

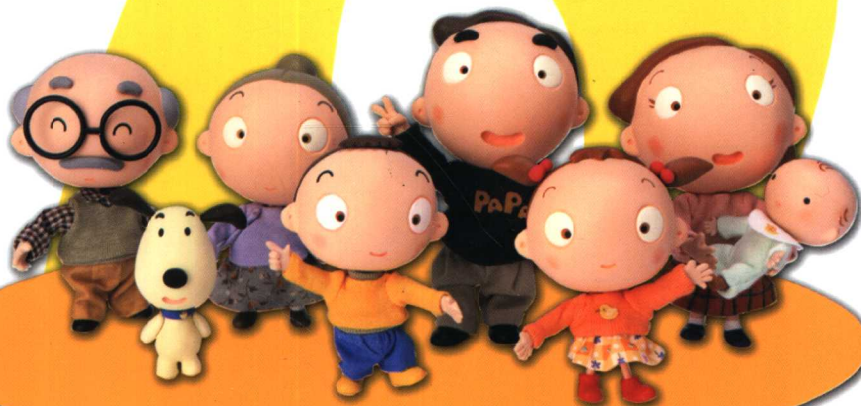
赵之心 主讲



健身革命

改善你的体质

没有好的体质 一切都是空谈



机械工业出版社

China Machine Press



时代传播音像出版社

Time Media Audio-Video Press

图说·生活



健身革命

颠覆你的健康

颠覆你的健康 颠覆你的生活



中国出版集团
人民邮电出版社
POST & TELECOM PRESS



中国出版集团
人民邮电出版社
POST & TELECOM PRESS

健身革命

改善你的体质

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

体质和水、矿产、土地一样，不仅是资源，而且是财富。然而在享受现代化生活方式的同时，我们的体质也在随之下降，如果不加重视，将对你以后的健康埋下隐患。本书从体质健康的本质基础——血液健康、骨骼健康谈起，在帮助你发现体质隐患的同时，教你运用正确的体育锻炼方式，使你的体质得到改善。

图书在版编目 (CIP) 数据

改善你的体质/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. 改… II. 赵… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079275 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，人们对健康知识的了解，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





改善你的体质

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！

没有好的体质

一切都是空谈





目 录

前言

关注体质健康	1
一、不良的生活方式带来的体质下降.....	3
二、静态的生活方式导致的体质下降.....	6
三、习惯性姿势引起体质的下降.....	9
四、肌脂比例不合理引起体质下降.....	10
五、健康隐患引起的体质下降.....	11
关注血液健康	14
一、血液品质.....	14
(一) 厚血.....	15
(二) 打扫血液卫生.....	18
二、循环系统的畅通.....	21
(一) 加大血管的通透率.....	22
(二) 血液循环的三个量.....	23
三、心脏健康.....	26
(一) 心脑血管问题.....	26
(二) 心脏突停.....	28
(三) 避免心脑血管疾病需要注意几个问题.....	30





改善你的体质

没有好的体质

一切都是空谈

四、远离代谢性疾病	31
五、改善酸性体质	34
(一) 什么是酸性体质	34
(二) 动汗为贵	35
六、呼吸行为健康	37
(一) 呼吸系统面临哪些健康问题	37
(二) 呼吸系统的健康和什么有关	39
骨骼系统健康	42
一、骨折	42
二、骨质疏松	44
三、颈椎不适	44
四、背痛、腰痛	46
五、肩周炎、网球肘	46
六、膝部的不适	47
七、腿部	47
八、脚部	48
九、痛风	48
增强体质的意义	50
后记	52



关注体质健康

本书给大家带来的话题就是“关注健康，改善你的体质”。

说到体质健康的问题，每个人可能都有感受，为什么有些人总是爱感冒？为什么有些人年龄不大就得了各种慢性疾病？现代人各方面压力都在变大，但心理的承受能力却在下降，由此也就引出

了各种各样的疾病。其实这些疾病直接引出问题的原因就是——你的体质在下降！

什么样的人体质是好的呢？如果体质下降了，还可以恢复吗？其实身边有很多人，他们通过有效的体育锻炼，同样使生命活得很精彩。

请看这幅画面，她是一位普普通通的大妈，这是她在参加 2002 年亚洲





改善你的体质

没有好的体质

一切都是空谈

老将运动会投标枪比赛时的精彩一瞬，看着她那矫健的身姿，你能相信她已经 85 岁了吗？

这几位年龄很大但精神矍铄的运动员，也同样是 2002 年由我们国家老年人组织起来的去参加亚洲比赛的田径运动队。中间这一位男士姓贾，是齐齐哈尔的工人，他曾在一次工伤事故中髌关节被砸碎，大腿骨被砸断，医生在给他做完接骨手术之后，告诉他将终生残疾。然而贾老先生并没有服从命运的安排，他每天坚持走跑锻炼，功夫不负有心人，这次运动会上他取得了 5000 米和 10000 米的冠军。





