

总主编:张七一 马海燕

主 编:吴秀媛



生命在于运动, 科学运动有益健康。运动使您青春常在、身心愉悦、身体健康, 使您的生活充满阳光。本书带给您的是科学运动锻炼的知识和健康时尚的生活。

FASHION LIFE & HEALTH
时尚生活与健康系列

运动·健康

Sports · Health

人民卫生出版社

F 时尚生活与健康系列
Fashion Life & Health

运动 · 健康

SPORTS · HEALTH

主 编 吴秀媛
副主编 张欣红 邹树红
编 者 吴秀媛 张欣红
邹树红 王升英

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动·健康 / 吴秀媛主编. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(时尚生活与健康系列)

ISBN 7-117-07231-8

I. 运... II. 吴... III. 体育运动—基本知识

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133268 号

时尚生活与健康系列

运动·健康

总 主 编: 张七一 马海燕

主 编: 吴秀媛

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E-mail: pmph @ pmph. com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1 / 32 印张: 8.5

字 数: 167 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07231-8/R · 7232

定 价: 18.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编委会名单

总主编	张七一	马海燕		
顾问	宋文宣			
编委	(按姓氏笔画为序)			
	王 生	王玉玲	刘海涛	孙春梅
	吴秀媛	张海平	李春艳	李 梅
	周荣祥	周智修	姜法春	施仁潮
	傅 平	韩玉芳	魏瑛琪	
绘 图	刘 静	张文香	孙培森	
	曲晓艳	张 瑄		

序

当人们驾驶着心爱的轿车在弯曲的公路上奔驰、在网络的大千世界里畅想遨游时，当人们在斜阳下的林阴道上信步、在仙境般的青山绿水中旅游时，当人们在明镜前化妆美容、在跑步机上健美强身时，你可曾感受到时尚生活正在向你走来。我们拥有了轿车、别墅、花园、电脑和宠物，热衷于旅游、健身、美容、美味和瘦身，我们的情绪在友情、亲情、红酒、咖啡和茶中得到舒缓和调剂，时尚生活使世界变小了，距离缩短了，效率提高了，生命延长了。

然而，时尚给我们带来舒适、方便的同时也带来了健康的隐患。每天驾车上下班，运动少了，……搬进了新居，50%的家庭装修甲醛超标，……由于没有掌握正确的健身方法，某公司老总倒在健身房的跑步机上，……过度和不正确的追求时尚生活还会给我们的健康带来损害，只有健康才是人生永恒的主题，是时尚生活的精髓和根基。

针对人们在追求高品位的时尚生活时随之而来的健康问题，我们组织有关专家编写了时尚生活与健康系列丛书共17册，精选了17种与人们日常时尚生活密切相关的主

题。旨在指导人们在科学享受时尚生活的同时,关注健康、维系健康和促进健康,丰富广大群众时尚生活中的健康知识,在健康的基础上,提高人们时尚生活的情趣和品位,最重要的是指导人们在追求和享受时尚生活的同时避免随之而来的不健康因素,营造一个时尚、健康、快乐、幸福的生活方式。

全套书每册均集时尚生活知识和相关健康知识为一体,在时尚生活与健康的主题下,告诉人们怎样合理地安排旅游、运动项目,怎样科学地驾车、饲养宠物、赏育花卉、使用电脑并选购和布置居室,怎样通过最佳的化妆、瘦身、睡眠、性爱、美食、素食、煲汤和茶饮等方式来打造美丽和健康,怎样将自己的身心调适到最佳状态,全套书带给您的是时尚、健康、情趣和新的生活。

全套书内容丰富实用,文字通俗生动,编排形式新颖活泼,版式美观,图文并茂,在您手中它不仅散发的是书的芳香,使您享受到的不仅是阅读好书的乐趣,使您学到的不仅是丰富的时尚生活与健康的知识,而且如果您拥有这套书,您就会时尚到永远,健康紧相随。

