

动起来，才是养生的最佳方法

- ◆ 6 种人群的运动处方因人而宜更有效
- ◆ 4 种运动误区让你明明白白运动养生
- ◆ 4 种常见病人的运动计划，动掉疾病

健康延年，快乐一生



赵之心 著

运动养生金处方



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

赵之心
著

运动养生金处方



图书在版编目(CIP)数据
运动养生金处方 / 赵之心编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5384-4724-8

I. ①运… II. ①赵… III. ①健身运动—养生(中医)—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071061号

运动养生金处方

编 著 赵之心
编 委 纪康宝 徐晓凤 于 通 张海霆 张晓娟 张金玲 王阿娜 武文明
王大伟 赵美玉 李 爽 刘连军 刘晓晖 陈艳军 刘建伟 刘彩云
高红敏 孟 杰 张建梅 刘 刚 湛先霞 袁玉丹 罗 凌 陈艳军

选题策划 李 梁

责任编辑 孙 默

封面设计 墨工文化传媒有限公司

制 版 墨工文化传媒有限公司

开 本 720mm×990mm 1/16

字 数 200千字

印 张 14

印 数 1-10000册

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 85600311 85670016

储运部电话 0431-85619083

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 墨工文化传媒有限公司

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4724-8

定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序 言

动出健康的生活质量

“生命在于运动”已深入人心，这是一个平常而又永恒的话题，自古以来，运动就伴随着人类。古人早就认识到“动”的意义。现代生活节奏紧张，竞争激烈，人们将自己的绝大多数时间贡献于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，“出门有汽车，上楼有电梯”，以车代步，以梯代步已经是一个很普遍的现象。很多上班族在工作两三年后精神状态每况愈下，有不少人甚至需要饮用一些刺激性的饮料才能提起精神。

也许，或忙于工作，或疲于应酬，总之紧张的生活占据了你的大多数时间让你喘不过气来；或困于家庭琐事，或迷于灯红酒绿，你已经没有了片刻闲暇，加之人的惰性往往占据主导作用，因此，不运动可以有千万种理由。时间一分一秒地从身边溜走，运动当然无从谈起，健康也随之流逝。由于运动量、不足，就会引起体力低下、肥胖，以及其他各种各样的障碍，于是因缺少运动所致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。你是否知道，由于懒于运动，四肢不勤，每年有200多万人死亡。世界卫生组织调查显示，到了公元2020年，全世界的疾病将有70%属于“非传染病”，也就是“长期吃住习惯养成的疾病”。

为了拥有健康，一些适当的运动是必要的。在我们的身体当中，其实隐藏着令人惊奇的潜在能力。无论年龄有多大，只要能够注意调整自己的生活，适度地运动，不论多晚，都能保持好的身体状态和体力。

但是，人们对运动为什么能健身？运动对健身有哪些作用？运动中应注意什么？如何预防运动损伤和猝死？怎样防治运动系统疾病等却不十分了解。如何进行运动，其中的学问很多。

这本书里，将针对不同的人群，从日常生活中的方方面面讲述了进行科学运动的方法，这些方法有极强的可操作性，使你在工作的间隙、生活的闲暇，甚至是等车的片刻，也能因地制宜做不同的有利于身心健康的运动，这样既节省了你的宝贵时间，又可以为你节省大笔用于治疗疾病上的金钱，使你的身体更健康。本书带给你的是科学运动锻炼的知识和健康时尚的生活。

赵之心

第一章 人人都需要运动

010 运动的好处看得见 / 010

运动不但能锻炼血管的收缩和舒张功能，加强血管壁细胞的氧供应，还可以降低血脂，减缓动脉粥样硬化的进程，增强心血管的机能，推迟心血管的老化速度。与不运动的人相比，运动会使你拥有一颗有效率、活泼而富有弹性的心脏。

017 将运动贯穿你的一生 / 017

人们要长寿，最好的就是每天从事适量的运动。报道说，美国华盛顿医疗中心研究人员对1.5万人进行了20年的跟踪调查后发现，爱动者过早死亡的概率比其他人小70%。要达到如此效果，只需每周进行至少5次快步行走1小时即可。

026 缺乏运动，身心跟着受累 / 026

体力活动少的人群中，肥胖的发生率明显增高。芬兰的一项大型调查表明，成年人肥胖的发生率，体力活动少的人群是21%，而体力活动多的人群只有7%。在诸多的减肥方法中，体育锻炼是简便易行、而又行之有效的一种手段。

