

运动

保健

专家谈

主编

田京发 慈书平
李家德 邢耀华

您知道运动的标准、最佳的运动时间、运动前后的饮食、运动前的六不宜、运动后的七不宜以及运动锻炼的12个误区吗？

医学专家全面解读正确的运动保健法
教您掌握科学运动方法与保健常识

头部 面部 口腔 颈部 胸部 腹部 上臂 腰部 臀部 手部
肘部 足部 关节 局部 运动保健方法精选

走路、跑步、游泳、做健身操、打太极拳、爬楼、爬山和球类等全身保健运动方法详细说明



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

运动保健专家谈

YUNDONG BAOJIAN ZHUANJIA TAN

主 编 田京发 慈书平 李家德 邢耀华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

运动保健专家谈/田京发等主编. —北京: 人民军医出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-5091-4217-2

I. ①运… II. ①田… III. ①健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 181221 号

策划编辑: 焦健姿

文字编辑: 李 昆

责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11 字数: 206 千字

版、印次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编写人员姓名及单位

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|------------------------|
| 王传富 | 江苏省扬州市第一人民医院 |
| 王伯勋 | 江苏省苏州市 73011 部队苏州干休所 |
| 王红海 | 江苏省南京市南京海军指挥学院门诊部 |
| 田京发 | 北京市解放军总医院第一附属医院 |
| 邢耀华 | 江苏省南通市南通军分区干休所 |
| 朱永兵 | 安徽省芜湖市第二炮兵芜湖干休所 |
| 刘 俭 | 北京市解放军总医院第一附属医院 |
| 刘良刚 | 安徽省六安市六安军分区干休所 |
| 李文忠 | 山西省大同市解放军第 322 医院 |
| 李玉军 | 北京市海军司令部直属工作部卫生处 |
| 李家德 | 湖北省武汉市湖北省军区门诊部 |
| 李德伦 | 江苏省无锡市 73011 部队无锡第二干休所 |
| 杨桂林 | 江苏省扬州市新疆军区扬州干休所 |
| 邱一华 | 浙江省湖州市解放军第 98 医院 |
| 余章林 | 江苏省淮安市淮安军分区干休所 |
| 张朝龙 | 安徽省马鞍山市联勤第十六分部马鞍山干休所 |
| 陈玉石 | 上海市解放军第 85 医院 |
| 罗善刚 | 江苏省镇江市江苏陆军预备役高炮一师第二团 |
| 金忠民 | 江苏省镇江市 65301 部队镇江干休所 |
| 周 斌 | 上海市上海警备区第一干休所 |
| 郑 飞 | 江苏省扬州市南京军区空军扬州干休所 |
| 房宁宁 | 江苏省无锡市人民医院体检中心 |

骆春霖	广西壮族自治区北海市卫生学校
顾众庭	江苏省南京市南京军区司令部第四干休所
倪竞全	江苏省镇江市解放军第 359 医院
黄 静	江苏省南京市武警南京总队医院
黄智平	福建省厦门市 73111 部队厦门第二干休所
葛庆军	江苏省南京市联勤第十六分部第六干休所
焦定标	江苏省无锡市无锡军分区干休所
舒 艺	安徽省芜湖市芜湖军分区第一干休所
慈书平	江苏省镇江市解放军第 359 医院
谭俊铭	浙江省湖州市解放军第 98 医院
翟振洪	江苏省镇江市山西省军区镇江干休所
戴 煌	江苏省镇江市解放军第 359 医院

内 容 提 要

《运动保健专家谈》一书,系统介绍了运动标准、运动时间、运动处方、运动饮食、运动饮料、运动场地、运动注意事项等运动保健知识。并对头部运动、面部运动、口腔运动、颈部运动、胸部运动、腹部运动、上臂运动、腰部运动、臀部运动、手部运动、腿部运动、足部运动、关节运动等局部运动保健进行了详细阐述。对走步、跑步、游泳、做健身操、打太极拳、爬楼、爬山和球类等全身运动项目也作了说明。本书适合各类人员阅读参考,是了解掌握科学运动方法和保健知识难得的一本参考书、保健书、科普书。