 于青岛

2005年10月

前言

生 命在于运动，运动有益健康。如何进行运动，其中大有学问。特别是在现代生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、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，以梯代步的现象已很普遍，很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性，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；为此，提醒大家运动对健康是必不可少的，千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活的健康、美丽、幸福、长寿，并且远离疾病。

本书共分9个部分，其中包括：生命在于运动；新女性运动；男性健康专家为你制定运动计划；有氧运动大揭秘；迈开双腿，走向健康未来；运动打造魅力，让你出位更出色；运动并非都能带来健康；安全运动与自我防护等方面的内容。

书中突出生命在于运动、运动要讲科学的主题，针对不同的人群，从提高生活质量、增进身心健康的角度，以科学的态度，用通俗易懂的语言，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，使你在工作的间隙中、在生活的闲暇中，可根据时间的长短，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，又节省了你的金钱，使您的身体更健康，生活更幸福。

本书还从日常生活中人们存在的运动意识、方式及运动前后营养补充的误区中提出运动并非都能带来健康，提醒大家科学运动。在运动的过程中，动出健康，动掉疾病。

为了使您的身体更健康，生活更幸福，也为了您的成就更加辉煌，请您从现在起参加运动，储备健康，增强体质。

生命在于运动，运动使您健康，使您青春常在，使您身心愉悦，使您的生命充满阳光。通过科学的运动锻炼，相信你一定会拥有健康时尚的生活。

我们也恳请广大读者，在阅读的过程中提出宝贵意见，以便今后进一步完善。

吴秀媛

2005年10月

目录

时尚生活与健康系列

运动 · 健康

第一部分 001~012

生命在于运动

1. 生命在于运动的八大理由 ● 002
2. 运动的十大作用 ● 002
3. 运动助你更健康 ● 003
4. 专家为你科学选择运动量 ● 005
5. 最佳的运动时间 ● 007
6. 最佳的运动方式——有氧运动 ● 009

第二部分 013~038

不同人群选择不同的运动

一、新女性运动 ● 014

1. 理性智慧——斯诺克 ● 014
2. 冷静力量——击剑 ● 015
3. 拼搏坚韧——足球 ● 015
4. 活力迸发——网球 ● 016
5. 英姿飒爽——骑马 ● 017
6. 自由洒脱——游泳 ● 017
7. 勇敢进取——登山 ● 018
8. 柔美均衡——瑜伽 ● 019

二、男性健康专家为你制订运动计划 ● 020

1. 20岁人群运动计划——积累养老“保险金” ● 020

- (1) 新手上路 020
- (2) 高级训练 021
- (3) 千万不要过量运动 021
- (4) 保护你的膝盖 ● 022

2. 30岁人群运动计划

——避免你的皮带扣“一泻千里” 022

- (1) 健身房之外的运动 023
- (2) 迎头痛击烦恼 023
- (3) 增强肌肉 024
- (4) 运动与饮酒如何兼得 024

3. 40岁以上人群运动计划

——在人生的下半场多进几个球 ● 024

- (1) 摄入适量的钙 025
- (2) 往后弯腰 025
- (3) 一、三、五运动处方 ● 026
- (4) 拯救心脏 ● 027

三、白领族健身瑜伽运动 ● 027

- 1. 减压瑜伽运动 ● 028
- 2. 缓解头痛的瑜伽运动 ● 030
- 3. 缓解失眠现象的瑜伽运动 ● 031
- 4. 消除疲劳的瑜伽运动 ● 032
- 5. 预防腰酸背痛的瑜伽运动 ● 033

