

体育爱好者丛书



人民体育出版社

# 健身跑 健身走



• 体育爱好者丛书 •

# 健身跑 健身走

沈文益 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

体育爱好者丛书  
健身跑 健身走  
沈文益 编著

人民体育出版社出版发行  
昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

787×1092毫米 32开本 5.875印张 126千字  
1995年1月第1版 1995年1月第1次印刷  
印数：1—5,000册

ISBN 7-5009-1123-8/G·1033

定价：5.80元

## 前 言

人人需要健康，人人渴望长寿。生命在于运动，跑和走是使身体健康、长寿的最好的运动方式之一。

有2500多年历史而保留至今的古希腊埃拉多斯山崖上刻着这样几句话：“如果您想强壮，跑步吧！如果您想聪明，跑步吧！如果您想健美，跑步吧！”它说明，人们早已认识到跑步是使人身体强壮、形体健美、头脑聪明的运动。我国民间早就流传着这样几句俗语：“没事常走路，不用进药铺”、“饭后百步走，活到九十九”。这些精辟的语言是人类亲身体验的总结。

古希腊伟大的思想家亚里士多德说：“生命需要运动”，法国著名思想家伏尔泰说：“生命在于运动”。思想家的这些名言影响着一代又一代的人，有些人甚至将这些名言作为座右铭。但是，运动项目很多，什么样的运动方式对健康长寿最有效呢？美国著名的跑步专家詹姆斯·菲克斯说：“跑与走虽然不是唯一的运动，但它是一种最好的运动。”跑与走不受年龄、性别、体质强弱、场地器材的限制，它是一项最受广大体育爱好者欢迎的运动方式。

本书的目的是向广大体育爱好者介绍跑和走是如何使人健康愉快、延年益寿、防病治病、形体健美、减轻体重的科学知识、方法手段及运动处方，使他们投入到跑与走的运动

中来，并使之达到理想中的境地。

在生活中，我们经常为虚弱、肥胖、衰老等而苦恼。我们也会因尝试过一些运动项目而达不到效果而苦恼。那么，本书将给您启迪，将引导您进入跑与走的世界，从而使身体获益匪浅，得到无穷乐趣。

# 目 录

一、健身跑步是最好的运动	(1)
(一) 防病治病, 延年益寿	(3)
1 跑步能治病	(3)
2 跑步能治什么病	(4)
3 健身跑步怎样延年益寿	(5)
(二) 减轻体重, 更加健美	(6)
1 减轻体重	(6)
2 减肥的良方	(7)
3 跑步使你更加健美	(8)
(三) 聪明能干, 年轻漂亮	(9)
1 跑步使你聪明能干	(9)
2 跑步使你年轻漂亮	(10)
(四) 增强生理机能	(11)
1 调节神经潜能	(11)
2 加大呼吸深度和肺活量	(11)
3 促进血液循环通畅	(12)
4 活络关节, 增强肌力	(13)
(五) 跑步能提高工作效益	(14)
二、健身跑步的科学知识	(16)

(一) 参加健身跑步的条件和要求.....	(16)
1 是否适合跑步的检验方法.....	(16)
2 哪些人不能参加健身跑步.....	(18)
3 哪些人要相对禁止健身跑步.....	(19)
4 居住高原能否跑步.....	(20)
5 对不同跑步者的要求.....	(21)
(二) 健身跑步的动作要领和呼吸.....	(25)
1 健身跑步的动作要领.....	(25)
2 正确的呼吸方法.....	(26)
(三) 健身跑步应掌握的原则.....	(27)
1 循序渐进.....	(28)
2 持之以恒.....	(28)
3 全面发展.....	(28)
4 因人而异.....	(29)
5 注意卫生.....	(29)
(四) 健身跑步运动量的掌握.....	(29)
1 什么叫运动量.....	(29)
2 应该跑多快为宜.....	(30)
3 应该跑多远为宜.....	(31)
4 自我观察和判断运动量的方法.....	(33)
5 防止过度疲劳.....	(34)
6 准备活动和整理运动.....	(35)
7 气功解除跑步疲劳法.....	(36)
8 按摩消除疲劳法.....	(37)
(五) 跑步练习的地方、时间及手段.....	(40)
1 跑步地方的选择.....	(40)
2 跑步时间的选择.....	(41)

