

健康生活丛书

DongChu JianKang Lai

动起来健康来

◎主编 杨晓光 赵春媛

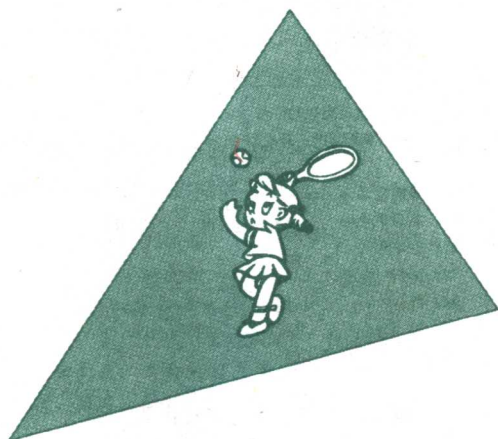


中国中医药出版社

健康生活丛书

动起来健康来

主 编	杨晓光	赵春媛	
编 委	王铁刚	冯贵生	林 路
	张春生	李致远	武大军
	方 圆	程鸿业	银满月
	龙 腾	白天亮	江水源
	刘树根	沈 忱	



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

动出健康来/杨晓光, 赵春媛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 80156 - 916 - 4

I. 动… II. ①杨… ②赵… III. 体育运动 - 关系 - 健康
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134624 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 13 字数 323 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7 - 80156 - 916 - 4/R · 916 册数 5000

*

定价: 20.00 元

网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线: 010 64065415 010 84042153

科学生活 拥有健康

早在一百多年前，马克思就说过：“健康是人的第一权利，是人类生活的第一前提，也就是一切历史的第一前提”；五十多年前，世界卫生组织则把健康描述为“健康不仅是无疾病和衰弱，而是指躯体、精神和社会适应诸方面的完好状态”。可惜的是，在名缠利锁、物欲横流的熙攘中，直到近年，许多人才终于活“明白”了——人生一世，健康是本，健康是源。没有了健康，功名利禄，福运寿财……一切的一切都将化为乌有，无所生成，无所附丽。正如古希腊哲人赫拉克利特所告诫的：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。”——否则，我们便不会看到本不该发生的一幕又一幕人生的悲剧：多少生命在鲜活的花季不幸夭折，多少精英在事业的巅峰英年早逝……因此，才有了那个几乎人人熟知，可惜却迟到的比喻：如果用“0”来表示地位、财富、成功等等，健康就是前面的“1”，没有了“1”，后面的一切就只是镜花水月。

生命是宝贵的，生命又是脆弱的，唯其如此，才更应该加倍地珍惜与呵护。那么，从何入手呢？国外有人将人一生的内容分解开来进而计算出每项内容所占用的时间，这里且不去一一罗列，只是将构成一生（按75岁计算）的几大“要件”所用的时间公布如次：

饮食：6.1年（按每天2小时计）。

睡眠：25 年（按每天 8 小时计）。

运动：3.1 年（按每天 1 小时）。

性：3 个月（20~60 岁，按每周 1 小时计）。

由此不难看出，以上几项内容，已经占到了一生的近一半，那么，这几项内容的质量，难道还不该引起人们足够的重视吗？其实，说穿了，所谓人生，除了精神层面的东西，除了对社会应有的责任与贡献，就其动物性而言，谁也离不开的就是吃、喝、睡、动、性。因此，要获得健康，自然就应该从这几方面入手。

20 世纪 80 年代末，世界卫生组织就提出“人人享有卫生保健”是永恒的目标。时至今日，面对不容乐观的健康水平，仍然需要强调的自然还是这个永恒的话题。如果让生命之树常青，那么，最离不开的就是饮食的空气，睡眠的土壤，运动的阳光和性爱的雨露。因此，我们策划推出了这套《健康生活丛书》，分别为《喝出健康来》、《吃出健康来》、《睡出健康来》、《动出健康来》、《性趣·性福·性健康》，旨在使人们更加科学地享受生活，更加长久地拥有健康，从而以自身的和谐去推进社会的和谐。

