

CHENLIAN
ZILIAN



指南

沈素萍
谭嘉宁 编著
张宁萍

江苏科学技术出版社

G805
36

356992

晨 练 指 南

沈素萍 谭嘉宁 张宁萍 编著

Ty21/05



江苏科学技术出版社



北体大 B00075551

晨练指南

编 著 沈惠萍 谭嘉宁 张宁萍
责任编辑 蔡克难

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
印 刷 涟水县印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 10.75
字 数 230,000
版 次 1998 年 1 月第 1 版
印 次 1998 年 9 月第 2 次印刷
印 数 5,001—10,000

标准书号 ISBN 7—5345—2319—2/R·393
定 价 11.30 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

清晨,当你漫步街头,或徜徉于林边、湖畔,一股股浓郁的晨练气息便会迎面扑来。在晨练的人群中,无论是白发苍苍的老人,还是勃勃朝气的青年,个个都是那样身姿矫健,容光焕发。如今,电视、广播、报纸等媒体,已被健身健美节目稳稳占有了—席之地。各种健身健美中心如雨后春笋,迅速出现。众多的健身器材,正受到越来越多的青睐。现代都市,涌动着一股全民健身的热潮。

然而,当你驻足对晨练的人群留心观察时,你也许会发现:有不少老人在练习压腿、劈叉、金鸡独立,又有不少青年在学练气功、太极拳甚至甩手运动。大雾天里、盛夏季节,人们晨练的劲头并无稍减,而一旦问及其所选运动项目的健身治病作用时,许多人却是一脸的茫然……种种现象表明:有相当一部分的晨练者,参加晨练尚处于一种盲目的、欠科学的,甚至是劳而无功的状态。

为了改变这种状况,为了对参加晨练的群众给予科学的指导,我们特意编写了这本《晨练指南》,旨在帮助广大晨练者了解与晨练有关的医学知识,了解医疗体育的原理和方法,并选择符合自己情况的晨练项目。

本书共分两大部分,第一部分为晨练问答,在这一部分中,我们通过 260 多个问题的解答,力求揭示晨练与医学保健之间的必然联系,同时帮助晨练者解决晨练中遇到的各种问题;第二部分是晨练方法,共收编了 81 种具体晨练项目,每一

项目都分别介绍其健身作用、锻炼要点、注意事项等。

本书在编写过程中,得到作者所在单位——江苏省钟山干部疗养院领导的支持,在此特表示感谢!由于作者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

1997年6月

目 录

第一部分 晨练问答

一、有关晨练的常识

1. 什么叫晨练? 2
2. 为什么大部分人将体能锻炼安排在早晨? 3
3. 晨练的主要目的有哪些? 3
4. 什么是“中年”? 什么是“老年”? 4
5. 中老年人入都需要晨练吗? 5
6. 中老年人晨练必须掌握的基本原则有哪些? 6
7. 什么是基础脉搏? 在晨练中有何作用? 7
8. 什么是最大吸氧量? 对晨练有何意义? 8
9. 晨练与体力劳动的区别是什么? 8
10. 晨练时集体活动有什么益处? 9
11. 哪些环境中负离子含量较高? 10
12. 什么是晨练中的有氧代谢和无氧代谢? 10
13. 什么是保健操? 有哪些项目? 11
14. 什么是医疗体操? 有哪些种类? 12
15. 什么是医疗步行? 内容是什么? 12
16. 什么是健身运动? 有哪些项目? 13
17. 什么是“十二分钟测验”法? 13

18. 什么是太极拳？有哪些类型？	14
19. 什么是五禽戏？共有几套？	14
20. 什么是气功？主要有几大类？目前较流行且 确有疗效的有哪些？	15
21. 练气功的基本要领是什么？	15
22. 什么是气功中的调身？	16
23. 什么是气功中的调息？	16
24. 什么是气功中的调意？	17
25. 什么是意守丹田？	17
26. 什么是气贯丹田？	18
27. 练气功有哪些基本要求？	18
28. 什么是气功偏差？造成气功偏差的原因是什 么？	19
29. 怎样进行辨证施功？	19
30. 什么是练功十八法？共有几套？	20
31. 什么是练功疗法？共有几套？	21
32. 什么是八段锦？共有几节？	21
33. 什么是自我按摩？常用的按摩方法有哪些？ ...	21
34. 晨练能中断吗？	22
35. 跑步有什么优点？	22
36. 爬山有哪些好处？	23
37. 什么是心功能？晨练中常用的检查方法有哪 些？	23
38. 什么是肺功能？晨练中常用的指标是什么？ ...	24
39. 什么是肌力？如何评定？	25
40. 什么是最适运动强度？常用的生理指标是什 么？	25

