

赵之心 主讲



健身革命

心脑血管疾病健身方案

打扫血液卫生 改善心脑血管品质



机械工业出版社

China Machine Press



时代传播音像出版社

Time Media Audio-Video Press

圖文版 附書



健身革命

大聯盟營養師健身專家

如何保護自己 如何心願達成



時報出版
TIME PUBLISHING CO., LTD.



時報出版
TIME PUBLISHING CO., LTD.

健身革命

心脑血管疾病健身方案

赵之心 主讲



机械工业出版社
China Machine Press



时代传播音像出版社
Time Media Audio-Video Press

所有健康问题中,心脑血管疾病的死亡率排在第一位,是真正的“健康第一杀手”。人们从没有停止过药物治疗,但死于心脑血管疾病的患者却越来越多。本书及 VCD 旨在与读者就心脑血管疾病的致病原因,从个人生活习惯、饮食习惯等诸多方面进行综合探讨,提醒读者关注血液品质,维护循环系统的健康,提出“打扫血液卫生”的概念;全面地介绍了如何用科学的体育健身方法达到预防和治疗心脑血管疾病的目的。

图书在版编目(CIP)数据

心脑血管疾病健身方案/赵之心主讲.—北京:机械工业出版社, 2005.8

(健身革命)

ISBN 7-111-16934-4

I. 心… II. 赵… III. ① 心脏血管疾病—防治 ② 脑血管疾病—防治 IV. ① R54 ② R743

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079274 号

机械工业出版社

时代传播音像出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

制片人: 黄文广 责任编辑: 刘嘉 电子编辑: 胡牧

策划: 谢欣新 版式设计: 刘艳青 责任印制: 李成昆

刘建光 封面设计: 张冉 发行主管: 林丰才

北京铭成印刷有限公司·新华书店北京发行所发行

2005 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷

889mm×1194mm 40 开·1.5 印张·30 千字

全套定价: 88.00 元 本分册定价: 20.00 元(含 2VCD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010) 68326689、88379805



前 言

今年是《全民健身计划纲要》颁布十周年。十年前它的出台唤起了人们对“健康”新的理解，促进了百姓对“健康”的投入。如今“健身”已成为现代人生活中一个重要的话题。青年人的健身消费已不是时尚之谈，家庭式的健身天地已是小康之家的投资项目之一，中老年人把更多的余暇时间投入到健身活动中。种种迹象表明，富裕起来的中国人已经越来越多地关注“健康”，越来越多地接受了专家的观点：“对疾病应以预防为主，而预防最根本、最有效的是人体自身对健身运动的投入。”

有了观念，现实就会变得让人满意了吗？北京青年报早在1997年10月12日一篇题为《家用健身又热，健身策划指导极凉》的文章指出：“因为健身的特殊性，人们应用目的性要非常明确，要有很强的针对性去选择……而恰恰在这点上消费者们找不着北了！从小学到大学的体育健身理论教育是一个空白，成人教育中更缺乏健身指导，由此导致了对健身认识的‘集体模糊’。”作者用“集体模糊”一词形容现今人们对健身的认识程度，而道出的真正问题是，在社会快速进步的今天，人们对健康知识了解，对健身技术的认识无法与此同步。应该说面对现代社会的健康模式，传统的健





心脑血管疾病健身方案

身手段早已力不从心，而现代体育的手段又无法跟上来。

因此“科学健身”不应成为一句空话，它必须要有人去探索、去研究、去传播。

北京科学健身专家讲师团秘书长赵之心就是这方面探索的一位先行者。由他倡导的针对不同病理的预防医学理念和科学健身方法，引领了一场契合时代、契合大众的“健身革命”！

他在对各种病例的探索中，在自身的不断实践中摸索出了许多方法与手段，并通过各地巡回演讲的方式使之迅速传播开来。几年中的近千场巡回演讲中，赵之心到过农村、进过街道，从部委机关到厂矿企业，从学校到军队，从北京到外地……使许多有病的中老年人摆脱了疾病的折磨。