前言

改革开放 30 年的巨变,不仅大大提升了我国的经济实力、军事实力和政治地位,而且也使人们的生活水平、知识水平和健康水平大幅度提升。人们的保健意识、健康意识和运动意识不断强化。随着 2008 年北京奥运会的成功举办,全民运动、绿色运动、科技运动、健身运动、人文运动的观念逐渐深入人心。

随着现代化步伐的加快,人们的生活节奏、知识更新速度不断加快,人们渴望了解运动、参与运动和促进运动。但如何科学运动保健,还不是每个人都能掌握和合理运用的。

生命在于运动,运动要讲科学。越来越多生活富裕起来的中国人,已加入运动健身的队伍中,然而由于缺乏科学运动知识,常导致运动效果不明显,运动性损伤、运动性意外伤害事件等经常发生。因此,如何掌握科学运动的知识,已成为每位参与运动者的当务之急。

科学运动可以促进身体的血液循环,增加氧气吸入量;科学运动可使关节活动灵活、增强肌肉力量;科学运动可以减缓机体老化,延年益寿;科学运动可以消除紧张心理,从而稳定情绪;科学运动可以缓解心理压力,促进社会和谐;科学运动可以增强自信,鞭策人们不断奋进。

本书就是为了那些想运动却不知道如何科学运动,或已开始运动,但收效甚微,或运动不当造成损伤的人们而写,希望读者通过阅读此书,能够更加主动地去运动、积极地去运动、科学地去运动。

在本书写作过程中,参考了相关书籍和媒体报道的内容,限于篇幅未能一一列出,敬请原作者给予理解和支持,在此表示真诚的谢意。

由于作者知识水平有限,书中如有不妥之处,敬请读者、同行和专家们批评指正。

编 者

2010 年夏

目 录

第 1 章 运动与科学	1
第一节 运动标准	1
一、女性健美运动标准	1
二、女性如何达到健美的标准	1
三、老年人运动锻炼的评价标准	2
四、中老年人的运动标准	2
五、判定肥胖和减肥标准	3
六、判断有氧运动强度的几个指标	4
第二节 运动时间	6
一、最佳的运动时间和方式	6
二、运动时间与饮食	6
三、体育锻炼应遵循的原则	7
第三节 运动饮食	7
一、运动与健康饮食	7
二、运动量与饮食	8
三、空腹运动影响健康	9
四、运动前后的饮食	9
五、运动应该采取什么样的饮食	10
六、运动后不宜吃酸性食物	10
七、健身后的科学饮食	12
八、运动与饮食	12
九、均衡饮食对运动的好处	15
十、运动不要“暴饮暴食”	17

2 | 运动保健专家谈

十一、如何选择运动饮料	17
十二、运动中如何补水	19
第四节 运动注意事项	19
一、锻炼者须知	19
二、冬季长跑注意事项	20
三、冬练三九、夏练三伏是否合理	21
四、运动前的六不宜	21
五、运动后的七不宜	22
六、青少年参加体育锻炼注意事项	24
七、警惕 23 个锻炼误区	24
八、坚持健身有三种招术	27
九、“冷刺激”健身要循序渐进	27
十、纠正运动坏习惯	28
十一、运动出汗过多、过少都不好	29
第 2 章 局部运动	31
第一节 头部运动	31
一、头部运动方式	31
二、增强抵抗力的头部保健法	31
三、头发与头皮健康保健方法	32
四、要想思路敏捷坚持锻炼大脑	33
五、头痛的放松运动	33
六、头部保健按摩方法	34
第二节 面部运动	35
一、脸部健美的运动处方	35
二、增加面部皮肤弹性的运动	35
三、消除面部皱纹运动操	36
四、面部运动操	37
五、笑有益健康	38
第三节 口腔运动	38
一、唇部运动	38
二、舌头运动	39
三、脸颊运动	39

