

FASHION JOGGING GUIDE

时尚慢跑指南

健康快乐“跑”为上策



王尚琦 陈玉潇 / 编著

迈开双腿 寻找最真实的自己

最省时 省力 省钱的时尚健身运动

一本书让你成为慢跑专家

人民日报出版社

FASHION JOGGING GUIDE

时尚慢跑指南

健康快乐“跑”为上策



王尚琦 陈玉潇 / 编著

迈开双腿 寻找最真实的自己
最省时 省力 省钱的时尚健身运动
一本书让你成为慢跑专家

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康快乐 “跑”为上策：时尚慢跑指南 / 王尚琦 陈玉潇编著.

—北京：人民日报出版社，2014.10

ISBN 978-7-5115-2815-5

I. ①健… II. ①王… ②陈…

III. ①跑—健身运动—指南 IV. ①G822-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第231968号

书名：健康快乐 “跑”为上策：时尚慢跑指南

作者：王尚琦 陈玉潇

出版人：董 伟

责任编辑：王琳琳

版式设计：非凡设计

封面设计：王炜烨

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369528

网址：www.peopledaily.press.com

经销：新华书店

印刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

开本：710mm × 1000mm 1/16

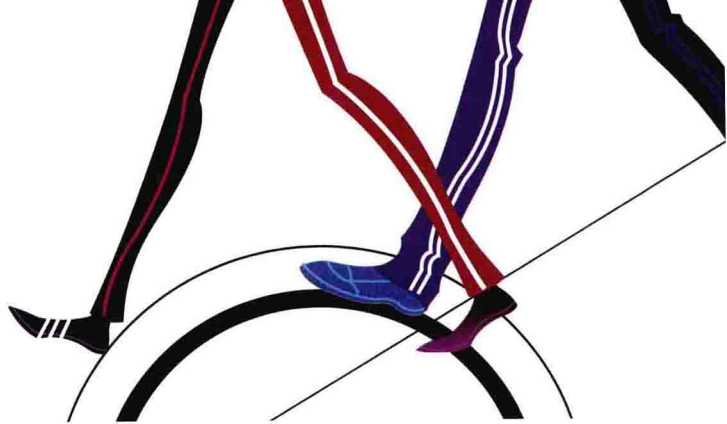
字数：200千字

印张：9

印次：2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5115-2815-5

定价：29.90元



健康快乐“跑”为上策

时尚慢跑指南

前言

慢跑被称为“有氧代谢运动之王”而风靡于全世界，可以说，慢跑是一条被喧嚣遗忘的健康之路，是一种最简单、最古老、最直接、最行之有效的健身方法。每一个人都想要拥有健康的身体，每一个人都想要拥有快乐的心情，每一个人都想要延年益寿，那么，慢跑就成为了你最正确的选择。

在我们的身边，很多人都对身轻体健、体力充沛的慢跑者钦佩有加，很多人都想要亲身体验一下风靡全世界的慢跑文化，很多人都想要通过慢跑来改变自己身体的现状，可是，即便说尽千言万语，也不如亲自体验一下慢跑的乐趣。对于大多数的慢跑者来说，每一次酣畅淋漓的慢跑，不仅是一项体育运动，也是一场智力体操。身体在慢跑中打开，思绪在跑步中涅槃。现在最重要的，不是以各种理由拒绝慢跑，而是在慢跑的过程中一滴滴积累对慢跑的理解和喜爱。

的确，很多人都想要成为慢跑者，让慢跑帮助自己拥有健康的身心，让慢跑成为生活当中的一部分，让慢跑成为一种社

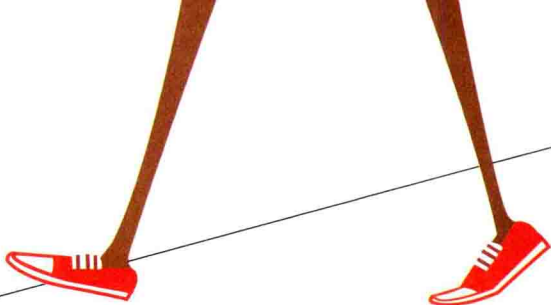
交方式，虽然我们并不是郁亮、于嘉、刘震云、潘石屹、村上春树，但是我们就像千千万万热爱慢跑的人一样，对于慢跑充满了忐忑与疑惑：慢跑，究竟应该从何开始呢？