第二章 不同人群的运动计划

016.1 现代女性的运动计划 / 032

现代女性由于工作紧张又不爱动，体质和心情一样欠佳，建议你不妨做一些力所能及的运动，如体操、游泳、乒乓球等，通过锻炼身体的柔韧性，让身心回归最自然的状态，调节内在的机能。身体获得舒展的同时，心中的压力也在不断释放。

016.2 男性健康专家为你制订运动计划 / 051

身体素质差的成年人死亡概率比健康的同龄人高1倍。定期合理运动的人比不活动的人的活得更久。一位美国健康专家说：“人们总是过多地考虑如何避免身体超重，却把身体锻炼放到了第二位。”医生建议，成年人应每天锻炼半小时，运动量可因人而异。

016.3 白领族健身体操运动 / 060

减压体操，就是通过各种姿势按摩、牵引身体的各个部位，调节神经系统及内分泌系统，达到保健治疗的作用。它更是一种心灵治疗法，可调整人们的内心活动消除烦恼，清除潜意识的垃圾，是一种减压和心灵美容的良方。

016.4 大忙人一族——让健身房跟你回家 / 070

你完全可以把自已的住宅变成私人健身房，那里有你进行体操练习的一切必需品。家庭健身房并不需要很大的空间和专业的器材，只要科学合理地加以营造，每个家庭都可以拥有私人健身房。

0165 瘦身一族 —— 用运动燃烧脂肪 / 077

运动是最传统的减肥方法，也是最具科学根据的减肥良策。但减肥者进行体育运动时，一定要根据自己的健康状况量力而行，选择合适的运动项目和强度，建立一套个人运动档案——“运动处方”，这样才能健康瘦身。

0166 准妈妈一族 —— 一个人运动两个人受益 / 088

准妈妈进行运动，既能健身、减轻妊娠反应、有助于胎儿的发育，还能使分娩过程更加顺利，可以说是一人运动，两人受益。

第三章 你需要的有氧运动计划

0161 有氧运动大揭秘 / 099

衡量是不是有氧运动的一个标准：运动后都会疲劳，但如果第二天即能恢复，则属于正常现象；如疲劳在第二天不能消除，则说明运动超出有氧运动的范围。

0162 选择适合你的有氧运动 / 106

如果你自己选择随意自由运动健身的话，那千万不要急于求成，希望立竿见影达到改善身体健康或减肥的目的。你可以选择一些简单的有氧动作作为健身计划的重点。

0163 这些运动不是有氧运动 / 125

轻微的运动不是有氧运动，只有达到一定强度的有氧运动，才能锻炼心肺功能，提高人的体力、耐力和新陈代谢的潜在能力，才是最有价值的运动。例如，赛跑、举重、投掷、跳高、跳远等都不是有氧运动。

第四章 运动前后的准备也要纳入计划

0167 运动前你要做的功课 / 131

正如同汽车发动后如果不暖机就全速行驶，容易造成引擎的损坏一样，缺乏足够的热身运动，是引起各种运动伤害最主要的原因之一。因为这时心血管系统和肺部还都没有进入状态，体温也比较低，肌肉的柔韧性不好，很容易对身体造成伤害。

0168 在运动中提升你的健康 / 141

运动可以增加活力、舒缓压力、放松心情，让你对自己的举手投足更有自信。让心脏更强壮，而强健的心脏可以充分把充满氧气的血液送到全身，减少疾病及高血压的发生。

0169 运动后我们该如何保健 / 152

在运动刚结束时还应做些放松调整活动。如长跑之后逐渐改为慢跑、再走几步、揉揉腿，做几下深呼吸。这样能使血液循环慢慢平稳下来，有利于肌肉中乳酸的清除，消除疲劳。否则，你的健康可能会受到无意的伤害。

第五章 运动中常犯的错误

016.1 对于运动常识的一些误解 / 161

“饭后百步走，活到九十九”这是千年古训。但从消化角度来说，这条谚语却并不科学，这些年又有了“要想活到九十九，请你饭后不要走”的说法。到底应该怎么办呢？

016.2 运动方法中也有误区 / 177

运动时可以通过呼吸从外界摄入大量的新鲜氧气，以满足健康的需求。但有很多人喜欢去通风条件较差的体育馆、健身房等地去健身，而这些地方往往空气浑浊，在这样的环境中长时间运动容易造成精神疲劳。

