 / 胖人、胖血均与体质下降有关 |
| 20 / 体质衰退是健康第一杀手 | 33 / 一身多病与体质下降有关 |
| 22 / 不该发生的悲剧 | 34 / 改变适应压力的能力 |
| 24 / 慢性疲劳源自体质下降 | 34 / 学会积极休息 |
| 26 / 慢性病与体质下降有关 | 35 / 保护我们的内环境平衡 |

PART 2 运动使生命更精彩

世界医学专家公认，缺乏运动可能引起以下疾病：心脑血管疾病、免疫功能降低、消化病、全身性骨骼关节病、动脉硬化、肌肉无力，由神经系统衰退引发的老年性痴呆等。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 37 / 健康需要三大营养 | 41 / 运动对肌肉脂肪比率的影响 |
| 37 / 动与不动，结果不同 | 43 / 放弃运动等于放弃健康 |
| 38 / 宇航员遭遇的衰退问题 | 44 / 运动创造健康奇迹 |
| 39 / 运动对心脏的影响 | 45 / 运动员的神奇体能 |
| 40 / 驼背现象引起体质下降 | 47 / 给身体来次大扫除 |
| 40 / 运动对红细胞质量的影响 | 48 / 一周至少出一次汗 |

- 49 / 肌肉锻炼为运动之本
- 51 / 男人四十，大修肌肉
- 52 / 打开男性荷尔蒙的一把钥匙
- 53 / 中老年人更应关注肌肉质量
- 54 / 女人有力量就有形
- 56 / 力量练习帮你度过更年期
- 57 / 肌肉锻炼的四大原则
- 58 / 体质锻炼从四大素质训练开始
- 61 / 有氧运动——全球健身新浪潮
- 64 / 有氧运动，好处多多
- 65 / 有氧运动五大要领

PART 3 健身运动的十大重点

世界卫生组织的专家建议，政府可以采取多种措施防止心脑血管病患者人数迅速增加，比如提高烟草税收，减少精加工食品中的含盐量，鼓励人们增加活动量，改进保健教育等。

- 68 / 心脏的健康警告
- 69 / 打扫血液卫生
- 74 / 肺是“健康第一卫士”
- 78 / 骨骼关节疾病是全球难题
- 83 / 腿是健康的晴雨表
- 86 / 脚的问题是“走”出来的
- 88 / 颈椎问题无处不在
- 89 / 脊柱病变的七大类型
- 91 / 所有感觉都来自刺激
- 92 / 大脑因“懒惰”而退化
- 94 / “三肝”发病率升高

PART 4 把办公室变成健身房

只要细心并且乐于锻炼，办公室里面还是能玩出很多花样的。在休闲的时候，放下你手中的“连连看”“泡泡龙”游戏，让你的身体动起来。

- 97 / 小动作赶跑职业病
- 98 / 轻松治好“三只手”
- 99 / 手指伸展操
- 99 / 手指伸屈操