其实，慢跑并没有人们想象中那样的复杂，只需要一套运动服、一双运动鞋，就可以轻轻松松跑起来。只要你愿意迈开自己的双腿，轻轻向前一跃，那么健康的身体就会随之而来，甚至好过你购买任何营养保健食品。经过科学证明，慢跑可以降低心脏病、糖尿病、肿瘤等多种慢性疾病的发病风险，可以帮助糖尿病与高血压病人控制血糖与血压，可以缓解抑郁情绪与精神压力，进而让人神清气爽、全身轻松；慢跑还可以帮助你保持标准的体重，获得苗条的身材。

慢跑的好处有很多。只要持之以恒地慢跑，效果会更加明显——不但心情舒畅了，压力消失了，而且抵抗力增强了，消化功能改善了，甚至于睡眠质量也提高了，脑袋都会更加聪明了……

正是因为这样的初衷，作者编写了这本《健康快乐“跑”为上策——时尚慢跑指南》，希望可以让广大热爱运动的人群爱上慢跑，拥有健康的体魄。《健康快乐“跑”为上策——时尚慢跑指南》从慢跑的基本特征及慢跑对现代人身心的作用出发，阐明了为什么要提倡慢跑；从专业角度深入浅出地介绍了慢跑运动的分类、慢跑前的准备、慢跑的方法与要领、慢跑的营养调控和运动恢复与体质监测、慢跑的锻炼方法和慢跑运动损伤预防与救治等慢跑运动的基本知识；最后对不同年龄、性别和身体条件的慢跑者们提出了专业性指导意见。

《健康快乐“跑”为上策——时尚慢跑指南》内容通俗易懂，实用性强，既是一本慢跑健身锻炼入门的指导用书，也可成为从事休闲体育运动工作者的参考用书。真心希望广大热心读者们在阅读之后可以有所收获，掌握更多的专业知识，从此之后爱上慢跑运动，并且持之以恒坚持下来，相信，你一定会有有一种别样的感觉！



