

科学健身300问

江月兰 张怀钊 焦建余 编著



北京体育大学出版社

科学健身 300 问

江月兰 张怀钊 焦建余 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

科学健身 300 问/江月兰等编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2006.1
ISBN 7-81100-463-1

I. 科… II. 江… III. 健身运动-问答
IV. G883-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132551 号

科学健身 300 问

江月兰 等编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

健身常识篇

1. 什么是健康? (2)
2. 导致亚健康的因素有哪些? (2)
3. 影响健康的主要因素有哪些? (3)
4. 促进健康的五大基本要素是什么? (3)
5. 什么是自我保健康复? (4)
6. 健康有哪些评价指标? (4)
7. 世界卫生组织提出的健康标准是什么? (4)
8. 什么是亚健康? (5)
9. 什么是最佳健康状态? 它包括哪几方面内容? (5)
10. 什么是身体健全? (6)
11. 获得最佳健康状态有哪些原则? (6)
12. 实现最佳健康状态的三大战略步骤是什么? (7)
13. 强化锻炼有损健康吗? (8)
14. 如何科学健身? (8)
15. 如何制订有效的健身计划? (8)
16. 怎样利用对体质的自我评价来促进健康? (9)
17. 怎样才能做到真正的健康? (10)
18. 运动锻炼中不利的环境对健康有哪些影响? (10)
19. 与健康相关的身体适应力有哪些? (11)
20. 精神健康是如何影响身体健康的? (12)

21. 怎样才能通向健康之路? (12)
22. 什么是社会健康? 有哪些评价标准? (12)
23. 如何应对应激? (13)
24. 无病就是健康吗? (14)
25. 制服应激有哪些诀窍? (14)
26. 怎样实现自我保健? (15)
27. 身心健康如何理解? (16)
28. 为什么说健康的要诀在于平衡? (16)
29. 健康生活方式有哪些? (17)
30. 重视健康的重要意义是什么? (18)

膳食营养篇

31. 平衡膳食包括哪些内容? (20)
32. 怎样做到平衡膳食? (20)
33. 老年人怎样平衡膳食? (20)
34. 脂肪的科学饮食是怎样的? (21)
35. 你的早餐科学吗? (22)
36. 糖类的科学饮食是怎样的? (22)
37. 蛋白质的科学饮食是怎样的? (23)
38. 维生素的科学饮食是怎样的? (23)
39. 怎样的早餐既方便又科学? (24)
40. 无机盐的科学饮食是怎样的? (24)
41. 如何科学地选食水果? (25)
42. 为什么食用豆制品比大豆更好? (26)
43. 怎样做到正确饮食? (26)
44. 为什么要重视早餐? (27)
45. 为什么说饭后立即饮茶是不科学的? (28)

46. 为什么说吃早餐等于补充营养? (28)
47. 餐桌上为什么要有汤? (29)
48. 为什么不能过量饮食? (29)
49. 黑木耳对人体健康有哪些好处? (30)
50. 饭后锻炼是否有利于消化? (30)
51. 晨练前为什么要先进食? (31)
52. 夏季如何饮食? (31)
53. 蕃茄红素应怎样科学食用? (32)
54. 冬季如何饮食? (32)
55. 老年人四季应怎样饮食养生? (33)
56. 为什么不能过量食用豆制品? (33)
57. 为什么中老年女子应多饮豆浆? (34)
58. 为什么中老年男子应多饮牛奶? (34)
59. 为什么不宜大量食用油炸食品? (34)
60. 食用米醋对人体健康有哪些好处? (35)
61. 减肥者应怎样食用土豆? (35)
62. 儿童为什么不宜大量饮用果汁、饮料? (36)
63. 怎样科学饮用水? 饮用水有哪些禁忌? (36)
64. 为什么晨练前要先饮水? (37)
65. 怎样防止“盒饭综合症”? (37)

科学减肥篇

66. 怎样才能正确的减肥? (40)
67. 肥胖症对健康有哪些影响? (40)
68. 防肥胖为什么要“综合治理”? (40)
69. 应怎样树立“综合治理”肥胖的观念? (41)
70. 肥胖者应多吃哪些食物? (42)