016.3 对运动和营养的偏见 / 183

运动中大量出汗，如果不及时补充丢失的水分就会引起脱水，脱水可以使人体的生理机能和运动能力下降。当脱水占体重的2%时，机体的耐能量力降低，脱水4%时肌肉耐力降低；严重的脱水可使体温过高及身体内衰竭以致死亡，因此如果不及时补水对人体是有害的。

016.4 运动减肥没有神话 / 187

运动是减肥的良方，这是大家都知道的常识。但是许多减肥心切的人，或许会感到愤愤不平，平时我一直在坚持运动啊，为什么就是瘦不下来？有些人甚至整天泡在健身房的跑步机上，或者是在校园的操场上展开马拉松式的长跑，每天把自己累得要死。但是结果呢？往往还是难尽如人意。

第六章 病人的运动计划

◎16.1 心脏病人的运动 / 190

有规律的锻炼会增强心脏机能，增加有益的胆固醇，使你的心脏更有力；在加速血液循环的同时，让心率变得慢一点，这些好处都会减小心脏病和高血压的发生概率。仅仅是散步都能对心脏健康大有益处。

◎16.2 糖尿病人的运动 / 197

坚持适量的体育活动，可提高肌肉细胞胰岛素受体的数量。运动的过程是机体消耗能量的过程，通过运动，血糖降低了，胰岛素的效用被提高了，与血糖有关的一些代谢指标也被改善了。

◎16.3 高血压病人的运动 / 208

现代社会忙碌而紧张，很多人抱怨自己没有充分的时间进行运动来保证健康。而日本研究人员最近却发现，每周只需进行60~90分钟的运动，就可以十分有效地缓解高血压。

◎16.4 失眠患者的运动 / 218

生命在于运动，健康在于睡眠。睡眠对人的重要性可见一斑。美国睡眠协会的调查显示，经常参加运动者比不运动者入睡快、睡得深、睡眠时间长，白天也很少有疲劳感。



人人都需要运动

No.1 运动的好处看得见

运动可以减少脑干血管疾病的危险性。运动还能锻炼血管的收缩和舒张功能，加强血管壁细胞的氧供应，降低血脂，减缓动脉粥样硬化的进程，可增强心血管的机能，大大推迟心血管系统的老化速度。与不运动的人相比，运动会使人拥有一颗有效率、活泼而富有弹性的心脏。

懒于运动的人没有一个能够长寿

也许，紧张繁忙的生活让你觉得运动是多余，或忙于工作，或疲于应酬；或困于家庭琐事，或沉迷于灯红酒绿，另外一个很重要的原因——人都是有惰性的，因此，你可以为不运动找千万个理由。就这样，时间一分一秒地从身边溜走，运动当然无从谈起，健康也随之流逝。

其实，运动的理由只有一个，那就是健康。健康是自己的，只要你愿意，时间总是可以挤出来的，挤点时间，来点运动，就能多点健康！

1. 让你的身体更灵活

只要肌肉运动起来，都会使它对氧的需要增加。在做体力运动之际，你必须作较深的呼吸，使更多的氧进入肺部，你的心脏必须跳得更快、更剧烈，以便将血液输送到肌肉里。在适当的范围内，你的肌肉运用次数愈多，动用肌肉及关节的数量愈多，你的身体所得到的益处也愈多。

经常锻炼的人，骨骼肌的血液循环系统得到改善，能够增强骨骼的物质代谢，使骨的弹性、韧性增加，从而能预防骨质的疏松及骨折，延缓骨骼的衰老过程。还能使你的关节柔软，使你的神智及身体活泼起来。

2. 越运动越聪明

经常参加体育锻炼，大脑皮层神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性提高，反应的潜伏期缩短，各种分析器的机能改善，从而改善中枢神经系统的机能，防止大脑衰老，从而使精力充沛，动作敏捷，思维能力提高。许多人在运动后睡得较好，醒来时精力充沛、敏捷性提高，而且更能集中注意力。

3. 让你拥有一颗强健的心脏

以长期的眼光来看，可以减少心脏血管疾病的危险性。运动还锻炼了血管的收缩和舒张功能，加强了血管壁细胞的氧供应，降低血脂，减缓动脉粥样硬化的进程，可增强心血管的机能，大大推迟心血管系统的老化速度。与不运动的人相比，运动会使你有一颗有效率、活泼而富有弹性的心脏。