目录 CONTENTS



Part1

跑向健康与幸福 /1

你真的健康吗？ /2

改掉不良的生活方式 /5

时尚、低碳慢跑 /10

最省钱的安全运动 /11

该死，为什么睡不着 /11

让人呼吸困难的哮喘 /13

不能吃糖的糖尿病 /14

骨质疏松不给力 /16

背部疼痛太难忍 /18

难以压制的高血压 /19

冠心病患者与慢跑 /21

慢跑杀死癌细胞 /22

慢跑让肠胃通畅无阻 /24

不要在臭氧增加时进行慢跑 /25

Part2

准备好了吗 /27

慢跑配置：运动鞋和运动服 /27

不可忽略的其他健康装备 /31

高端大气的时尚装备 /34

给自己选择一个喜欢的地点 /36

慢跑的时间选择——具体问题具体分析 /38

制订一个慢跑计划 /40

慢跑时，要注意这些 /47



Part3

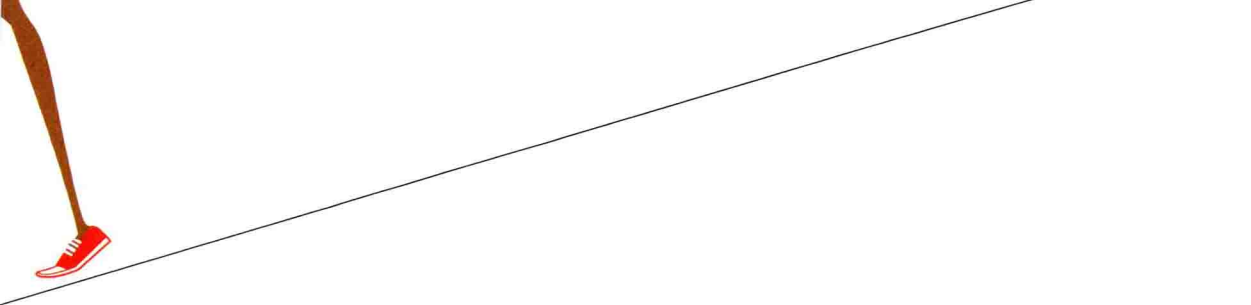
慢慢来，开跑吧 /50

- 慢跑也是一种技术活 /50
- 慢跑前的热身运动不可少 /55
- 掌握慢跑的呼吸节奏 /61
- 找到合适的速度与节奏 /63
- 心理“肌肉”——持久力 /67
- 关于抽筋和岔气 /68
- 跑完了，你的活动还没结束 /69
- 慢跑也要补充营养 /70
- 变速跑更具锻炼价值 /78

Part4

慢跑与岁月的 PK 战 /79

- 慢跑让心脏“砰砰”跳 /79
- 呼吸越来越顺畅 /83
- 跑步让肌肉更结实 /85
- 慢跑让你越来越年轻 /86
- 动脑之前，先动脚 /89
- 给你的骨骼充充电 /91
- 慢跑改善视觉记忆力 /93
- 你的肠胃健康吗 /94
- 慢跑，和赘肉永别 /96
- 慢跑戒烟，健康时尚 /100
- 慢跑对心理的影响 /102



Part5

总有一款适合你 /104

青少年的慢跑 /104

中老年人的慢跑 /104

女性慢跑好处多多 /110

大姨妈来的日子怎么慢跑 /112

怀孕也需要慢跑 /113

Part6

慢跑不是孤独的旅程 /115

巩固友情——与朋友慢跑 /115

提高幸福感——闲暇时间的慢跑 /116

高端大气——带狗狗慢跑 /118

盛夏的浓郁——水中慢跑 /120

音乐随行——MP3 慢跑法 /121

持之以恒——“百变”慢跑 /122

Part7

时尚季节性慢跑 /124

初春——与万物一起萌发 /124

酷夏——不轻言放弃 /127

爽秋——最适宜的慢跑季节 /131

寒冬——拒绝“冬眠” /132

Part1 跑向健康与幸福

为什么慢跑

20 世纪 70 年代初期，慢跑的浪潮席卷了整个欧洲大陆，当时的人们根本没有预料到，慢跑不但是一种暂时风光的时尚现象，还是一种长期流行的健身方式。一直到今天，慢跑的爱好者越来越多，现在，我们在街道上、公园里随处都可以看到慢跑的人群，数以千计的人们参与到马拉松比赛中，许多跑步俱乐部正欣喜地看到慢跑经历着更为广泛的流行与普及。

为了能够实施有效的并且是促进健康的心血管训练，所选择的运动项目必须符合特定的标准。它必须要涉及大肌肉群（大约占据骨骼肌的七分之一到六分之一）有力的负荷用力形式。它应该是周期性的运动形式，这些运动形式可以持续较长的一段时间，而且不会产生疲劳感，肌肉系统不应该长时间处于紧张的状态下，取而代之的应该是放松与紧张状态转换的持续状态。慢跑运动正好符合了这样的标准。