有了好的硬件，还要去创造良好的软件环境，如：一本好书，一套好的光盘，以及一批专业知识丰富的弘扬健身文化的传播机构等等。机械工业出版社、时代传播音像出版社担当了这一传播者的角色。一套赵之心《健身革命》“视听读”丛书系列，从文字和视听光盘两方面给读者以全面详细的健身指导。文字可带给读者严谨的科学理论，视听光盘则给予读者明确的动作演示。二者合一，让丛书使用者更为方便正确地理解赵之心的健身理念。

传播健身理念和方法是我们的责任，我们希望国人的健康水平与迅速腾飞的中国经济一样，为世人所瞩目！



目 录

前言

心脑血管疾病概述	1
一、重视心脑血管疾病.....	1
二、心脑血管疾病产生的原因.....	3
(一) 饮食因素.....	5
(二) 生活方式因素.....	5
(三) 作息因素.....	7
(四) 体重因素.....	8
(五) 肌脂因素.....	9
(六) 姿态因素.....	10
(七) 心理因素.....	10
(八) 疾病因素.....	11
(九) 家庭因素.....	11
(十) 运动因素.....	12

关注心脑血管健康	16
一、心脑血管重在预防.....	16





心脑血管疾病健身方案

二、定期血检掌握血液品质水平	18
(一) 什么样的血液品质有问题	19
(二) 学会打扫血液卫生	23
三、重视循环系统的三个量	26
(一) 加大血管的通透率	28
(二) 血液循环的三个量	28

心脑血管疾病健身方案	32
一、避免猝死	33
二、有氧运动	36
三、有氧运动要与好的饮食习惯结合	38
四、如何锻炼才最有效	40
五、心脏锻炼要有针对性	41
六、肌肉运动与心脑血管健康	44
七、走跑训练方案	47
(一) 树立正确的走跑观念	47
(二) 基本走跑原则	48

后记	52
----	----



心脑血管疾病概述

一、重视心脑血管疾病

随着年龄的增大，人体的血管会像水管结水垢一样逐渐被堵塞。当血管被堵塞 50% 时，我们还不会有所感觉，当堵塞 70% 时会出现头痛、心慌、胸闷气短、头晕、肢体麻木等现象，当堵塞更多时会引发冠心病、心肌梗塞、脑血栓、脑溢血、半身不遂等各种严重的心脑血管疾病。

心脑血管疾病是心血管病和脑血管病的总称，主要包括：高血压、冠心病、脑出血、脑梗塞。心脑血管疾病一直被认定为威胁人类健康的“头号杀手”，每年夺去 1200 多万人的生命。据有关调查报告显示，我国每年死于心脑血管病的人有 300 多万，占我国每年总死亡人数的 50%，而患病幸存下来的人，75% 不同程度地丧失了劳动能力，4% 重残。更令人担忧的是，我国 30 岁以上的成年人中，





心脑血管疾病健身方案

80%都或多或少、或轻或重地患有高血脂、高血压、冠心病、脑中风等心脑血管疾病，而95%的人对自己的心脑血管系统健康情况不清楚，90%的人对自己的血压水平不了解，60%的人缺乏定期检查和保养。

心脑血管病通常所呈现的是“三高三低”的特征：三高——高患病率、高致残率、高死亡率；三低——低知晓率、低控制率、低治愈率。

大多数心脑血管疾病患者的发病都有一个发病过程和病理特征。即先由血液产生病症，进而产生血管、血压、心脏等循环系统的病症。由于血液中血脂、血糖、胆固醇高而产生血粘稠度高，使血液循环不畅；血液中脂质物敷粘血管壁，导致血管管腔狭窄而产生高血压、冠心病或心肌供血不足；脑缺氧、脑供血不足，而导致脑血栓（中风）、脑溢血或心肌梗塞死亡等。

脑血栓、脑溢血、心肌梗塞等心脑血管疾病从表面上看好像是说得就得的疾病。一个人好好的，突然间就口眼歪斜或倒下了。其实，这是需要有一段发病过程的。这个过程多则十年八年，少则三年二年。这个过程说明，心脑血管疾病是逐渐形成的，人们完全有时间采取保健预防措施来消除。因此，对付“人类第一杀手”——心脑血管疾病，最好的办法是立足健康、积极预防，“防”



重于“治”。千万不要等到成病成疾，出现肢体瘫痪，言语、记忆、思维障碍，半身不遂时才住院治疗。那就后悔莫及了。所以说坚持身体功能性锻炼，适当增加运动量，增加新陈代谢，合理调整自身生活习惯和饮食结构也是预防心脑血管疾病的有利措施。