4. 更有力量的肺部

经常运动的人，运动时呼吸加深加快，肺通气量增大，能保持肺组织的弹性，可增加呼吸肌的力量和耐力，增强胸廓的力量，改善肺脏的通气和换气功能，增加摄氧能力，从而提高全身各内脏器官的新陈代谢，肺活量较一般的人增加，经常参加体育锻炼能提高呼吸道的防御功能，预防感冒、慢性支气管炎和肺部其他疾病。



5. 帮助消化和吸收

人在运动中由于需氧量增加，会增强体内营养物质的消耗，促使呼吸加深加快，使整个机体的血液循环加速，新陈代谢旺盛，增大了横膈膜运动幅度，增强了腹肌活动，从而加速胃肠蠕动及消化液的分泌，提高食欲，增强了消化和吸收功能，预防胃肠疾病和便秘，还可以增强与改善肝、胆、脾、胰的功能，有利于推迟老化。

6. 使你不容易生病

经常参加体育锻炼能提高机体的免疫力，使机体的各个器官血液供应充足，身体的新陈代谢加速，体内的细胞更新加快，免疫系统，各种免疫球蛋白都时常更新，增强机体的抗病能力，使各种疾病的发病率下降。

缺少运动会导致各种疾病的发生。如果你生了病，或是受了伤，不得不躺在床上，经过一段时间之后，就会发现自己的肌肉变得衰弱无力。停止运用肌肉，会影响到骨骼、心脏及肺脏。不运动的衰弱肌肉也会对关节及韧带等结构形成额外的压力。所以“没有时间运动”已经不能拿来做借口，只要肯改变生活中的一些习惯，随时都有机会运动。

爱心提示

剧烈运动后的免疫力降低要维持1小时左右，要经过24小时以后才能恢复到原来的水平。如果此时遇到病菌、病毒侵袭时便容易罹患感冒、肺炎、胃肠道感染性疾病。因此，运动过度反而会降低免疫力。

运动是烦恼的解毒剂

情绪这个东西，从我们出生以来就跟随至今。人体是一个整体，人的健康与情绪有密切关系。在周围的朋友中观察一下，你会发现，那些平时情绪稳定、乐观开朗的人，看起来更年轻、健康；而那些整天愁眉苦脸的

人往往是未老先衰。烦恼的最佳“解毒剂”就是运动，没有人会在做健身或爬山等激烈运动的时候，还对刚才发生的不快之事耿耿于怀。

人的情绪是一种心理现象。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。精神紧张、忧郁、焦躁等不良情绪会降低人体免疫功能，从而直接或间接引发诸多疾病。

体育运动使人心情愉快，轻松活泼，在振奋心情上比服什么良药都更有效。现代医学研究发现，大多数沮丧者是因为缺乏运动，而通过体育运动如跑步、疾走、游泳、打羽毛球、排球、篮球、足球、骑脚踏车、登山等能加强心搏，促进血液循环及消化系统的新陈代谢，使大脑得到充分的氧气和营养物质，能使大脑皮层的兴奋和抑制恢复平静，从而达到改善不佳心情的目的。

美国曾有一批医生经过多年的研究发现，在他们所诊断、治疗的病人中，患胃疼、恶心的病人中有88%的人是由于不良情绪所引起。他们认为，情绪不良会增加胃中盐酸的流量，容易导致溃疡病。

1. 释放负性能量

情绪烦恼是一种难以释放的负性能量，有节律的运动可以把这样的能量通过汗水释放出去。大多数沮丧者是因为缺乏运动，而有氧运动，除了活动肌肉外，也能加强心、肺和循环系统的功能，将原本应该有而缺少的东西放回到生命中。

2. 将你的注意力从烦恼处移开

同时，运动还能分散注意力，转移了对压力的关注，让我们可怜的心智获得喘息，使运动者注意到身体新的感受，原本因沮丧引起的不适就忽略了。



3. 促进令你快乐的激素分泌

研究还表明，沮丧的原因是脑神经元中缺乏副肾髓质以外组织分泌出的激素，跑步时，该激素增加，运动后，分泌量还能增高，所以能消除人的沮丧心理。另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，迅速消除紧张和忧郁并产生一种自然的欢愉感觉。