可以说这些人由于自身条件，本身在体质上，应该是受到限制的，比如高龄、比如疾病或身体带有各种伤残。然而他们通过坚持不懈的体育锻炼一样达到了生命精彩的效果，让体质变得非常优秀。也就是说，有效科学的体育锻炼完全能够增强我们的体质，让我们的生命更有质量！

2002年4月7号，世界卫生组织曾提出这样的主题口号——
运动有益健康！

在新的世纪新的年代，医学如此这般进步，医药这般发达的时候，世界卫生组织并没有号召人们打针吃药，而是号召我们去参加体育锻炼。实际上医学界的研究结果早就表明，参加体育锻炼对人们身心健康具有的价值是巨大的。积极参加体育锻炼这已经不是每个人爱好不爱好的问题，它应该成为人类维系健康的重要手段，成为我们生活当中非常重要的一个组成部分！

.....

那么都有哪些因素导致了我们的体质的衰退呢？

一、不良的生活方式带来的体质下降

很多人在想：为什么我总是生病？为什么我得了高血压？为什么我们一家子都是糖尿病患者？其实很多人没有想到，目前大家





改善你的体质

没有好的体质

一切都是空谈

常见的一些慢性疾病比如说高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病、恶性肿瘤等除了一部分遗传因素外，大部分都跟不良的生活方式有着密切的关系。例如恶性肿瘤，经过专家分析后不难发现，大部分恶性肿瘤的致病诱因都与不良的生活方式有关。

那么什么是不良的生活方式呢？

首先就是生活习惯的不合理。很多人在生活习惯里是没有运动这一项的，很多人会说他从小就不爱运动，他们的家人从爷爷奶奶开始包括自己是没有人喜爱运动的。这句话真希望不要再听到了，前面说过是否喜爱运动不是个人爱好的问题，它直接对你的身体是否健康有着直接的影响。我们在生活当中可以碰到这种人，他可能是个上班族，他总在抱怨，工作太忙，没有时间运动。不过在说完这句话的时候，我们还有一句话送给他，如果现在没有时间运动的你将来肯定要拿出大把的时间拿来去看病！因此不爱运动的人生命质量难以提高，我们可以把懒得动看作是一个不良的生活习惯。

其次就是饮食习惯不合理。我们身边有很多人，饭桌上，豪吃豪饮，逢吃必喝是一寸不让。就这一点来说，很多人都没有意识到，无节制的吃吃喝喝过后，你的健康也在一步步地受到损害。吸烟、酗酒、赌博这都应该是不良的生活习惯，但是有的人还把吸烟、喝酒看作是生活当中一个重要的事情，觉得那是豪爽的标志，实际上





对于吸烟、酗酒，在很多文明发达的地方，会被看作是没有健康意识，毫无节制地表现，它对一个人健康的影响可以说是非常大的。

再一个就是作息无规律。最典型的就是熬夜。说到熬夜，很多人把熬夜当做一种功夫。有些人发现自己熬夜一点都不成，但有些人精力旺盛可以整宿整宿地过夜生活，当一个人熬夜熬成习惯后，有一件事情必须提醒他：每个人都是一个生命的个体，必须应该遵循生命的规律，要日出而做，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我们体内的“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。这就是我们经常可以看到，常年熬夜的人所共有的特点——脸色非常不好。人在晚上睡眠的时候，肾脏会把你体内的代谢废物，肝脏会把体内的有毒物质统统排出来。所以晚间休息不但起到恢复体能的作用，从清扫体内环境作用来讲对每一个人也是非常重要的。长期熬夜会出现怎样的后果呢？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发现他临死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，此时人身体的很多环节都会出





改善你的体质

没有好的体质

一切都是空谈

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，其实这也是很危险的。

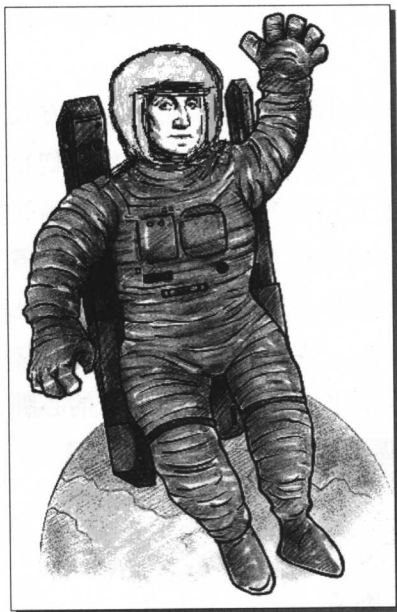
另外就是心理障碍对我们健康的影响。现在经常有报道国外发达国家每年拿出国民总产值的百分之多少来去解决由于心理问题造成的社会问题等等。事实上一个人心理状况如何，对健康的影响是非常大的。随着社会的发展，工作生活压力越来越大，自闭、抑郁甚至自残等等心理疾病的症状在我们身边出现的越来越多，不及时治疗、化解心中的障碍，将会直接影响到生理的健康状况。

