



崔凯 王敏 编著

新编 全民健身 实用手册

山东友谊出版社

《新编全民健身手册》

图书在版编目 (C I P) 数据

新编全民健身实用手册 / 崔凯, 王敏编写. — 济南:
山东友谊出版社, 2003.6
ISBN 7-80642-683-3

I . 新... II . ①崔... ②王... III . 健身运动—手册
IV . K810.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第 050982 号

新编全民健身实用手册

崔凯 王敏 编写

出 版:	山东友谊出版社
地 址:	济南市胜利大街 39 号 邮编: 250001
电 话:	总编室(0531)206055-7306 7305 发行部(0531)2906414 (传真)
发 行:	山东友谊出版社
印 刷:	山东新华印刷厂
版 次:	2004 年 5 月第 1 版
印 次:	2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数:	1-3000
规 格:	105 × 187 毫米
印 张:	3.875
字 数:	120 千字
书 号:	ISBN7-80642-683-3
定 价:	8.00 元

(如印装质量有问题, 请与出版社总编室联系调换)

写在前面的话

俗语说：“死皇帝不如活乞丐。”“万贯的家财，不如健康的身体。”毛主席也说过：“身体是革命的本钱。”健康对于人有多重要，似已不必多说。

可是，健康又往往容易被一些人忽视，就像爱情，只有当真正失去了，才能体会到它的可贵，有了切肤之痛，才懂得开始珍惜。所以才会有人认为，身体的保养和锻炼是中老年人的事情，年轻人身强力壮，有的是资本。当年轻人因为昨夜狂欢透支了体力而蒙头大睡时，中老年人已经开始了晨练；当年轻人因无规律的饮食和生活在慢慢消耗自己的精力时，中老年人却越来越注意生活起居的规律和营养的均衡。于是，我们越来越多地听到医生们提到各种中老年疾病的“年轻化”。



其实，健康和财富一样，同样需要储蓄和积累。当我们毫无节制地挥霍年轻时，其实就已经是在过早地透支健康了。

2003“非典”的肆虐，使人们真切地感受到了生命的脆弱与健康的可贵，越来越多的人加入到了全民健身的行列。俗语说得好：“习武健身不知真，枉费心机白劳神。”只有科学的运动才会带来健康。我们这本小册子希望能给您带来一些科学锻炼的知识和方法，在健康之路上助您一臂之力。

这本书的内容来自济南人民广播电台新闻频率每天早上6：15播出的《健康晨曲》，是我们从3年多的广播稿中为您精心挑选的。作为节目的制作人，我感谢一直支持我们节目的听众朋友，感谢电台领导和其他朋友在本书编写过程中所给予的支持。

谨把这本书献给天下父母，祝他们健康长寿；献给所有的兄弟姐妹和朋友，祝他们健康美丽；献给所有的孩子们，祝他们茁壮成长！

崔 凯

2003年8月

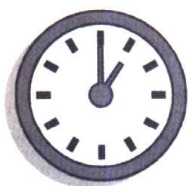


全民健身实用手册

目录



目录



壹

运动健身 ABC

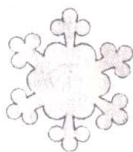


- 002 缺乏运动，损害健康
- 004 运动让你远离疲劳
- 006 运动给你好心情
- 008 运动让你更聪明
- 009 健康新观念：中度运动保健康
- 011 小知识——人体健美“十标准”
- 012 运动前的准备
- 014 你的锻炼科学合理吗
- 017 锻炼后怎样测量脉搏
- 018 如何选择锻炼时间





- 019 哪些时间不适宜锻炼
- 020 怎样选运动鞋
- 023 做好热身，事半功倍
- 024 运动中的心理卫生
- 025 运动中如何补充水分
- 027 运动中如何呼吸
- 028 运动项目巧搭配
- 029 怎样养成好的运动习惯
- 030 如何消除运动疲劳
- 032 经常运动如何护肤
- 034 停训综合征是怎么回事
- 035 晨练也要讲科学
- 038 晨起练功先排便
- 039 春练要适度，不出满身汗
- 040 夏练得法可祛病益寿
- 043 游泳的注意事项
- 045 游泳遇险怎么办
- 046 秋季锻炼有“三防”
- 048 冬练三九，莫忘健康
- 049 运动疾病知多少
- 051 运动中的健康警报
- 053 早搏可以参加健身运动吗
- 054 运动与血压
- 055 运动低血糖的预防
- 056 感冒后能锻炼吗
- 057 运动时头晕是怎么回事





- 058 运动时抽筋怎么办
- 060 初到健身房的误区
- 061 健身中的误区
- 064 健身器材因人而异



贰

运动与健身

- 067 选好运动巧健身
- 072 不流汗也健身
- 074 介绍几种小动作健身方式
- 075 功能各异的保健操
- 077 室内健身行动
- 079 换个样儿锻炼——爬行倒立可疗疾，侧行退走强身体
- 081 给身体各部位找到“BEST”
- 090 男士腿部健美
- 091 轻松缓解工作中的不适
- 092 几种常见病患者的锻炼方法

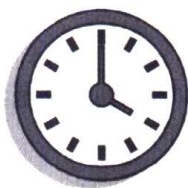
- 097 几种健身方式
105 两手同时异样运动
——一项适合青少年的协调性练习



叁

运动与减肥

- 110 不同年龄人群的运动减肥
111 “走”更利于安全地减肥
114 减肥的误区
116 瘦身的好方式：节食 + 运动
118 田径运动最减肥
120 春季减肥行动 20 招
125 夏季 = 减肥良机
126 国外减肥有妙招
128 附：A. 四种减肥降脂中草药
B. 绿色减肥小妙方
C. 减肥小药方