四、牙运动	39
五、其他运动	40
六、减轻打呼噜的口腔运动疗法	40
第四节 颈部运动	40
一、简单美颈操	40
二、颈部保健健美操	41
三、颈部按摩保健	43
四、颈部松弛运动	43
五、颈部护理	43
六、颈部保健八法	44
七、颈部保健操	45
第五节 胸部运动	45
一、胸背运动	45
二、丰满运动	46
三、防止乳房下垂的拜拜操	47
四、四肢和躯干运动	48
第六节 背部运动	53
一、背部的初中高运动	53
二、快速瘦背部运动	54
三、背部健身运动	54
四、背部保健操	56
第七节 腹部运动	57
一、腹部锻炼健美操	57
二、坐车途中也收腹	58
三、简单的收腹健美操	59
四、腹部运动有效减肥操	60
五、怎样去掉将军肚	61
第八节 上臂运动	62
一、中年人肩部保健操	62
二、女子肩背健美操	63
三、瘦臂操	64
四、肩部动作	64

4 | 运动保健专家谈

五、打造性感美人肩	65
六、器械让你的肩膀更强壮	66
七、如何锻炼上臂肌肉	66
第九节 腰部运动	67
一、美女塑腰运动操	67
二、男性腰部运动操	68
三、腰部健美运动	69
四、腰部保健的运动疗法	70
五、腰部运动有讲究	72
第十节 臀部运动	72
一、臀部运动减肥操	72
二、五大美体法宝打造翘臀	74
三、男性健臀操	74
四、打造火辣翘臀	75
五、职业女性臀部运动整形守则	77
六、臀部背部运动	78
七、臀部保健操	80
第十一节 手部运动	81
一、手部运动健美	81
二、手部运动简易四式	84
三、网虫健手操	84
第十二节 腿部运动	85
一、健身球美腿操	85
二、玲珑塑腿操	86
三、踮腿运动	86
四、腿部运动减肥法	86
五、腿部运动	87
六、腿部运动操	88
七、小腿健美操	92
第十三节 足部运动	94
一、保护好你的足	94
二、几种双足保健操	94

三、女性足部运动	95
四、足部运动介绍	96
第十四节 关节运动	98
一、关节的功能运动	98
二、关节的形态及运动形式	99
三、关节运动正常范围度检测标准	99
四、关节运动的力学特性	100
五、髋关节保健操	101
六、学会保护你的关节	101
第3章 全身与运动	103
第一节 步行运动	103
一、步行运动与交通	103
二、步行减肥新概念	104
三、步行锻炼多大强度才有效	105
四、步行健身有要领	106
五、步行运动中的注意事项	106
六、健行远非走路这么简单	109
七、步行运动的研究	110
八、步行运动使你更美丽	111
九、快步行走对健康的十一大好处	112
十、我们走在大路上	113
十一、偕伴散步有益于老年人健康长寿	115
第二节 跑步运动	116
一、跑步的好处	116
二、跑步步伐与呼吸节奏	117
三、跑步是最完美的健身运动	118
四、跑步的正确姿势	120
五、跑步可有效消耗脂肪	121
六、跑步的注意事项	122
七、跑步中易出现的误区	126
八、跑步能延长脑细胞存活时间	126
第三节 游泳运动	127
一、游泳与健康	127

二、游泳的注意事项	129
三、水中运动操	132
四、游泳与健身	132
五、水中慢跑	133
第四节 健操运动	135
一、健美操	135
二、轻量运动最有益	136
三、锻炼要有备而动	137
四、常做健肺操体健寿自长	138
五、拍打身体有益健康	138
六、全身运动操	139
第五节 太极运动	140
一、太极拳与健康	140
二、太极的身形要领	142
三、学法步骤	145
第六节 爬楼运动	147
一、爬楼运动有益无害	147
二、爬楼治未病	148
三、爬楼是“运动之王”	148
四、白领久坐需爬楼	148
五、爬楼是简便易行的绿色运动	149
六、爬楼的注意事项和方法	149
七、爬爬楼梯也是锻炼	150
第七节 球类运动	151
一、球类运动与健康	151
二、不同球类运动的特点	154
第八节 爬山运动	158
一、春季运动话爬山	158
二、爬山运动与安全	159
三、爬山运动益处多	160
四、爬山健身并非人人皆宜	161