-
71. 减肥有哪些诀窍? (42)
 72. 健美减肥应遵循哪些饮食原则? (43)
 73. 肥胖儿童减肥应注意哪些问题? (44)
 74. 在日常生活中怎样饮食才有利于减肥? (44)
 75. 肥胖者不吃和少吃的食物有哪些? (44)
 76. 肥胖者为什么要少吃多餐? (45)
 77. 减肥者为什么要少吃肉多食鱼? (46)
 78. 中老年肥胖者如何进食晚餐? (46)
 79. 减肥过程中是否吃的脂肪越少越好? (46)
 80. 为什么减肥者要多吃水果? (47)
 81. 为什么说肥胖者不能拿水果当“减肥餐”? (47)
 82. 为什么吃甜食不宜过量? (48)
 83. 肥胖而兼有心血管疾病患者为什么要多吃蕃茄红素?
..... (48)
 84. 怎样预防小儿肥胖症? (49)
 85. 如何防止女性婚后发胖? (50)
 86. “小胖墩”如何运动减肥? (50)
 87. 儿童肥胖对健康有哪些危害? (51)
 88. 女性如何预防产后发胖? (51)
 89. 是否运动强度越大减肥效果越好? (52)
 90. 中老年人如何减肥? (52)
 91. 中老年妇女应如何慎重减肥? (53)
 92. 怎样减小腰围? (53)
 93. 怎样锻炼才能取得最佳的减肥效果? (54)
 94. 怎样预防腹部发胖? (54)
 95. 怎样通过体育锻炼预防腹围增大? (55)
 96. 怎样锻炼可以去赘肉? (55)
 97. 女性束胸对健康有哪些影响? (56)

-
98. 出汗越多是否越有利于减肥? (56)
99. 怎样用发汗法减肥瘦身? (56)
100. 如何练习竞走减肥? (57)
101. 怎样治疗肥胖者的高血压? (58)
102. 吸烟减肥法有哪些危害? (58)
103. 饥饿减肥法有哪些危害? (59)
104. 消瘦者在日常生活中应注意什么? (60)
105. 不吃早饭减肥法有哪些危害? (60)
106. 减肥者应怎样科学辟谷? (60)
107. 吸脂减肥有哪些利弊? (61)
108. 应怎样对待肥胖者排便异常症? (62)
109. 女性勒腰对健康有哪些影响? (62)
110. 怎样预防肥胖者的高血压? (63)
111. 患肥胖兼高血压的病人如何进行体育锻炼? (63)
112. 体内缺少卵磷脂对减肥者有什么危害? (64)
113. 肥胖者性无能怎么办? (64)
114. 肥胖——心血管患者如何睡眠? (65)
115. 为什么游泳会使瘦人变得丰腴健美? (66)
116. 肥胖——冠心病病人如何起床? (66)
117. 为什么肥胖者易患中风症? (67)
118. 为什么说“苹果”体形的胖人易患心脏病? (67)
119. 瘦人参加健美运动多长时间才能见效? (68)
120. 怎样预防消瘦? (68)
121. 消瘦的女性怎样才能获得理想的锻炼效果? (68)
122. 瘦人怎样制订运动处方? (69)
123. 瘦弱的人参加健美运动是否会变得更瘦弱? (70)
124. 消瘦者如何增肥? (70)
125. 瘦人如何进补? (70)

运动处方篇

126. 身体锻炼项目是否越专越好? (74)
127. 怎样制订科学的运动健身处方? (74)
128. 怎样锻炼既能避免危险, 又能取得良好效果? (75)
129. 如何避免风险动作? (75)
130. 投掷练习是怎样增强关节灵活性和稳固性的? (76)
131. 如何科学制订运动的重复次数? (76)
132. 如何掌握运动量? (77)
133. 女性更年期的运动处方是什么? (78)
134. 为什么说体育锻炼是促进健康的一个积极因素? (78)
135. 步行为何能促进健康? (79)
136. 为什么说游泳是一项最好的健身活动? (79)
137. 颈椎病锻炼的运动处方是什么? (80)
138. 健身健美操有哪些锻炼价值? (80)
139. 投掷练习是怎样改善人体协调能力的? (81)
140. 怎样体疗脊柱畸形? (82)
141. 怎样锻炼耐力? (82)
142. 怎样制订科学的力量锻炼处方? (83)
143. 肥胖症患者的运动处方是什么? (84)
144. 怎样锻炼柔韧性? (84)
145. 为什么说柔韧性是健康因素之一? (85)
146. 糖尿病病人怎样选择运动项目和运动强度? (85)
147. 怎样防治腰肌劳损? (86)
148. 糖尿病人锻炼时如何避免低血糖反应 (86)
149. 高血压病人应怎样科学地选择锻炼方法? (87)
150. 高血压患者应怎样预防体位性低血压? (87)