谁可以慢跑

在原则上，每一个人都是可以慢跑的，但是，提醒大家的是，每一个慢跑的爱好者与最开始接触运动的人，在开始慢跑训练计划之前，都应该到医院接受一次全面的体检。

谁不可以慢跑

人们在患有急性炎症或者传染病的时候是不可以参加慢跑运动的。慢跑会导致急性炎症加重。如果你正在经历心脏功能缺陷或者心率失常病痛的折磨，建议不要参加慢跑运





动。肝脏与肾脏功能受到损害者，患有高血压、肺部疾病晚期与甲亢人群，也不能参加慢跑运动。

对于身体严重肥胖的人来说，不可以参加慢跑的限制一样有效，他们应该尽可能寻找那些体重不占据重要角色的运动项目，例如水中慢跑、游泳等运动项目。

你真的健康吗？

健康的定义

1989年，世界卫生组织为健康下了全新的定义，这个定义指出，健康不仅仅指不虚弱、没有疾病，还包括躯体的健康、心理的健康、社会适应与道德健康等方面。

公司白领郑小林在短暂半个小时的休息之后，又匆忙地投入到了销售业务之中，年轻的下属小丽看到之后，劝说道：“吃饭之后不可以马上入座，对身体是很不好的。”小林白了她一眼说：“赶快去干你的活儿，我没病没灾的，身体好着呢。”

可是，小林真的就像她所说的那样，是一个健康的人吗？

我们不妨看一看健康的定义是什么，健康应该如何衡量？

根据世界卫生组织对于健康的定义，衡量健康的标准主要有10项：

1. 精力充沛，对繁重的工作与压力感觉不到紧张与疲惫。
2. 积极乐观，敢于承担责任。
3. 睡眠质量好，善于休息。
4. 对于突发事件的应变能力强，适应环境的能力好。
5. 对于普通的感冒等传染性疾病有抵抗能力。
6. 身体匀称，体重适中。
7. 反应敏捷，眼睛明亮。
8. 牙齿清洁，没有龋齿，没有疼痛感，颜色正常，没有出血的现象。

9. 头发亮泽，没有头皮屑。

10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性。

这 10 项标准，总结起来就是肌体健康方面的“五快”与精神健康方面的“三良好”。

第一，五快。

便得快：一旦感觉有便意，就可以很快排泄完大小便，而且感觉良好。

吃得快：食欲很好，不挑食，很快就可以吃完。

睡得快：睡意十足，上床之后很快就可以睡着，睡醒之后头脑依旧清醒，精神饱满。

走得快：行走自如，步履轻盈。

说得快：思维敏捷，口齿清晰、伶俐。

第二，三良好。

良好的个性：性情温和，情绪稳定，感情丰满，意志坚定，豁达开朗，乐观坦荡。

良好的处世观：自控能力强，观察问题的能力，适应社会环境的能力。

良好的人际：善良、热情，喜欢助人为乐。

各位读者不妨对照自己检查一下，健康的 10 项标准，你符合几项呢？

健康的重要性

健康算得上是人的基本权利，是人一生之中最宝贵的财富之一：健康是生活质量的基础，是生命存在的最佳状态。人一旦失去健康的身体，其生活质量就会大幅下跌，甚至生命也会受到威胁。

2009年9月30日凌晨,52岁的某著名演员在上海参加演出时突然晕倒在地,并且在当地接受了长时间的治疗。

为什么这个演员会突然之间晕倒呢？根据了解，其发病的原因主要包括三个方面：一是劳累过度，二是用脑过量，三是饮酒太多。这一事件的发生不禁为我们敲响了警钟，它





无时无刻不再提醒大家，虽然忙于工作，但依然要坚持锻炼。不妨，就让我们从现在做起吧！

亚健康的危害

刚刚成为妈妈的小荣时常感到浑身无力、精神不安，晚上也经常失眠，甚至需要借助于药物才可以保证几个小时的睡眠。这种生活她真的忍受不了了，最终决定去医院请医生帮忙。她从头到脚进行了全面的检查，得到的结果竟然是没有任何疾病。但是究竟是什么原因让她总是感觉浑身不自在呢？

在一次上网时，她偶然之间看到了“亚健康”这个词语，她自嘲道：“难道传说之中的‘亚健康’也光临我了吗？”