41. 体育运动是如何分期的？	26
42. 祖国医学的理论与晨练有什么联系？	27
43. 什么是一分钟锻炼法？	28
44. 何为运动处方？内容有哪些？	28

二、晨练相关的医学知识

45. 什么是衰老？衰老是何时开始的？	29
46. 人体衰老的主要表现有哪些？	30
47. 人体衰老较实用的测定指标有哪些？	31
48. 晨练对改善心血管功能有什么作用？	32
49. 晨练对改善肺功能有什么作用？	32
50. 晨练对改善大脑机能有什么作用？	33
51. 晨练对改善代谢功能有什么作用？	33
52. 晨练对改善骨关节功能有什么作用？	34
53. 晨练对增强肌力有什么作用？	34
54. 晨练对健美有什么作用？	34
55. 晨练对提高免疫力有什么作用？	35
56. 晨练对改善肾功能有什么作用？	36
57. 晨练对调节情绪和心理有什么作用？	36
58. 晨练对增强皮肤功能有什么作用？	36
59. 晨练时能量消耗如何？	37
60. 气功的作用特点是什么？	38
61. 气功对神经系统的作用有哪些？	39
62. 气功对心血管系统的作用有哪些？	40
63. 气功对呼吸系统有哪些作用？	40
64. 气功对消化系统有哪些作用？	41
65. 晨练能防治心血管疾病吗？	42

66. 晨练能防治脑血管疾病吗？	42
67. 晨练能防治恶性肿瘤吗？	43
68. 晨练能延缓衰老吗？	44
69. 危害人类生命的主要疾病是哪些？	45
70. 晨练能降血压吗？	46
71. 晨练能降血脂吗？	46
72. 晨练能防止身长缩短吗？	47
73. 晨练能预防感冒吗？	47
74. 晨练能减肥吗？	48
75. 晨练能防治糖尿病吗？	49
76. 晨练能增强记忆力吗？	50
77. 晨练能治疗前列腺增生吗？	51
78. 晨练能治疗颈椎病吗？	51
79. 晨练能预防骨质疏松吗？	52
80. 晨练能治疗肩周炎吗？	52
81. 晨练能治疗更年期综合征吗？	53
82. 晨练能改善手抖吗？	53
83. 晨练能使视力增强吗？	54
84. 晨练能增强听力吗？	55
85. 晨练能增强食欲吗？	55
86. 晨练能增强性功能吗？	56
87. 晨练能增加体重吗？	56
88. 晨练能防治腰腿病吗？	57
89. 晨练能调整内分泌功能吗？	58
90. 晨练能防治白发、脱发吗？	58
91. 为什么说晨练是一种非药物性治疗疾病的有 效手段？	59

92. 晨练过程中需要减药或停药吗？	60
--------------------------	----

三、晨练之前的准备工作

93. 晨练对人体的营养要求是什么？	60
94. 晨练应选择什么地点？	61
95. 草木茂密之处晨练对人体有何益处？	62
96. 晨练中有音乐伴奏有什么益处？	62
97. 晨练在太阳升起后进行是否更好？	63
98. 因气候因素不能在室外晨练怎么办？	63
99. 身体素质包括哪些内容？	64
100. 晨练一般以多长时间为好？	64
101. 晨练前应做哪些体格检查？	65
102. 晨练时有些什么衣着要求？	65
103. 晨练需要带哪些物品？	66
104. 借助器械的晨练方法有哪些？	66
105. 家庭中购买哪些锻炼器械为好？	67
106. 春天晨练如何选择时间？	67
107. 夏天晨练如何选择时间？	67
108. 秋天晨练如何选择时间？	68
109. 冬天晨练如何选择时间？	68
110. 如何制定晨练计划？	68
111. 晨练前是否能进食？	69
112. 空腹晨练会发生低血糖吗？	70
113. 内养功为什么不能空腹做？	71
114. 晨练中是否要补充能量？	71
115. 大雾天为什么不能在户外晨练？	72
116. 晨练前要做哪些准备工作？	72

117. 如何确定体重是否超重?	73
118. 上班族如何使晨练不影响工作?	74
119. 跑步晨练要做哪些准备工作?	74
120. 做气功要做哪些准备工作?	75
121. 练太极拳要做哪些准备工作?	75
122. 吸烟对晨练有什么影响?	76
123. 选择自我按摩作为晨练内容时,运动前要做 哪些准备工作?	77
124. 选择游泳晨练要做哪些准备工作?	78
125. 爬山要做哪些准备工作?	78
126. 晨练场地有哪些要求?	79
127. 冬天晨练要不要戴帽子和手套?	80