3	健身跑步自我训练的手段	(42)
(六)	季节气候对跑步的要求	(44)
1	春天的跑步	(44)
2	夏天的跑步	(45)
3	秋天的跑步	(46)
4	冬天的跑步	(46)
5	风天的跑步	(47)
6	雾天的跑步	(48)
7	雨雪天的跑步	(48)
(七)	跑步者的着装	(49)
1	鞋子	(49)
2	短袜	(50)
3	短裤	(50)
4	长裤	(50)
5	运动衫	(51)
6	腰带	(51)
7	手套	(51)
8	帽子	(52)
(八)	跑步者的饮食	(52)
1	多饮碳水化合物	(52)
2	多吃蔬菜和水果	(52)
3	多吃普通饭菜	(53)
4	不要专吃糖类食品	(53)
5	饭前饭后不宜跑步	(53)
6	不要吃大量冷饮	(54)
7	跑前不宜大量饮水	(54)
8	不宜饮酒	(54)



9	不要抽烟	(55)
(九)	跑步中常见的生理反应及防治	(55)
1	减轻与克服“极点”	(55)
2	呼吸急促	(57)
3	心跳厉害	(57)
4	体重减轻	(58)
5	头晕	(59)
6	口干舌燥	(60)
7	小腿肌肉酸痛	(60)
8	胫腓骨痛	(61)
9	肚子痛	(62)
10	胸痛	(63)
11	鼻出血	(63)
12	咳嗽	(64)
13	流眼泪	(65)
14	膝关节痛	(65)
15	尿色改变	(66)
(十)	患病者如何参加跑步	(67)
1	有病能否跑步	(67)
2	胖人更要跑步	(68)
3	关节炎	(69)
4	气管炎	(70)
5	痔疮	(70)
6	低烧	(71)
(十一)	跑步计划、日记及锻炼效果评定法	(72)
1	制定健身跑步计划的原则和方法	(72)
2	如何记跑步日记	(73)

3	健身跑步锻炼效果的简易评定法	(74)
<b>三</b>	<b>健身跑步方法</b>	(79)
(一)	野外跑步法	(79)
1	风靡世界的慢跑	(79)
2	随心所欲的越野跑	(83)
3	平坦宽敞的马路跑	(86)
4	海边的沙滩跑	(88)
5	绿树成荫的树林跑	(90)
6	长途跋涉的马拉松跑	(92)
7	晚间跑步	(94)
8	倒退跑	(96)
(二)	室内健身跑的练习方法	(97)
1	跑的技术和速度的练习法	(97)
2	臂部力量的练习法	(101)
3	腿部力量的练习法	(104)
4	腰腹力量的练习法	(108)
5	柔韧、灵敏的练习法	(114)
6	原地跑步的练习法	(116)
7	跑楼梯健身法	(119)
8	室内健身车锻炼法	(122)
9	家庭循环健身跑步练习法	(125)
<b>四</b>	<b>走是年老体弱者的良方</b>	(129)
(一)	散步是健身的良方	(129)
1	延年益寿	(129)
2	调剂和镇静精神	(130)
3	散步使血液循环加快	(131)
4	散步使呼吸功能提高	(131)

5	散步出智慧·····	(132)
6	散步是一种良好的卫生习惯·····	(132)
(二)	散步的动作要领和要求·····	(133)
1	散步的动作要领·····	(133)
2	散步的要求·····	(134)
(三)	散步的时间、地点和形式·····	(134)
1	散步的时间·····	(134)
2	散步的地点·····	(136)
3	散步的形式·····	(136)
(四)	散步的运动法·····	(137)
1	散步的走法·····	(137)
2	雨中散步法·····	(139)
3	步行减肥法·····	(139)
4	反“常态”行走法·····	(140)
5	步行高楼健身法·····	(142)
(五)	竞走·····	(143)
1	竞走的健身价值·····	(143)
2	竞走的动作要领·····	(145)
3	竞走的练习方法·····	(146)
<b>五、</b>	<b>健身跑和走的运动处方·····</b>	<b>(149)</b>
(一)	跑步的运动处方·····	(150)
(二)	原地跑步的运动处方·····	(159)
(三)	步行的运动处方·····	(165)
(四)	慢跑的运动处方·····	(170)