4. 让你不再受慢性病困扰

很多慢性疾病患者常因病魔缠身而抑郁寡欢，整天疑虑重重，往往药物又难以奏效，如果经常主动参加一些娱乐性运动会对他们的身体康复极有帮助。因为运动可以使他们增强自尊心和意志力，消除沮丧和悲观情绪。运动的另一功效是能调动人体的免疫机制和提高抗病能力，这对促进疾病痊愈和体质康复都是有益处的。

现实生活中若真遇上不称心的事，不妨暂时放开出去跑一跑步，因为这样的确能够消除人的郁闷心理。运动可以改善人的心理状态，消除忧郁沮丧等不良情绪，达到增强身心健康的作用。经常运动，保持精神舒畅，精力充沛，从而增加应付现实生活中种种困难的能力。

爱心提示

一个人心情舒畅，精神愉快，中枢神经系统处于最佳状态，那么，这个人的内脏及内分泌活动就会在中枢神经系统调节下处于平衡状态，使整个机体协调，充满活力，身体自然也健康。

运动起来，扔掉安眠药

人生中有将近1/3的时间，都花在睡眠上，但是我们对睡眠的了解却不一定很多。如果一个人产生睡意后30分钟内不能入睡，而且睡眠过程中觉

醒时间超过30分钟，即可诊断为失眠。睡眠问题通常不被重视，一直到失眠造成生理与心理障碍时，才会受到关注。

事实上，如果你整天处在疲劳的状态，将会使得你的生活品质下降；研究发现，失眠者血液中对感染的白细胞的数量会明显减少，造成免疫能力的下降；如果长期睡不好，患精神疾病（包括抑郁症及焦虑症）、中风、心脏病、高血压的概率都会增加。

治疗失眠既有效又经济实惠的方法就是运动，而且是经常且有规律的运动。运动可放松身体及让心理平静，且可消除沮丧与焦虑，这两者是造成睡眠问题的常见因素。一般来说，运动会消除白天所累积的紧张情绪，从而提升晚上的睡眠质量，且可使身体与心理得到松解。但睡眠的改善并不是立即的，也许要在开始规律运动1~2周后才会显现出来。每周运动少于3小时对睡眠困扰没有太大的帮助；傍晚运动比早上运动的人更不容易入睡，晚上运动量愈大，改善幅度愈小。也有研究发现，没有运动习惯且没有心血管疾病的老年人，在16周内、每周4次、每次30~40分钟的低冲击有氧运动及快走（最大心跳率的60%~75%）运动后，每天比以前多睡了1小时，且睡眠的潜伏期的时间只有以前的50%。

有规律的运动可以提高中枢神经系统的核心温度，而使身体进入困倦的状态，就好像刚洗完热水澡似的。另外，有规律的运动能够增加体适能（体适能是指身体适应某种环境的能力，包括心肺能力、力量能力、柔韧能力）、提升耗氧量及减少压力。研究也发现，任何年纪，只要有运动习惯的人，均会睡得比较好。

美国睡眠协会的调查显示，经常参加运动者比不运动者入睡快、睡得深、睡眠时间长，白天也很少有疲劳感。相似的研究结果也发现，经常参加运动的老年男性和女性睡眠质量明显高于不运动组，表现为睡眠时间长，入睡时间短。

但是不要等到很晚才运动，晚上，应该把焦点放在放松而不是从事流汗的运动。此外，参加竞技性运动会让人的精神在运动结束后长时间处于兴奋状态，也容易导致失眠。理想的运动时间应是下午过后或是夜晚来临前，此时，你的运动能够将白天的压力转换成晚上的愉悦。

对健康的成年人来说，一般规律性的耐力运动，像走路、游泳或骑脚踏车等，每周3~5次，每次30~60分钟，是比较常见的改善睡眠质量的运动处方。

运动时保持精神放松、心情愉快，对一般人而言，适量的体育运动能够促进大脑分泌抑制兴奋的物质，促进深度睡眠，迅速缓解疲劳，从而使睡眠进入一个良性循环。如果已经出现了睡眠问题，千万不要背上思想包袱。放松心情，坚持有规律的运动，相信对睡眠一定会有所帮助。

爱心提示

做一些伸展运动也有助于促进睡眠，虽然效果较小，但仍然具有一定的作用。在运动后2~3小时后让自己的身体逐渐安静下来，应该不会有睡眠的困扰了。