事实是不是这样呢？

我们先来看一看亚健康的定义。亚健康是一个全新的名词，是21世纪最新推出的一系列的新名词中最重要的一个，被世界卫生组织称为“21世纪威胁人类健康的头号杀手”。

根据世界卫生组织对于亚健康的定义，亚健康是一种没有疾病，却又不健康的状态，是介于健康与疾病之间的一种状态。它是人体的一种过渡阶段，在身心上都没有疾病，但是主观上却有很多不适应的状况出现，主要表现为“三退一多”，即活力减退、适应力减退、反应力减退、疲劳感增多。

依照这一标准，世界卫生组织针对全球进行了一项调查，全世界真正健康的人只占据总人口的5%，患有疾病的占20%，而剩下的75%都是处于亚健康状态下的人。亚健康状态虽然算不上疾病，但却是疾病的先导，也是衰老的前兆。亚健康的人普遍身体的抵抗力低，很容易患上疾病。一般而言，亚健康是一种说病又不是病，病起来真要命的状态。到医院用各种仪器进行检测或是医师、专家进行诊断，都显示没有任何疾病，身上也找不到任何生病指标，但是当事人却时时刻刻受到来自身体不适感的折磨。其主要表现为：精神萎靡不振、疲惫乏力、情绪不稳定、消化不良、懒散、头晕、恶心、注意力不集中、判断能力减退、社交障碍等。

改掉不良的生活方式

世界卫生组织指出，影响健康长寿的指数中，遗传因素占据 15%，社会因素占据 10%，医疗卫生占据 8%，气候占据 7%，自我保健占据 60%。可见，在人类面临的健康因素的影响因素当中，内因与遗传因素所占据的比例仅有 15% 左右，并非主要原因。而外因，也就是日常生活方面的原因，所占据的比例达到 75% 左右，而这就成为了导致健康丧失的最主要的原因。

从实际的调查结果来看，根据权威机构的相关分析，1990-2011 年世界上残疾与劳动力丧失最主要的原因是抑郁症、冠心病、脑血管疾病以及交通事故等，死亡的主要原因是脑血管疾病、冠心病、下呼吸道疾病以及交通意外等。由此不难看出，现在对我们的身体健康造成威胁的就是心血管方面的疾病，而这也是全世界最大的疾病。根据统计，2011 年全世界因为心血管疾病死亡的人数达到 1530 万，占据总死亡率的四分之一，而触发这些疾病的危险因素与日常养成的不良生活习惯有很大关系。

WHO 的总干事中岛宏博士告诉人们：到 2015 年，发达国家与发展中国家的发病原因将会走向一致。所以，与生活方式有关的疾病成为了死亡的头号杀手。

可是，不管是疾病的状态还是类似于无病的亚健康状态，其根源都是不良的生活习惯与方式，最近一项专门针对大约一千名 20~50 岁的办公室人群的调查，经过调查得出了存在于人群中的十大不健康的生活方式。调查结果显示，不经常进行体育锻炼、不能保证 8 小时的睡眠时间与在办公室久坐不动名列前三甲。

在当今时代，人们在工作环境中接触更多的是电脑与空调。基本上人人都患有“电脑综合征”，这是一种长时间在电脑面前坐着而引起的视力减退，关节、角膜或者结膜方面的炎症，腰酸背痛、颈椎疾病与肌肉酸痛、麻木、痉挛等，重复性的用力损伤，头晕、头痛、恶心、厌食、多汗、耳鸣、





心悸、性情孤僻、沮丧、焦虑与身体体质下降等症状或者疾病的综合征。上班的时候，超过 70% 的人一年四季除了外出办事之外，几乎常年待在空调环境中。长时间处在空调房中，就会让自身的肌体调节与抗病能力逐渐下降。

此外，在“静态”中生活成为了现在办公室人群所需要面对的最大的问题。调查研究显示，有 50% 的人一旦坐下，除非是去厕所，否则轻易不会站起来，甚至在有便意的时候也会因为繁重的工作而不愿意离开；30% 的人只有感觉到不适的时候才会起来运动一下；只有 12% 的人可以意识到有规律地适当活动而平均半小时起来活动一次。长时间坐着，不利于血液循环，会引起很多新陈代谢与心血管方面的疾病。除此之外，长时间固定一个坐姿，也很容易引发腰椎、颈椎方面的疾病。