最后还有一个就是越轨的行为。比如吸毒、性乱。世界卫生组织把这些行为叫做自己创造危害健康的行为。他们的害处不言而喻。

二、静态的生活方式导致的体质下降

说到这个话题，可以用一个例子来说明生命当中的一些现象。这是一个真实的实验，俄罗斯的宇航员在太空呆了七个月，七个月以后出现了怎样的结果呢？首先是神经系统上的严重衰退。由于人体进入太空，在没有重力感、没有方向感、肢体运动非常少的情况





下，俄罗斯的宇航员在七个月后回到地面环境时，他出舱的第一步都不知道应该迈哪只脚。因为他神经系统发出的信号已经衰弱到无法正常指挥他身体的能力。

第二个方面，当处于太空中没有地心引力、没有大气压力的环境时，人的骨骼将会出现严重的问题，这就是骨质疏松。别看宇航员在太空中翻来滚去优游自在的动作，但因为没有地吸引力、没有大气压力使他的身体被迫发出反作用的力量，一段时间后，他的骨骼将糠掉 30%。也就是说，当他回到地面，他的身体状况将非常危险。可能下地行走或轻微的动作就会导致骨折。

再一个，由于太空中肌肉没有机会处于任何的运动模式，生活当中很简单的动作都不用费力，结果会导致宇航员的肌肉开始大幅度退化。这个结果告诉我们的道理就是人的神经、骨骼、肌肉都





改善你的体质

存在一个“用则生，不用则退”的现象。生命当中“用进废退”的现象，真的应该引起大家的警觉。

然而目前很多人都处于一个什么样的生活方式和工作方式呢？最典型的的就是静态。这种静态的生活方式和工作方式给我们每个人带来的伤害都是非常大的。为了说明这个问题，现列出一组数据，相信每个人都应该从中引发出一定的思考。不同运动方式所需要的脏器水平是有着很大差异的。下面给大家展示的是不同的运动方式导致心脏水平的差异。有两组数据，左边是家兔、家鸭、通常的马、家狗和没有经过训练的人，平均每公斤体重对应的

不同的运动方式脏器水平的差异

心脏

家兔	2.4	野兔	7.7
家鸭	6.9	野鸭	11.0
通常马	6.0	跑马	11.5
家狗	5.0	猎狗	11.0
未经训练的人	4.8	经训练的人	8.0

平均：



5 克/kg (体重)



9.8 克/kg (体重)

人体中的所有脏器都一样在改善着自身

没有好的体质

一切都是空谈

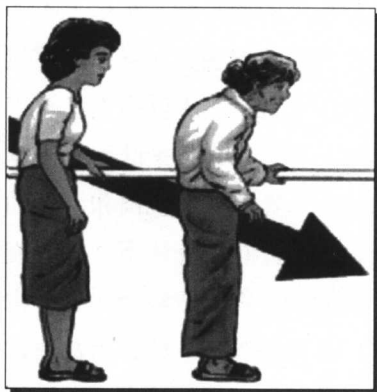




重量是5克；右边是野兔、野鸭、猎狗、跑马和经过训练的人，平均每公斤体重对应的心脏重量是9.8克。可以看出经过锻炼和不锻炼这种差异是明显的，几乎差了一倍！这组数据很形象地给予了我们警示：为什么很多人的心脏会出现问题？因为没有有效的运动，就不能拥有强劲的心脏功能。

三、习惯性姿势引起体质的下降

健



我们每一个人在生活当中往往都有自己习惯性的姿势，姿态。比如很多人这么放松一站，姿势就是习惯性驼背。这种姿势也叫“惭愧姿势”。看到这种人，如果我们要问：大爷大妈你为什么要驼背？他们往往回答：习惯了，站直了多累，这么呆着舒服。但现在需要大家注意两个问题：首

先凡是喜欢驼背站着的，很重要的一点就是反映出你的骨骼系统已经遇到了麻烦。姿势完全能够透露出骨骼上的健康问题。其次这种有气无力的姿势反映了肌肉力量的退化问题，肌肉缺乏质量，很多