《健康生活丛书》编委会

2005 年 11 月



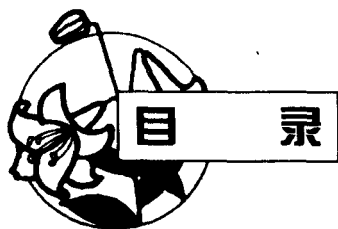
法国哲学泰斗伏尔泰的名言“生命在于运动”早已深入人心。其实，关于运动与生命、运动与健康的关系，古今中外还有许多至理名言。如意大利的达·芬奇说：“运动是一切生命的源泉”；德国的歌德说：“生命在于矛盾，在于运动，一旦矛盾消除，运动停止，生命也就停止了”；我国汉代神医华佗云：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不得朽也”；清代学者颜元云：“养身莫善于习动，并不困倦，日益精壮”。综上所述，不难得出一个被广泛接受的结论，那就是：动则健，动则活，动则通畅，动则益寿延年。

然而，怎么动？何时动？动到什么程度？这些却不是每个人都十分清楚的。为了使更多的人动得合理、动得科学、动出成效，我们编辑了这本《动出健康来》。全书分别为“运动指南篇”和“运动健康篇”，具有很强的实用性和可推广性，无论年龄、性别、职业，人人皆可身体力行，动出活力来，动出健康来。

同时还要感谢收录到本书的一些文章的原作者，由于种种原因一时难以取得联系，希望见到此书后与我们沟通，以便酬答。

编 者

2005 年 11 月于北京



运动指南篇

健康必须“动为纲”	3
运动——健康长寿的投资	5
科学运动益寿康	5
运动所消耗热量表	6
锻炼肌肉 刻不容缓	7
六大最健身运动	9
复合运动健身效果更佳	10
交替运动效果好	11
运动不足——中年人的多病之因	12
韧性锻炼是中老年的必修课	13
多运动少得哪些病	15
体育锻炼可健脑	16
运动也要“量体裁衣”	17
运动方式须适合自己体质	18
选择你适合的健身运动	19
运动随着年龄变	20
不同年龄段的健身计划	21
运动健身贵在中年	22
老年人锻炼的五种误区	23



老人锻炼十忌	25
老人锻炼如何把握“度”	26
中老年人谨防强行运动	27
根据身材选运动方式	28
每周锻炼几次好	29
每天需要多长时间运动	29
一天运动巧安排	30
延缓衰老 一日三练	31
科学掌握每天的运动量	32
运动心跳次数预测猝死	32
运动与健身有区别	34
健身的关键是“FITT”	34
健康老人的运动原则	35
如此运动难瘦身	36
夏季锻炼与健康提示	38
夏天运动四不宜	40
空腹运动益于减肥	41
餐后何时运动好	41
午饭后适合做哪些运动	42
运动中的危险信号	42
怎样消除运动后疲劳	44
运动后忌立即休息	45
运动后不宜多吃糖	45
剧烈运动后不宜大量饮水	46
似是而非的运动误区	47
确定健身强度至关重要	48
运动不当可致病	49
怎样运动不伤身	50



剧烈运动会降低免疫力	51
过量运动缩短寿命	51
三种不利减肥的运动	52
晨练注意事项	53
如何避免运动猝死	54
柔韧性练习宜上午进行	55
如何消除运动的“停滞期”	56
不同血型的瘦身运动	56
运动解忧郁	57
运动让你告别压力	58
锻炼可防胃下垂	59
锻炼助抗乳腺癌	59
体育锻炼与心脏功能	60
心血管病患者怎样参加体育锻炼	61
心血管病人运动须知	62
高血压病人运动锻炼注意要点	63
心脏病人不宜局部锻炼	63
经期可适度运动	64
让孩子每天运动一小时	65
哪些运动有助增高	65
散步有“讲究”	66
散步的最佳时间	67
散步健身法	67
一步一步走出健康来	68
走出最佳健身效果	69
对“症”散步七法	72
散步——糖尿病的“良药”	73
慢走可消耗更多热量	74