6. 防治便秘的瑜伽运动 ●034

四、大忙人一族——把健身房搬回家 ●035

1. 家庭健身房必备的条件 ●035

2. 合理配备健身器材 ●036

3. 科学选择运动方式 ●037

第三部分
039~116

有氧运动大揭秘

1. 有氧运动对健康的好处有哪些 ●040

2. 有氧运动对环境有哪些要求 ●042

3. 有氧运动的时间及运动量的选择 ●043

4. 四季有氧运动的注意事项 ●046

5. 判断有氧运动强度的几个指标 ●048

6. 最安全的有氧运动——步行 ●049

7. 最普及的有氧运动——跑步 ●052

(1) 有氧跑步的锻炼原则是什么 ●052

(2) 如何掌握健身跑的运动量 ●053

(3) 跑步时场地的选择 ●054

(4) 合理安排跑步锻炼的时间 ●055

(5) 有氧跑步锻炼的形式有哪些 ●056

(6) 哪些人不宜进行跑步锻炼 ●059

8. 最有效的有氧运动——游泳 ●060

(1) 游泳锻炼是最有效的有氧运动 ●060

(2) 进行游泳锻炼前应做哪些自我身体检查 ●062

- (3) 有氧游泳健身的自我评判 064
- (4) 如何选择天然游泳场地 066
- (5) 游泳锻炼与气候的关系 067
- (6) 如何预防和处理游泳时出现的不适 069
- 9. 最青春的有氧运动——健美操 071
 - (1) 健美操的有氧健身作用 071
 - (2) 健美操是否需要天天练 072
 - (3) 如何掌握健美操的运动量 073
 - (4) 有氧健美操的自我检测 075
 - (5) 健美操锻炼对场地的要求 076
 - (6) 几种风靡全球的大众健美操 077
 - 1) 瑜伽健美操 077
 - 2) 舍宾健美操 078
 - 3) 普拉提健美操 079
 - 4) 卡兰健美操 080
 - 5) 阿洛别克健美操 081
 - 6) 简·方达健美操 081
- 10. 最传统的有氧运动——太极拳 082
 - (1) 太极拳的有氧保健作用 082
 - (2) 太极拳的锻炼要领 084
 - (3) 如何在练太极拳时做到放松 086
 - (4) 简便易学的二十四式太极拳 087
- 11. 最悠闲的有氧运动——高尔夫球 089
 - (1) 打高尔夫球的健身效果 089

- (2) 打高尔夫球对服饰的要求 ● 090
- (3) 打高尔夫球的注意事项 ● 091
- (4) 打高尔夫球的基本技术动作 ● 094
- (5) 打高尔夫球的特殊击球技巧有哪些 ● 096
- (6) 打高尔夫球之前应做热身活动 ● 097
- 12. 最方便的有氧运动——室内健身器械 ● 100
 - (1) 室内器械健身的4大功效 ● 100
 - (2) 利用器械健身的原则有哪些 ● 102
 - (3) 如何选择适合自己的健身器 ● 104
 - (4) 如何安排准备活动和放松活动 ● 104
 - (5) 如何防止器械健身造成的过度疲劳 ● 105
- 13. 爬楼梯是一项非常实用的有氧运动 ● 106
- 14. 老年人的有氧运动——门球 ● 108
- 15. 老少皆宜的有氧运动——乒乓球 ● 110
- 16. 充满活力的有氧运动——踏板运动 ● 111
- 17. 最有魅力的有氧运动——爬山 ● 113

第四部分 117~120

六大最优运动

- 1. 最优健脑运动——弹跳 ● 118
- 2. 最优抗衰运动——跑步 ● 118
- 3. 最优减肥运动——游泳 ● 119
- 4. 最优健美运动——体操 ● 119
- 5. 最优抗高血压运动——散步 ● 119
- 6. 最优防近视运动——乒乓球 ● 120