## 一、健身跑步是最好的运动

我国有句谚语，叫做“健身之道，跑步最妙”。

几千年前人们就认为跑步是一项很好的运动。当今，随着世界科学技术的发展，机械化和自动化程度的日益提高，使生产的劳动过程发生根本的变革，体力的劳动在缩减，精神的负担在增加。所以最近几十年以来，人体科学家发现心血管病和精神病大大增加，中风、大脑血管硬化、高血压病、心绞痛等疾病，已经成为这个时代的一种灾难。医学家们认为活动太少，加上精神过度紧张是发病的主要原因，而且认为这些疾病是直接影响一个人寿命长短的重要因素。因而进行科学的健身跑步正是预防和治疗这些“文明病”的良方。

新西兰的一些俱乐部名字就叫“为生命而跑”，“为预防梗塞而跑”。这些俱乐部的成员认为跑步是防止许多疾病的手段。这里的许多城市都专门铺筑了供越野跑的跑道。傍晚在市内的街道上、公园的小路上都可以看到成群结队的跑步爱好者。

德国科学家们认为跑步是防止心血管病的良好手段。他们建立了叫做“为健康而跑”的专门委员会，这个委员会专门为不同条件的跑步者提供指导。

现代医学拥有推迟年龄变化的大量手段，但是，18世纪法

国著名医生蒂索说：“运动就作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界的一切药品，并不能代替运动的作用。”

这正如我国的一些谚语所说的：“每日练跑步，身体日日好”、“天天练跑步，不把药铺找”、“跑步就是医生”等等的说法。

那么，健身跑步为什么是最好的运动呢？

我们在这里运用美国总统的健康和运动委员会的一份材料，可以说明这个问题。

他们曾经要求7位体育专家列出受人欢迎的运动项目，其根据是：对他们的心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、灵活性、平衡能力和总的健康状况有多少帮助。每位专家对某一个活动的得分从0分到3分不等，0分表示没有好处，3分表示有最大的好处，因此，21分是满分。在下列表格里，概括说明了他们对经过挑选的运动项目进行调查的结果。

八项运动对什么有帮助、有多大帮助表

项目 身体机制	跑步	骑自行车	游泳	手球 墙网球	网球	走路	地滚球	高尔夫球
心肺耐力	21	19	21	19	16	13	5	8
肌肉耐力	20	18	20	18	16	14	5	8
肌肉力量	17	16	14	15	14	11	5	9
灵活性	9	9	15	16	14	7	7	8
平衡能力	17	18	12	17	16	8	6	8
体重控制	21	20	15	19	16	13	5	6
肌肉活动基数	14	15	14	11	13	11	5	6
消化能力	13	12	13	13	12	11	7	7
睡眠	16	15	16	12	11	14	6	6
总计	148	142	140	140	128	102	51	66

也可以用这些活动项目（每小时消耗的卡路里数）来说明直接衡量运动强度的数据。

项 目	卡路里数/小时
跑 步	800—1000
骑自行车13英里/小时	660
游 泳	300—650
手球/墙网球	600
网 球	400—500
快走（4英里/小时）	300
地 滚 球	270
高尔夫球	250
慢走（2英里/小时）	200

从上面两个调查结果看出，显然跑步虽不是增进健康的唯一运动项目，但它是一种最好的运动项目，而且也是最受人们欢迎的运动项目。

下面我们再具体地说说健身跑步为什么是一种最好的运动，它对人们到底有哪些帮助。

## （一）防病治病，延年益寿

### 1 跑步能治病

健身跑步运动是防病的法宝。坚持跑步，能提高身体的抵抗能力和预防疾病的发生。

我们在日常生活中，常常可以看到这种现象：当流行性感冒流行时，往往一个单位少数人一感冒，他们周围的人大都感染上，但也有的人却安然无恙。这是为什么呢？这是人

体抵抗力强弱不同的缘故。

经常坚持健身跑步者，由于体质增强，对各种自然环境的适应能力增强，身体抵抗疾病的能力增强，所以即使生活在致病因素多的环境里，也不容易受到病菌的侵袭而生病。

经常坚持健身跑步，可以防止消化不良、肥胖病、高血压、动脉硬化、冠心病的发生。另外，通过健身跑步锻炼，使中枢丘脑下部体温调节中枢的工作能力提高，所以可以预防伤风感冒、冻疮、中暑、热痉挛等疾病。