-
151. 高血压病人的运动处方是什么? (88)
152. 冠心病病人应怎样科学地选择锻炼方法? (88)
153. 如何防止运动过度导致的疾病? (89)
154. 怎样防治痛经? (90)
155. 慢性阻塞性呼吸道疾病病人的运动处方是什么? (90)
156. 怎样体疗神经衰弱? (91)
157. 怎样体疗小儿麻痹后遗症? (91)
158. 怎样体疗早泄? (92)
159. 四肢骨折后功能恢复期怎样体疗? (92)
160. 怎样体疗冠心病? (93)
161. 怎样体疗慢性气管炎? (93)
162. 怎样体疗“鹅颈”? (94)
163. 怎样体疗关节炎? (94)
164. 体育锻炼是如何防治疾病的? (95)
165. 如何预防和改变翘状肩胛? (96)
166. 怎样防治过敏性鼻炎? (96)
167. 怎样防治颈椎病? (96)
168. 怎样防治肩周炎? (97)
169. 为什么不能用束缚带预防和改变翘状肩胛? (98)
170. 怎样防治肺气肿? (98)
171. 怎样防治慢性胃炎? (99)
172. 怎样防治胃、肠下垂? (99)
173. 怎样防治便秘? (100)
174. 怎样防治糖尿病? (100)
175. 怎样防治慢性腰腿痛? (100)
176. 怎样防治失眠? (101)
177. 如何矫正鸡胸? (102)
178. 怎样防治慢性膝关节炎? (102)

- 179. 怎样防治落枕? (103)
- 180. 怎样防治遗精? (103)
- 181. 体疗脊椎骨骺炎的注意事项有哪些? (104)
- 182. 如何预防和治疗青少年驼背? (104)
- 183. 如何防治老年性驼背? (105)

急救处理篇

- 184. 运动损伤急救处理应遵循怎样的原则? (108)
- 185. 运动中遭受损伤如何治疗? (108)
- 186. 冷疗如何正确操作? (109)
- 187. 怎样积极预防常见的运动性损伤? (110)
- 188. 针灸时如何取穴位? (110)
- 189. 牵引疗法如何正确操作? (111)
- 190. 如何正确预防和处理胫骨结节骨软骨病? (112)
- 191. 如何处理开放性软组织损伤? (112)
- 192. 如何处理闭合性软组织损伤? (113)
- 193. 如何处理运动中出现的膝关节韧带损伤? (114)
- 194. 如何预防和处理运动中的肩袖损伤? (114)
- 195. 如何正确预防和处理运动中的掌指及指间关节扭伤?
..... (115)
- 196. 运动中出现半月板损伤怎么办? (116)
- 197. 运动中发生骨折如何处理? (116)
- 198. 如何正确预防和处理运动中的疲劳性骨膜炎? (116)
- 199. 运动中发生踝关节扭伤怎么办? (117)
- 200. 运动中出现股四头肌挫伤怎么办? (118)
- 201. 如何正确预防和处理运动中的急性腰扭伤? (118)
- 202. 运动中遭受出血时应如何止血? (119)

203. 运动中出现第五跖骨结节骨折怎么办? (120)
204. 如何预防和处理运动中的肘内侧软组织损伤? (120)
205. 运动中出现腰肌劳损怎么办? (121)
206. 运动中出现鼻腔出血怎么办? (121)
207. 运动中出现跟腱断裂怎么办? (122)
208. 如何克服运动中的腿部酸痛? (122)
209. 运动后肌肉酸痛怎么办? (122)
210. 晨练中肚子痛应该怎么办? (123)
211. 运动中出现肘关节脱位怎么办? (124)
212. 运动中出现溺水、外伤性休克怎么办? (124)
213. 如何防止和消除运动中的疲劳? (124)

康 复 篇

214. 如何治疗平板足? (128)
215. 如何预防婴儿扁头和歪头? (128)
216. 如何鉴别婴儿歪头? (128)
217. 如何治疗先天性斜颈? (129)
218. 怎样预防老年人便秘? (130)
219. 如何预防治疗脊椎骨骺炎? (130)
220. 怎样预防心脏病和高血压? (130)
221. 怎样预防脑溢血和动脉硬化? (131)
222. 怎样预防老年性耳聋? (132)
223. 怎样预防肝脏病? (132)
224. 怎样预防老年性白内障、青光眼? (133)
225. 如何治疗功能性鼻出血和原发性鼻出血? (134)
226. 如何自我治疗更年期综合症? (134)
227. 如何治疗口臭? (135)

228. 怎样预防腰背痛? (135)
229. 怎样用自我疗法预防治疗便秘? (136)
230. 怎样预防或减轻颈痛? (136)
231. 怎样预防糖尿病并发症? (137)
232. 怎样防治糖尿病性脑血管病? (137)
233. 怎样防治糖尿病性心脏病变? (138)
234. 怎样预防和治疗糖尿病神经病变? (138)
235. 怎样减少心血管发病率? (139)