第1章 运动与科学

第一节 运动标准

一、女性健美运动标准

最近,美国有一家女性时尚网站宣称,新世纪人们将从以下 10 个方面来衡量现代女性的健美运动标准。

1. 骨骼发育正常,身体各部分均匀相称。
2. 肤色红润晶莹,充满阳光般的健康色彩与光泽。肌肤柔润、光滑,富有弹性;体态丰满而不是肥胖臃肿。
3. 眼睛大而有神,五官端正并与脸型配合协调。
4. 双肩对称、浑圆,微显瘦削,无缩脖或垂肩之感。
5. 脊柱背视成直线,侧视有正常的体型曲线,肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。
6. 胸廓宽厚,胸肌圆隆,乳房丰满而不下垂。
7. 腰细而有力,微呈圆柱形,腹部呈扁平状,标准的腰围应比胸围约细 1/3。
8. 臀部鼓实微呈上翘,不显下坠。
9. 下肢修长,两腿并拢时下视和侧视均无弯曲感。双臂骨肉均衡,玉手柔软,十指纤长。
10. 整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细弱小感觉,重心平衡,比例协调。

二、女性如何达到健美的标准

首先必须从体型美和容貌美的五大因素着眼,即由骨骼、肌肉、脂肪、皮肤、五官来体现。女性朋友想要楚楚动人,在这五个方面就要达到一定的标准。

骨骼是体形和容貌的支架和基础。所以骨骼至少要大小适度,比例匀称。肌肉和脂肪位于骨骼和皮肤之间,从而决定着体形的曲线美,是外形健美必不可少的条件,肌肉使人健康,脂肪则给人以柔软和弹性感。肌肉和脂肪的搭配比例适当的话,就会充满青春活力的丰满感,自然而然流露出特有的女性魅力。虽然外貌健美没有什么绝对的标准,但基本上人们还是认为,五官要端正,皮肤要细腻、润泽,再加上明亮传神的双目,自然会更有风采。

2 | 运动保健专家谈

对女性而言,想达到健美的理想标准,首先要运动,特别是有针对性地运动,它可以促进身体的全面发育,塑造女性特有的曲线。曲线的形成主要是通过“三围”来体现,运动有利于“三围”的协调发展,纤细的腰围与丰满的胸围则是女性健美的基础。运动也有利于全身肌肉与脂肪分布的匀称,有利于四肢的健美和整体曲线美。其次,健康的皮肤亦可以通过悉心保养与呵护而拥有。

该标准还认为,良好的心理状态也是女性健美不可缺少的重要因素。如果身材再好,却显出一幅病态或者懒惰情绪,那么“美”这个字就要大打折扣了。要尽力保持健康的心理状态,从不良的环境中摆脱出来,减少对烦恼、焦虑、忧郁等不良情绪的记忆,使自己在精神、精力方面均处于良好状态。心理状态好,还有利于血液循环,可以改善女性皮肤,使其光泽润滑、富有弹性。

可见,女性的理想健美状态,不但包括美丽的体型,同样还包括乐观向上的精神。还可以从充实个人的内心世界、学习新事物等方面来弥补先天的不足。一位充满自信、精神面貌积极向上的女性,其举止、风度、言行等都是朝气蓬勃、富有内涵、有思想深度的,这也恰恰是让他人动心的地方。

三、老年人运动锻炼的评价标准

运动锻炼通常在早晨进行,但不宜过早,老年人宜在日出后进行锻炼。有心血管病的人锻炼则宜放在傍晚进行。每次锻炼时间为30~60分钟,不宜过长。每日1~2次足矣。要选择平坦、安全、空气流通的锻炼场地,以公园草坪为佳。进行锻炼最好有人指导,循序渐进,避免运动性损伤和练功出偏差。形体动作的节奏要轻松、缓慢,应避免快速度的旋转和大幅度的颈、腰部活动。锻炼要持之以恒、劳逸结合,注意掌握运动量。老年人运动锻炼的评价标准主要有:脸色红润;微微出汗;心率加快但不超过120/分;运动后稍感疲劳,但休息睡眠后能恢复;坚持锻炼后食欲增加、睡眠良好、精神舒坦,原有疾病缓解。