走路可使大脑敏捷	74
步行可防膝关节炎	75
走路减肥法	75
通利关节的逍遥步功	77
快步走人长寿	77
快步走益处多	78
女性快步走可强化骨骼	78
坚持快走防脑衰	79
每日快步 1 小时预防糖尿病	80
有氧代谢运动八步走	80
赤脚步行运动	81
足跟行走延年益寿	82
常绕圈走 疾病没有	82
撑杆行走	83
民间流行的倒走健身法	84
老年人练倒行好	85
倒走少回头	86
奇妙的爬行疗法	86
爬行法防治脊椎病	87
龟行减肥法	88
“爬”出来的孩子聪明	88
走路健身须遵守运动规则	89
与步行有关的数据	90
长走运动多注意	91
名人散步趣闻	92
名人与健身走	93
怎样进行健身跑	94
怎样才是“健康跑”	95



科学选择跑步运动量	95
秋季慢跑健身法	97
跑步应注意跑姿	98
小跑运动健脑	98
跑步能消除沮丧	98
慢跑能预防癌症	99
原地高抬腿跑	100
冬季室内趣味跑	101
糖尿病人慢跑注意	102
跑出新花样	102
特殊人群跑步锻炼注意事项	103
空腹跑步有损健康	104
中老年人跑步要注意方法	104
中老年人健身跑八要点	105
中老年人怎样长跑	106
老年人冬季慢跑有讲究	107
跳出健康来	107
跳绳能健脑	109
打羽毛球练视力也练身体	110
健身球锻炼效果好	110
踢毽子降血糖	111
跳跃运动壮骨	112
跳舞能防老年痴呆	112
健身益智的乒乓球运动	113
促进身体全面发展的地掷球运动	114
呼啦圈健身四要	114
使人精力旺盛的哑铃操	115
长寿从楼道起步	116



骑车健身学问多·····	117
骑车按摩健身三法·····	118

运动健康篇

呼吸健身操·····	121
老年呼吸操·····	121
老年呼吸健肺操·····	122
举手呼吸治疗老年性肺气肿·····	123
呼吸锻炼治疗肺气肿·····	124
口哨悠扬亦健身·····	124
唱歌按摩人体·····	125
唱歌可抗癌·····	126
唱歌能治哮喘·····	126
轻声哼唱有益于健康·····	127
引吭高歌助养生·····	127
长吁短叹有益健康·····	128
啸——养气健体的良方·····	129
张嘴闭嘴强身健脑·····	130
咀嚼预防关节病·····	131
咀嚼有助视力提高·····	131
祛病强身口腔操·····	132
常做舌操防冠心病·····	132
舌头运动可增进食欲·····	133
练舌可防衰老葆青春·····	133
伸舌减肥操·····	134
转舌治牙痛·····	134
舌头操防心脑血管病·····	135
咬牙切齿治中风·····	136



叩齿益健康·····	136
健齿功能锻炼·····	137
叩齿养生易行效佳·····	138
中老年人牙齿保健操·····	140
牙周炎治疗操·····	141
转头锻炼肌肉·····	141
低头运动助延年·····	141
头皮按摩有助健康·····	142
从“头”做起保健操·····	143
面部放松运动·····	144
面部皮肤运动·····	145
脸部放松操·····	146
去除额纹按摩法·····	146
面部按摩除皱操·····	147
面瘫按摩操·····	148
面瘫保健操·····	149
健脑益智操·····	149
大脑聪明操·····	150
六分钟健脑操·····	151
金鸡独立健脑操·····	152
抛接布袋健头脑·····	152
锻炼思维的方法·····	152
消除大脑疲劳的自我按摩·····	153
解除精神压力操·····	154
五官健美按摩操·····	155
双下颏消除操·····	156
运动眼球心境好·····	157
鼻部保健八法·····	157