人们已经越来越习惯于在久坐的状态下长时间面对电脑与空调，体育锻炼却被大多数人忽略。中国医师协会等联合公布第二届中国城市健康状况大调查表明，我国青壮年人群中血脂异常率平均达到 46.83%。被调查的人中，70% 的人每天的工作超过 8 小时，60% 的人没有节假日，半数以上的人不参加任何体育锻炼。高发疾病排名前 3 的分别是血脂异常、颈腰椎异常与超重。目前，缺乏运动已经成为了导致人口死亡的第 4 位因素，而仅仅是懒于运动，就可以引发糖尿病、心脏病、结肠癌与乳腺癌等疾病。

我们不妨来看一看，这种“静态”的生活方式会给人们带来怎样严重的后果？

骨科疾病与心血管疾病的发病人群越来越年轻；

长时间固定坚持一个动作，使得腰椎、颈椎疾病逐渐侵蚀办公室人群；

长时间坐着不运动，不利于血液循环，最终导致高血脂等心血管疾病；

长时间在电脑面前，电脑辐射严重。

相信，只要在工作之余多运动一下，这些问题就都可以迎刃而解。此外，我们也可以在办公的环境中多摆放一些



绿色植物，因为绿色植物可以给职场增值。根据挪威位于Oslo的农业大学的Tove Fjeld教授的研究，在办公室的环境当中，因为“建筑综合征”而旷工现象在绿植绿化的工作环境当中明显降低。

健康的五大基石

从上面的论述中可以看出，不良的生活方式距离我们的生活越来越近，其带来的危害也非常多。所以，只有积极进行自我保健，改变不良的生活习惯，建立科学的生活方式，才是获得健康的唯一方式！

应此需求，世界卫生组织提出了健康的五大基石的概念。健康的五大基石主要包括：第一，合理的膳食；第二，适量的运动；第三，戒烟限酒；第四，心理平衡；第五，早防早治。同时还指出，只要做到了这5点，就可以解决70%的健康行为问题，让平均寿命延长10年以上的时间。

第一，合理的膳食。

俗话说，若要身体安，三分饥和寒。但是，当今的社会工作和生活节奏都在加速，每一个人在不同的阶段都会承受着巨大的压力，很多上班族在饮食方面极其不合理——“早饭不吃，中饭凑合，晚饭过饱。”所以，上班族特别需要调整自己的饮食习惯。

可是，吃哪些食物对于人体的健康更有利呢？专家建议，应该多多食用新鲜的水果与蔬菜，因为这些食物里面含有大





量的营养元素与纤维，可以对结肠起到清洁作用。

此外，专家还希望人们走出快餐的饮食误区，因为快餐在一定程度上增加了肥胖人群的数量，与此同时，高血脂、高血压等疾病也随之而来。

第二，适量的运动。

时常进行运动，可以让身体内的啡肽系统机能得到调节，时常运动的人在遭遇心理压力的时候，身体内的啡肽生产量非常大，生产速度也比较快，所以应对日常精神状态的能力也比较强。

根据最新的研究成果表明，每一周坚持锻炼 150 分钟的时间就可以在一定程度上降低疾病的发生率：肺癌下降 21%，糖尿病下降 27%，乳腺癌下降 25%，冠心病下降 30%。

专家明确指出，平时只进行散步、打球等常规性的锻炼是远远不够的，还应该要针对力量、耐力、柔韧等几个方面做一些体质锻炼，延缓肌肉松弛、骨质疏松等人体抗衰老的过程。

第三，戒烟限酒。

人们重视烟酒对于人体的伤害，很多人都是因为吸烟喝酒而最终走向了死亡，虽然烟可以满足一些人的心理需求，但是弊大于利。除此之外，白酒要少喝甚至不喝，红酒要适量地喝。