现在的确有很多人担心自己得心脑血管疾病，因为心脑血管疾病确实给个人、家庭，乃至社会都会带来很多的伤害。因此本书的话题也要从参加体质锻炼，积极预防心脑血管疾病入手。而进行体质锻炼，的确是防治心脑血管疾病一个非常重要的手段。

二、心脑血管疾病产生的原因

大家一定有这样的经历，在办公室里聊天，常常可以听到谁得了心脑血管病，谁中风了，谁脑溢血了，而且一说就是后果极其严重等等。但另一方面好像这种事情说多了，又会让人感觉到这是十分常见的现象。人们不禁纷纷感叹：现代人的心脏怎么了？的确，近年来因心脏突然发病、猝死的事件屡见报端。比如著名演员、毛泽东的扮演者古月就在 2005 年 7 月因心肌梗塞撒手人寰。去年某家报纸评出了一个年度“黑 4 月”，因为许多商界名人很集中地在那年的四月里“猝死”去世，一时成为怪谈。先不说这些巧合是如何发生的，但就这么多心脏出现问题，这么多“猝死”事件见诸报





心脑血管疾病健身方案

打掃血液衛生
改善腦品質

端，就足以引起人们对这种疾病产生恐慌。随着年龄的增长，许多人感到自己的“心脏”跳得不那么畅快了！发现自己的心脏问题越来越多！许多人年龄不大，但面对心绞痛、心律不齐、间歇、房颤、过缓、过快、t波倒置、ST段改变，由冠状动脉问题造成的供血不足等心脏异常症状似乎总能“对号入座”。现在每天因为心脏病倒下的，每天因为心脏病住院的，每天自诉心脏感觉不适的人群非常多，甚至他们的年龄也越来越低龄化。为什么出现这样的问题呢？

世界卫生组织曾研究宣布：每个人的健康与寿命，60%取决于自己，10%取决于遗传，15%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候因素（如酷暑或严寒）。个人寿命受诸多变量因素影响，如饮食、体重、睡眠、药物使用、性格、生活方式、婚姻情况及居住环境等。威胁人类生命健康的杀手排名第一位的就是心脑血管疾病，其他的还有各种传染病、癌症，糖尿病等等。别的疾病先不说，单就高血压、心脏病这两种心脑血管疾病而言绝不是单纯靠医疗手段就能解决问题的，许多非疾病因素的控制显得更为重要。非疾病因素是指要有合理的生活饮食习惯，即不抽烟酗酒、饮食搭配合理、坚持运动等等，如果你不能很好地理解这一点，你可能就会是下一个心脑血管疾病的受害者。





（一）饮食因素

健康饮食与长寿有密切关系。吃得太油、太咸、太甜，都会直接影响到人们的血液品质。我国长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型；新疆长寿老人的饮食虽以奶类、奶制品及羊肉、牛肉、蛋白质为主，但他们常吃粗粮；四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，如蔬菜、豆制品等。



（二）生活方式因素

由于不健康的生活方式而导致的疾病是人类最大的死亡原因。在发达国家，70%~80%的人死于心脏病、高血压和肿瘤等。这些所谓的“生活方式疾病”，至今已占人类死亡率的50%以上。不健康的生活方式，主要是指缺少运动，以及饮烈性酒、大量抽烟、夜





心脑血管疾病健身方案

打扫血液卫生
改善心脑血管品质



生活过度，甚至性乱、吸毒等。比如身边就有很多人，饭桌上豪吃豪饮、逢吃必喝，一寸不让。有的人还把吸烟看作是不可缺少的生活习惯，觉得那是豪爽的标志。实际上在很多文明发达的地方，吸烟酗酒会被看作是没有健康意识，是毫无节制的表现，它对一个人健康的影响可以说是非常大的。

吸烟作为心脑血管疾病的危险因素，主要是尼古丁和烟雾中的一氧化碳所致。吸烟的其他效应如血小板粘滞度的增加，也可导致并增加心脑血管疾病的发生。香烟中的尼古丁可以使安静时的心率加快、收缩压与舒张压升高、心肌对氧的需求增加。心率的加快、血压的升高与尼古丁量呈正比。对于正常人，尼古丁的这种效应引起的损害不是很明显，而对冠心病、心