健鼻养生巧防病·····	158
耳朵保健操·····	159
揉耳健身操·····	160
锻炼双耳补肾健身·····	161
中老年人揪耳健身法·····	162
拉耳净三窍 健康活到老·····	162
按摩耳廓增强免疫力·····	163
一日三做耳朵操·····	164
摇头晃脑抗衰老·····	164
摇头健脑操·····	165
指压穴位治“落枕”·····	165
伸颈能防颈椎病·····	166
转头能治颈椎病·····	166
颈椎病的运动疗法·····	167
颈部按摩保健操·····	168
颈部保健操·····	168
颈椎病康复操·····	171
按摩颈部抗衰老·····	171
美颈操·····	172
伸展运动缓解颈背痛·····	172
十分钟放松你的肩·····	173
肩周炎康复操·····	174
肩周炎的运动疗法·····	175
中年妇女肩胛保健操·····	176
按捏腋窝健体操·····	177
转臂可去“将军肚”·····	178
刷臂防感止咳·····	178
手臂塑型操·····	179



手臂健美操.....	179
老人“臂跑”赛过腿跑	181
甩手养生法.....	181
甩手治疗前列腺肥大有奇效.....	182
甩手健身的道理.....	182
甩手摆臂治颈痛.....	183
甩手防治老年痔疮.....	183
甩手擦背健体.....	184
甩手甩腿养生法.....	184
摩擦手掌助健康.....	185
转掌健身操.....	185
手背外旋治便秘.....	186
常搓手能防病.....	186
搓手防感冒.....	187
张手握拳 醒脑提神.....	187
经常推手 健康长寿.....	188
捏手掌心可控制血压.....	188
梳手心养生法.....	189
掌上养生法.....	190
手操运动健身法.....	190
四八手指操.....	191
十指健身法.....	192
手指运动锻炼五脏.....	192
按摩手指降血压.....	193
旋转手指保健功.....	194
锻炼手指防痴呆.....	195
屈指运动养眼.....	196
防治冠心病 常做手指操.....	196



揪捏手指健身法	197
捏指运动壮阳	197
按摩指甲治疗高血压	198
指压瘦身法	198
空抓可祛病健身	199
空写健身功	199
旋转——强身健体	200
脊柱保健操	201
脊柱健美操	202
脊椎保健操	203
脊髓损伤的运动疗法	204
塑背运动三级操	205
驼背纠正操	206
背肌健美操	206
女性胸部健美操	207
十分钟丰胸操	208
小儿鸡胸矫正操	209
告别赘肉运动法	209
按摩肚脐治阳痿	210
揉腹百遍得健康	211
健腹操	211
女性腹部健美操	212
“啤酒肚”消除操	213
屈膝收腹挤脂肪	213
腰痛康复操	214
防治腰疼运动法	215
腰部保健操	216
老年人健身转腰功	216



拳打“腰鼓”健身法	217
扭腰治肠胃病	218
按摩腰眼益肾又防病	218
捶背保健法	219
强腰健背锻炼法	220
有效的收腰运动	221
马步刷牙可健腰肾	221
腰腿痛的运动方法	222
直立运动壮腰肌	222
五分钟消除腰痛体操	223
强腰健身的团身起坐运动	223
强腰固肾操	224
晃腰健肾	225
腰痛康复操	226
女性臀部健美操	226
娇俏美臀的6组动作	227
缩肛治便秘	227
坐骨神经痛治疗操	228
简易运动治坐骨神经痛	229
慢性盆腔炎体疗法	229
提臀瘦腿操	230
腿部健美操	230
一分钟瘦腿操	231
腿部保健操	232
摆腿操	233
单腿跳治头晕	233
小腿塑型操	234
压腿保健法	235