当然经常坚持健身跑步能防治疾病，那也不等于就不生病，不过即使有了疾病，要比体弱者容易治疗。所以人们常称健身跑步为防病的法宝。

## 2 跑步能治什么病

古今中外的医疗经验证明：患病后单纯让病人卧床休息是消极的办法。应该根据病人的病情，在采用某些疗法的同时，配合适当的体育锻炼，才是积极的治疗方法。这不仅能够调剂病人的精神，提高身体抵抗疾病的能力，使病情早日好转，而且还能防止并发症。用体育锻炼来治疗疾病的方法叫体育疗法。它是我国最早发明的养身疗法，目前已被世界各国所公认。

健身跑步到底能治疗哪些疾病呢？

(1) 健身跑步能调节中枢神经的功能，能从根本上治疗疾病。如高血压、神经衰弱、精神病、胃病等。因为这些疾病主要是中枢神经失调引起的，通过适当的健身跑步运动，能使肌肉发生一定形式的运动，中枢神经相应地兴奋和抑制。长期坚持健身跑步，能使大脑皮质的功能增强，能从根本上把病治好。

(2) 健身跑步能增强抵抗力，防止发生合并症。由于生病长期卧床休息，往往精神不振、信心不足、食欲不佳、睡眠不好等。容易并发感冒、淋病、关节强直、神经麻痹等症。通过健身跑步锻炼，能振奋精神，增强食欲，改进睡眠状态，并使肌肉关节得到活动，血流畅通，新陈代谢旺盛，身体抵抗力增强，防止产生并发症。

(3) 健身跑步可以转移大脑的注意力，解除疾病对大脑皮质的刺激，使人精神愉快，情绪乐观，战胜疾病的信心增加。病人根据自己的身体条件，经常坚持健身跑步，就能情绪高涨，有利于早日恢复健康。

(4) 跑步可以治疗肥胖病症。

(5) 跑步还对患有慢性关节炎、痔疮、低烧、肺炎、肾炎、肺结核钙化期等有一定的疗效。

不过，采用健身跑步的方法治疗疾病，要根据医生意见，并与休息、营养、药物等相结合。如果在健身跑步过程中，发现有不良反应时，要及时请医生检查处理。

### 3 健身跑步怎样延年益寿

我国有一句俗话说：“早起练跑步，年老变年少。”这句话是很有道理的。

人的一生有童年、青年、中年、老年四个阶段。这是根据年龄和身体的新陈代谢来划分的。童年和青年阶段，身体的合成代谢高于分解代谢，生长力旺盛，身体正在生长发育；到了中年阶段，合成和分解代谢几乎相等。身体维持在一一定的水平上，不再生长发育；到了老年阶段，分解代谢超过合成代谢，身体机能开始衰老退化。

随着年龄的增长，到一定阶段后，体力便随之下落。老



年人衰退的外表变化是：头发斑白、皱纹增多、皮肤松弛、肌肉萎缩、耳聋眼花、精神呆滞、身体发胖、行动无力。其内在的变化是：各器官系统的组织萎缩、工作能力降低、神经细胞容易疲劳、心脏收缩无力、心血管壁变硬且失去弹性、呼吸肌肉力量减小且肺活量下降、气体交换欠佳、新陈代谢降低、身体抵抗力差，还容易发生一些老年性疾病。

经常坚持健身跑步，可以防止衰老，延年益寿，在这里，我们举两个例子来说明。

前西德有一位82岁的长跑运动员叫拉姆贝特，曾以1小时58分钟轻松愉快地跑完了21公里。他平时很少闹病，只是在进行科学研究时才和医生打交道。据研究结果：他的心脏功能就像一个25岁的小伙子。还有一位西欧90岁的田坛元老，他在一次运动会上竟能用49'2的成绩跑完了200米，他所以还能像三四十岁的人一样进行较剧烈的比赛，就是他有一个“不老的心脏”。

## （二）减轻体重，更加健美

### 1 减轻体重

体重超重，不但影响形体外表美，还会影响寿命，切不可掉以轻心。据医学专家的研究结果表明，45岁以后，如果体重超过标准体重10磅，死亡率就上升8%；如果超过20磅，死亡率将上升为18%；如果超过30磅，死亡率上升为28%。

那么，减轻体重的最好办法是什么呢？是跑步。美国的米蒂和戈尔两位博士对25名年龄在25—45岁的妇女进行了一项研究。这些妇女都超重40磅以上。他把她们分成三组，这