日常保健篇

236. 怎样练习叩齿健身术? (142)
237. 唾液养生法是怎样的? (142)
238. 怎样运用搓耳进行自我保健? (142)
239. 为何对足部进行科学保健? (143)
240. 老年人怎样运动养生? (144)
241. 怎样做到健脑益智? (144)
242. 怎样维护脑的健康, 增强脑的功能? (144)
243. 如何科学地用枕? (145)
244. 怎样进行皮肤养生? (145)
245. 更年期怎样进行预防保健? (146)
246. 老年人怎样对眼目保养养生? (146)
247. 老年人怎样衣着养生? (147)
248. 怎样科学晒太阳? (147)
249. 怎样实施日光浴? (148)
250. 怎样科学地睡眠? (148)
251. 为什么说老年人白天打盹有益健康? (149)
252. 怎样午睡有益于健康? (149)

253. 怎样建立良好的生活习惯? (150)
254. 水疗法怎样实施? (150)
255. 水疗法对机体有哪些作用? (151)
256. 日光浴对机体有哪些作用? (152)
257. 为什么提倡冷水浴? (152)
258. 洗澡时为什么不宜用力搓? (153)
259. 日常生活中应怎样注意卫生? (153)
260. 夏季锻炼时应注意哪些问题? (154)
261. 女性如何保持经期卫生? (154)
262. 女性月经期应注意哪些问题? (155)
263. 如何保持睡眠的卫生? (155)
264. 如何消除疲劳? (156)
265. 如何保持旅行中的卫生? (156)
266. 女性如何科学地选择和使用胸罩? (157)
267. 为什么说可以适量饮酒? (157)
268. 冬季锻炼时应注意哪些问题? (158)
269. 怎样忌烟? (158)
270. 秋季如何科学地养生与防燥? (159)

心理保健篇

271. 怎样才能获得良好的情绪? (162)
272. 什么是心理健康? (162)
273. 心理健康的标志是什么? (162)
274. 怎样才能保持心理健康? (163)
275. 如何调整不良情绪? (164)
276. 如何保持乐观情绪? (164)
277. 如何摆脱坏心情? (164)

-
278. 如何治疗情绪抑郁症? (165)
279. 怎样克服心理障碍? (166)
280. 如何体疗情绪抑郁症? (166)
281. 如何防止心理失调? (166)
282. 怎样体疗心理缺陷? (167)
283. 如何矫治多疑病心理? (168)
284. 如何防治“灰色心理”? (168)
285. 如何矫治 A 型性格者的顾虑心理? (169)
286. 如何矫治 C 型性格者内倾黏液质的个性? (169)
287. 为什么说“不畏老”有益于健康长寿? (170)
288. 怎样消除嫉妒心理? (170)
289. 如何治疗焦虑症? (171)
290. 如何治疗神经衰弱? (171)
291. 怎样识别注意障碍? (172)
292. 如何防治睡眠浅醒、频繁做恶梦? (172)
293. 如何矫治老年离退休综合症? (173)
294. 为什么说良好的人际关系有益于身心健康? (173)
295. 怎样识别精神分裂症? (174)
296. 中年人应怎样进行科学的心理养生? (174)
297. 老年人应怎样进行科学的心理养生? (175)
298. 怎样预防老年人心理衰老? (176)
299. 如何治疗和识别重性抑郁症? (176)
300. 如何治疗惊恐发作和惊恐症? (177)

健身常识篇

识别健康的重要理论

健康是一门科学，生活则是一门艺术。本篇将围绕健康为你解答一些基本的常识问题，它能帮你树健康理念，长健康智慧，属于理论部分；如你对理论性问题没有什么疑问，或无兴趣，完全可以直接进入下面的实践部分。当然，你若想多了解一些理论常识问题，本篇也不失为一很好的理论源。本篇主要提供给对健康理论有疑问的读者。



2. 导致亚健康因素有哪些？

导致人体亚健康的因素主要有：（1）由于过度疲劳，身心透支而入不敷出；（2）由于不科学的生活方式，如不吃早餐，偏食，暴饮暴食，或饥一顿饱一顿等引起营养不良而使机体失调；（3）由于环境污染，接触过多有害物质；（4）伴随人体生物钟周期低潮或人体自然老化，也可能出现亚健康。应当指出的是，亚健康在很大程度上是慢性疾病的潜伏期。

1. 什么是健康？

健康是一个综合概念，是指在躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应四个方面都健全，只有这四个方面都健康才算是完全的健康。

健康分为心理健康、生理健康、道德健康、社会适应四个方面：

（1）生理健康

生理健康是指人体的结构完整和生理功能正常。人体的生理功能是以结构为基础，以维持人体生命活动为目的，协调一致、复杂而高级的运动方式。

（2）心理健康

心理健康是生理健康的发展，是一个人所具有的情绪乐观、意志坚强、抗干扰及抗不良刺激性强等能力。

（3）道德健康

道德健康包括做人的道德和应有的品德，是指能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思想和行为，具有辨别真假、好坏、荣辱、是非的观念和能力，不能损害他人的利益来满足自己的需要。

（4）社会适应

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应，包括职业角色、家庭角色和在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换，以及人际关系等方面的适应。