第五部分
121~168

迈开双腿，“走”向健康的未来

1. 行走为你带来的好处 ● 122
2. 行走的医疗效果 ● 123
3. 行走的时间怎么选 ● 126
4. 行走的路线怎么画 ● 128
5. 如何保持行走锻炼的兴趣 ● 131
6. 从头到脚的行走装备 ● 132
7. 做好准备活动，保证行走效果 ● 136
8. 行走锻炼时的正确姿势 ● 138
9. 行走的方式有哪些 ● 139
10. 正确的行走方法 ● 141
11. 给两脚制定“长征”计划 ● 142
12. 你想提高你的生活质量吗
——请立即行走吧 ● 144
13. 走出精气神 ● 146
14. 走出强壮的心脏 ● 148
15. 行走，还你一个健康的腰 ● 153
16. 行走，解除你背部的疾患 ● 155
17. 走掉身体里的“石头” ● 158
18. 走低高血压 ● 159
19. 走高免疫力 ● 161
20. 多种行走方式乐趣多 ● 162
21. 与人同走，其乐无穷 ● 166

第六部分 169~194

运动打造魅力， 让你出位更出色

1. 跑来跑去，长寿美丽——慢跑 ● 170
2. 多点选择，多点健康——球类运动 ● 172
3. 小车骑出大世界——自行车 ● 174
4. 碧波里的玄机——游泳 ● 177
5. 旋转的轻运动世界——跳舞 ● 178
6. 最简单的户外运动——体操 ● 179
7. 岩壁上的芭蕾——登山 ● 180
8. 时尚的碰撞——台球 ● 181
9. 深入的探索——潜水 ● 182
10. 水面的滑翔——冲浪 ● 185
11. 越坠落，越美丽——蹦极 ● 187
12. 天真的运动——放风筝 ● 189
13. 短暂优美的飞翔——滑翔 ● 191
14. 精巧、细腻的现代运动——飞镖 ● 192

第七部分 195~212

动出健康，动掉疾病

1. 糖尿病患者如何运动 ● 196
2. 高血压病患者如何运动 ● 198
3. 哮喘患者如何运动 ● 201
4. 冠心病患者如何运动 ● 203

- 5. 骨质疏松症患者如何运动 ● 206
- 6. 心律失常患者如何运动 ● 207
- 7. 性功能低下者为何要多运动 ● 208
- 8. 痛风患者如何运动 ● 210
- 9. 肥胖者如何运动 ● 210

第八部分
213~230

运动安全和自我防护

- 1. 要运动，更要安全 ● 214
- 2. 安全运动要素 ● 215
- 3. 运动健身分年龄 ● 216
- 4. 运动健身分体质 ● 217
- 5. 女性运动易遭遇的 5 种伤害 ● 218
- 6. 安全运动注意事项 ● 219
- 7. 运动时出现呼吸困难怎么办 ● 220
- 8. 运动时出现腹痛怎么办 ● 221
- 9. 运动时出现心慌怎么办 ● 222
- 10. 拉伤的预防和自我处理 ● 223
- 11. 扭伤的预防和自我处理 ● 224
- 12. 抽筋的预防和自我处理 ● 225
- 13. 中暑的预防和自我处理 ● 226
- 14. 脱臼、骨折的预防及处理 ● 227
- 15. 如何减轻运动后的酸痛 ● 229
- 16. 运动创伤后的 4 大禁忌 ● 229

第九部分
231~254

运动并非都能带来健康

一、运动意识中的误区 ● 232

1. 强度大，活动量大的运动效果一定就好 ● 232
2. 体力劳动可以代替运动锻炼 ● 233
3. 晨练越早越好 ● 234
4. “冬练三九，夏练三伏”强身健体 ● 238
5. “饭后百步走，活到九十九” ● 239
6. 锻炼一停下来就会发胖 ● 241
7. 身体没病就不用锻炼了 ● 242
8. 年轻人用不着锻炼 ● 244
9. 睡眠不好的人不宜锻炼 ● 244
10. 只要多运动就能减肥 ● 245

二、运动方式的误区 ● 246

1. 倒行优于正常行走 ● 246
2. 垂钓中隐藏的意外伤害 ● 248
3. 游泳 —— 人人皆宜 ● 249

三、运动前后营养补充的误区 ● 250

1. 运动后大量饮水 ● 250
2. 多进食以补充运动中的消耗 ● 252
3. 空腹运动有益健康 ● 253
4. 运动后吃甜食有利于体力恢复 ● 254