四、中老年人的运动标准

由于年龄增大,中老年人的各器官功能相对衰退,肥胖者更是如此,特别是有些中老年肥胖者往往伴有一些合并症,故而在制定中老年运动处方时更要注意安全性。

1. 运动项目 长距离步行或远足、慢跑、骑自行车、游泳、爬山等,并辅以太极拳、乒乓球、羽毛球、网球、迪斯科健身操等。

2. 运动强度 运动时心率为本人最高心率的60%~70%。相当于50%~60%的最大摄氧量。一般40岁心率控制在140/分,50岁130/分。60岁以上120/分以内为宜。

3. 运动频率 中老年人,特别是老年人由于机体代谢水平降低,疲劳后恢复的时间延长,因此运动频率可视情况增减,一般每周3~4次为宜。

4. 运动时间 每次运动时间控制在30~40分钟,下午运动最好。为了增强

体质,提高健康水平,中老年人最好养成长年进行运动锻炼的良好习惯。

5. 处程序与锻炼方法 准备活动5分钟,可做些腰、腿、髋关节轻微活动;慢走与快走交替20分钟,如步行由慢—快—慢,用10分钟走完1000~1200米,速度1步~2步/秒,再用10分钟走完300米。基础体力练习15分钟:仰卧起坐10~20个,俯卧撑10~20个,俯卧抬起上体15~20个,提踵50次,立卧撑10~20次,蹲跳起15~20次。

6. 注意事项 锻炼时轻松或过于吃力,可稍调节内容和次数。以锻炼后第2天不感到疲劳为宜,可每周适当增加运动量。

五、判定肥胖和减肥标准

随着人们物质生活水平的不断提高,各种“文明病”也随之产生,肥胖就是其中的一种。眼下渴望减肥的人越来越多,但肥胖的判断标准以及如何减肥还有许多问题需要研究。判定肥胖的标准主要有以下几种。

(1)身高折算法:曾经比较流行的减肥标准,是将身高(厘米)减去105作为标准体重(千克),超过标准体重20%,即属肥胖。但是不少专家指出,肥胖是脂肪问题,而非体重问题,所以根据体重来考虑是否减肥有一定的片面性。比如,有些人体格粗壮,体重较重,但并不是肥胖,而是因为他们的肌肉比较发达的缘故。这大多与经常进行体育锻炼、平时劳动强度较大、遗传因素或体内雄激素水平较高有关。

(2)胸腰指数法:用皮尺量胸围(乳头上2厘米圆周),量腰围(肚脐圆周),然后用胸围减去腰围得出胸腰指数。如果胸围腰围指数在5厘米以内为重度肥胖,10厘米以内为中等肥胖,15厘米以内为轻度肥胖,如出现上小下大的负数则为超级肥胖。看胸围腰围指数必须结合体重,比如有些瘦人呈电线杆状,上下一般细,他们的胸腰围指数也不大,这种情况当然就不能视为肥胖了。

(3)脂肪测量法:比较准确的方法是做脂肪度的测定。用卡尺的两头夹住身体的特定部位,男子通常测腹部和背部,而女子则主要测下腹及臀腿部。经测量达到2.5厘米左右为轻度肥胖,10厘米以上则为重度肥胖。但由于测量脂肪组织的方法大部分都要求使用专用的仪器。因此一般情况下较少采用。

(4)体质指数(BMI)法:近几年流行用体质指数(体重除以身高的平方)表示体重。在1990年美国推出的标准中,BMI在25~26.9的均视为体重正常。后来大量的研究证实,这个体重指数并不标准,于是在1996年6月17日推出的新标准中BMI为18.5~24.9的才视为正常,大于25为超重,超过30为肥胖,40以上则为严重肥胖。但我国科学家认为,这个界限值完全是以西方人群的体型、身体状况为基础提出的,用它来评判东方人就不合适了。因为东方人体型肥胖的特点不一样,较偏重于中心型,就是指腰腹部肥胖;而西方人大多是整个身体的肥胖。