四、晨练方法的选择

128. 怎样使晨练成为一种乐趣?	80
129. 如何根据自身的特点选择晨练项目?	81
130. 晨练的主要方法有哪些?	82
131. 哪些晨练方法适宜有音乐伴奏?	83
132. 轻度精神病患者能独自进行晨练吗?	83
133. 高龄老人应选择何种晨练方法?	84
134. 中年人一般选择哪些晨练方法?	84
135. 女性一般适宜选择哪些晨练方法?	85
136. 老年人运动量为什么要做到“个体化”?	85
137. 脑力劳动者应选择哪些晨练方法?	86
138. 体力劳动者应选择哪些晨练方法?	87
139. 上班族应选择哪些晨练方法?	87
140. 领导干部应选择哪些晨练方法?	88

141. 企业家应选择哪些晨练方法?	88
142. 职业女性如何通过晨练达到健美的目的?	89
143. 哪些人适合做气功?	89
144. 哪些人适合做保健操?	90
145. 哪些人适合做医疗体操?	91
146. 哪些人适合做医疗步行?	91
147. 哪些人不适合游泳?	92
148. 哪些人适合做自我按摩?	93
149. 哪些人适合打太极拳?	93
150. 哪些人适合做五禽戏?	94
151. 哪些人适合做练功十八法?	94
152. 哪些人适合做八段锦?	95
153. 头部按摩有哪些作用?	95
154. 晨练选择足底按摩有些什么好处?	96
155. 妇女经期能晨练吗?	97
156. 妇女经期应选择哪些晨练方法?	97
157. 肥胖者应选择哪些晨练方法?	98
158. 消瘦者应选择哪些晨练方法?	98
159. 因地制宜的简易晨练方法有哪些?	99
160. 乘车、船时如何晨练?	99
161. 冠心病患者如何晨练?	100
162. 心肌梗塞患者如何晨练?	101
163. 高血压病患者如何晨练?	101
164. 慢性支气管炎肺气肿病人如何晨练?	102
165. 肺心病患者如何晨练?	103
166. 颈椎病患者如何晨练?	104
167. 肿瘤病人如何晨练?	104

168. 中风后遗症患者如何晨练？	105
169. 肩周炎患者如何晨练？	106
170. 腰椎病患者如何晨练？	106
171. 腰肌劳损患者如何晨练？	107
172. 胃、十二指肠溃疡患者如何晨练？	107
173. 卧床病人如何晨练？	108
174. 胃下垂病人如何晨练？	108
175. 神经衰弱病人应选择哪些晨练方法？	109
176. 关节炎患者应怎样进行晨练？	109
177. 妇科病患者应选择哪些晨练方法？	110
178. 糖尿病患者应选择哪些晨练方法？	111
179. 老年性便秘患者应选择哪些晨练方法？	112
180. 神经官能症患者应选择哪些晨练方法？	112
181. 中老年妇女如何通过晨练防止骨质疏松？ ...	113
182. 高脂血症病人应选择哪些晨练方法？	113
183. 刚出院病人应选择哪些晨练方法？	114
184. 慢性胃炎病人应选择哪些晨练方法？	114
185. 更年期综合征患者应选择哪些晨练方法？ ...	115
186. 支气管哮喘病人应选择哪些晨练方法？	115
187. 尿路结石病人应选择哪些晨练方法？	116
188. 肺结核病人应选择哪些晨练方法？	116
189. 肝炎患者应选择哪些晨练方法？	117
190. 骨折患者应选择哪些晨练方法？	117
191. 痔疮病人应选择哪些晨练方法？	118