肆

吃与健康

- 133 哪些食物生吃有损健美
- 134 吃什么能为运动补充能量
- 137 三大维生素，中年尤需补
- 138 加强营养有七忌



伍

老年人健身

- 142 老年人体育锻炼要有所侧重



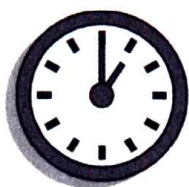
- 143 老年人健身五法
- 149 老年人趣味锻炼
- 152 健身养生的八大法宝
- 155 老人睡前保健功



陆

女性与健美

- 157 如何重塑形体美
- 158 女子求健美重在练三肌
- 163 女性苗条有秘招：运气丹田
- 164 锻炼可预防乳房松垂
- 164 青春期少女的健美
- 167 中年女性的健美
- 168 准妈咪的产前运动
- 170 偷闲玩玩母子游戏操



壹

运动健身 ABC



缺乏运动，损害健康



世界卫生组织的一项研究指出，缺乏体育活动或久坐的生活方式是地球居民死亡和伤残的十大原因之一，导致全球每年有200万以上人口死亡。60%~80%的成年人的体育活动时间不足以增进健康。

缺乏运动使人过早衰老。由于缺乏运动，心脏搏血量小，不能最大限度地满足身体各部分对氧和营养物质的需要，体内代谢产物不能有效地排出，从而加速了衰老的进程。进入中年之后，缺乏运动的人要比经常运动者在体格和机能状态上早老10年左右。长寿之人大多是辛勤劳动终生，运动使他们延年益寿、青春永驻，看起来比同龄人年轻许多。

缺乏运动使体态笨拙。现代化设备使家务劳动大幅度下降，平常走路的机会也愈来愈少，往往一天当中有几个小时坐着，致使四肢瘦弱而臀腹肥胖臃肿，破坏了健美的体形。人体中，脑的重量仅为体重的 $\frac{1}{47}$ 而耗氧量却占人体的 $\frac{1}{4}$ ，是需氧量最大的器官。运动能够促进全身血液循环，将氧和其他

养分源源不断地输送到大脑,改善脑部供氧状态。与不常运动的人相比,经常运动的人动作协调敏捷、眼明手快。同时,人在运动时精神亢奋、心情舒畅,因而促进大脑释放出像啡呔和内啡呔等特殊化学物质,这对增进智力和记忆力有良好的作用。

缺乏运动使人身体虚弱。在静止时,缺乏运动的人心脏每收缩一次,只能搏出血液 50 毫升,在进行剧烈运动时也只会增至 100 毫升~120 毫升;而一般运动员或体力劳动者在静止和剧烈运动时,其血液搏出量分别为 80 毫升~100 毫升、200 毫升~210 毫升,比缺少运动的人增加了一倍。可见,缺乏运动的人的心脏功能是虚弱的。如果让一个健康人在床上躺一个月不活动,身体会虚弱得如同大病初愈,连走路都会摇晃。

为了你和家庭的幸福,请别再犹豫,让我们一起来投身运动,拥抱健康吧!





运动让你远离疲劳



整日奔波于都市中的你，是否经常会有多梦、失眠、不易入睡以及腰酸背痛、记忆力明显衰退和脾气暴躁、焦虑等现象呢？如果你的回答是肯定的，那么，可以初步断定：“慢性疲劳综合征”正在接近你。

困扰现代人的“慢性疲劳综合征”多年前已在美国出现，当时，美国发现了第一宗与感冒症状相似的病例，后来被正式命名为“慢性疲劳综合征”。从医学观念来看，那是因为过度工作或运动所造成严重疲劳的病症。

不过，有疲劳的感觉不能都称为“慢性疲劳综合征”。一般来说，正常人即使再疲劳，经过一夜睡眠也可以恢复充沛精力。如果第二天起床时仍然感觉十分疲倦，并且持续一段时

间，这种状态很可能就是“慢性疲劳综合征”了。现在许多人不要把这种症状视为病，而是硬扛着，这会影响个人的工作、学习乃至日常生活，而且非常强烈的长期性疲劳很可能是其他病症的征兆。如果这种疲劳感持续半年或更长时间，身体很可能会出现低烧、咽喉肿痛、淋巴结肿大、注意力下降、记忆力减退以及全身无力等症状。需要引起注意的是，如果身体长时间处于疲劳状态，还会造成体内荷尔蒙代谢失调、神经系统调节功能紊乱、免疫力下降，同时也会引起肩膀酸痛、头痛等神经失调症状，患病率大大提高。此外，还比较容易患上呼吸系统、消化系统等各种感染病症。最可怕的是，许多不自知、隐藏有心血管疾病的人，如果疲劳过度，极有可能导致猝死。

另外，压力、忧郁症以及恶性肿瘤、肾脏、肝脏、甲状腺机能不足等问题也会引起慢性疲劳症。有医学界人士称，慢性疲劳症跟免疫力有关，一个人的免疫力增强，患上慢性疲劳症的概率相对减低，所以平时多注意增强免疫力，可避免慢性疲劳症侵袭。

在摆脱慢性疲劳综合征上，运动医学专家认为，运动是最有效的，因为运动可舒缓压力和减轻疲劳，可活动筋骨，使平时较少活动的肌肉得以松弛，消除局部疲劳。而运动恰恰就是现代人最缺少的一课，出门依赖交通工具，上下楼靠电梯，没有机会运动，“四体不勤”已成为现代人的通病。更主要的是许多人从来没有主动运动的习惯，每天能量的消耗都集中在工作上，难怪体能每况愈下。美国哈佛大学长期的追踪研究也给我们提了个醒：每天至少1小时的体能活动，如爬楼