绞痛或心肌梗死的病人，心率与血压的增加可导致心肌耗氧量的增加，而有病变的冠状动脉又不能提供这部分血液，此时就出现了供需间的矛盾，从而使心绞痛加重或发生心肌梗塞，发生过心肌梗塞的病人则容易复发。尼古丁可使心脏传导系统损害，诱发心律失常的发生，使心脏猝死的危险性增加，也使冠状动脉硬化发生及血栓形成的机会增加。相当多的证据表明，烟雾中的一氧化碳为动脉粥样硬化的另一主要因素，吸烟者血液中碳氧血红蛋白（一氧化碳与血红蛋白的结合产物）的水平非常高。冠心病、心肌梗死、脑供血不足的发病率与死亡率，随着吸烟量的增加而明显增加。吸烟者冠心病猝死率高于不吸烟者，戒烟者冠心病的发病率及心肌梗塞的死亡率低于继续吸烟者。对于那些临床上没有心绞痛的病人，吸烟与冠状动脉粥样硬化之间也有联系，这一点已被尸体解剖所证实。

另外，越轨的行为比如吸毒、性乱，世界卫生组织把这些行为称为自己创造危害健康的行为。它们的害处更是不言而喻。

（三）作息因素

作息无规律最典型的就是熬夜。有些人晚睡一点儿都不成，但很多人把熬夜当做一种功夫，精力旺盛到可以整宿整宿地过夜生活。当一个人熬夜熬成习惯后，有一些事情就必须清楚了：每个





心脑血管疾病健身方案

打
扫
血
液
卫
生

改
善
心
脑
品
质

人都是一个生命体，应该遵循生命的规律，要日出而作，日落而息。事实上每日晚间的定时休息对人来讲简直是太重要了。这段时间是人体内各个环节在清扫体内垃圾、清理体内毒素的最佳时间。比如说到夜里2点钟还不睡觉，肾脏就无法正常排出体内的垃圾，如果夜里3点还不睡觉，肝脏的排毒能力就会大大受限。我们经常可以看到，常年熬夜的人有个共同的特点——脸色非常不好。人在晚上睡眠的时候，肾脏会把体内的代谢废物、肝脏会把体内有毒物质统统排出来。所以晚间休息不但能够起到恢复体能的作用，清扫体内环境对我们来说也是非常重要的。长期熬夜会出现怎样的后果？答案非常简单，你体内的环境将会越来越脏，而这种脏往往会导致严重的后果，比如说猝死。很多人在猝死之后的病理调查中被发现，他们临终前并没有任何疾病的症状。而这种突然的猝死，只可能与体内毒素累计到一定程度有很大关系，此时人体内的很多环节都会出现问题，严重时直接会影响到人的生命。睡眠过少同样也是问题。有些人说我不睡整觉，我把睡觉的时间零散分掉，或者说我有失眠症状，每天晚上都睡不了整觉，长此以往，这也将是很危险的一件事情。

（四）体重因素

肥胖也是影响体质健康的重要方面。现在有句话叫“腰带越长





寿命越短”，其实毫不夸张，因为不用解释，相信每一个人都能知道它所指的含义。医学调查发现，腹部的肥胖比臀部肥胖更危险、更容易患心脏病。过胖的腰围、过重的体重其实对人体的伤害非常大，他们都会增加心脏的负担。所以预期寿命的显著缩短及早期死亡率的增加，与成年期肥胖和超重密切相关，其危害程度与吸烟相似。成年期肥胖症可作为老年期死亡的预测因子。一般而言，青春期和青年期体重应略低于标准体重，中年和老年期体重应保持在理想体重范围，而且要维持体重的稳定。

标准体重(千克)计算方法，一般国际上多采用 Broca 法计算，其计算公式为：

标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9(身高在 150cm 以上者采用此种计算方法)

$$\text{肥胖度}(\%) = \frac{\text{实测体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}}$$

肥胖度在±10%以内为正常体重，大于 10%~20%为过重，超过 20%为肥胖。

(五) 肌脂因素

在了解一般肥胖诱因的基础上，希望读者能进一步关注“肌脂比例”问题。我们说的“肥胖”并不仅指体形看起来的胖与瘦，重