五、晨练中的注意事项

192. 晨练时如何确定自己的最佳运动量？	118
-----------------------------	-----

193. 晨练中自我监护包括哪些内容? 119
194. 晨练期间如何进行自我监护? 120
195. 晨练中,心跳频率增加多少为正常? 121
196. 晨练中出现哪些情况须暂停晨练? 121
197. 经常运动的人心率为什么减慢? 心率慢好吗? 121
198. 练气功要注意哪些问题? 122
199. 晨练如何做到循序渐进? 123
200. 慢性支气管炎(简称“慢支”)肺气肿病人晨练时应注意哪些问题? 123
201. 高血压病病人晨练时应注意哪些问题? 124
202. 心功能不全病人晨练时应注意哪些问题? ... 124
203. 心律失常患者晨练时应注意哪些问题? 125
204. 为什么老年人晨练应选择整体性的锻炼项目? 126
205. 晨练时动作不标准要紧吗? 126
206. 老年人晨练时不宜作哪些动作? 127
207. 怎样保证老年人晨练时的安全? 128
208. 冠心病患者晨练时应注意哪些问题? 128
209. 晨练后是否适宜马上进食? 129
210. 夏天晨练出汗后,为什么不能立即洗冷水澡? 130
211. 以游泳作为晨练项目需要注意什么问题? ... 130
212. 剧烈运动后能骤停吗?为什么? 131

六、晨练意外的处理

213. 跑步会出现哪些意外? 132

214. 练气功会出现哪些意外？	133
215. 开始晨练时出现肌肉酸痛怎么办？	133
216. 练功时想入睡怎么办？	134
217. 练功时杂念太多怎么办？	134
218. 练功时受惊怎么办？	134
219. 晨练时扭伤怎么办？	135
220. 晨练时抽筋怎么办？	135
221. 晨练时关节脱位怎么办？	136
222. 晨练时发生骨折怎么办？	136
223. 晨练时软组织挫伤怎么办？	137
224. 晨练时头晕、恶心怎么办？	138
225. 晨练时为什么会心慌气急？	138
226. 晨练时中暑怎么办？	139
227. 晨练时出汗过多怎么办？	140
228. 晨练时口渴怎么办？	140
229. 晨练中创伤出血怎么办？	141
230. 晨练时四肢无力怎么办？	141
231. 晨练时出现焦躁情绪怎么办？	142
232. 晨练时腹痛怎么办？	142
233. 晨练后出现血尿怎么办？	143
234. 晨练时发生低血糖怎么办？	144
235. 晨练时脚跟痛怎么办？	144
236. 怎样防止老年人晨练时跌倒？	145
237. 怎样防止晨练时直立性低血压？	145
238. 怎样防止肺气肿病人晨练时发生意外？	146
239. 怎样防止高血压病人晨练时发生意外？	147
240. 怎样防止冠心病病人晨练时发生意外？	147

七、晨练效果的评定

241. 晨练前后的对照指标主要有哪些？	148
242. 老年人和残疾人晨练前后对照指标有 些？	149
243. 晨练一段时间不见效怎么办？	150
244. 心功能增强的表现有哪些？	150
245. 肺通气功能改善的表现有哪些？	151
246. 晨练使肌力增强的表现有哪些？	152
247. 晨练使神经机能改善的表现有哪些？	152
248. 晨练使人体新陈代谢改善的表现有哪些？ ...	153
249. 晨练使免疫力提高的指标有哪些？	154
250. 晨练延缓衰老的表现有哪些？	155
251. 如何判断晨练的减肥效果？	156
252. 如何判断冠心病的晨练疗效？	156
253. 如何判断高血压的晨练疗效？	157
254. 晨练对慢性支气管炎、阻塞性肺气肿患者 有什么益处？	158
255. 恶性肿瘤患者坚持晨练有什么益处？	159
256. 颈椎病患者坚持晨练有何益处？	160
257. 偏瘫病人晨练有何益处？	160
258. 肩周炎患者晨练有何益处？	161
259. 肥大性脊柱炎患者进行晨练有何益处？	162
260. 腰肌劳损患者晨练有何益处？	162
261. 胃及十二指肠溃疡患者晨练有何益处？	163
262. 胃下垂患者晨练有何益处？	164
263. 神经衰弱患者晨练有何益处？	165

264. 糖尿病患者晨练有何益处?	165
265. 骨质疏松症患者晨练有何益处?	166
266. 前列腺增生患者晨练有何益处?	167
267. 历代中外名人长寿的主要秘诀是什么?	167
268. 晨练治疗疾病与药物治疗疾病的关系如何?	168

第二部分 晨练方法

1. 散步	171
2. 医疗步行	171
3. 慢跑	172
4. 登梯	173
5. 骑车	173
6. 甩手	174
7. 退步走	175
8. 仰卧起坐	176
9. 爬行	176
10. 冷水浴	177
11. 日光浴	178
12. 空气浴	179
13. 第七套广播体操	180
14. 中老年家庭健美操	184
15. 颈椎部位康复操	187
16. 肩关节部位康复操	189
17. 上肢肩背部康复操	191
18. 腰腿部康复操	192