



金盾出版社

室内健身锻炼

SHINEI JIANSHEN DUANLIAN

G805
33

336190

室内健身锻炼

徐 军 汪玉平 编著

15/15

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从强身健体的角度,介绍了在室内进行体育锻炼的方法。叙述具体,文图并茂,动作简练,实用性强,很适合一般家庭成员与从业人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

室内健身锻炼/徐军,汪玉平编著. —北京:金盾出版社,
1995.9 (1997.7 重印)

ISBN 7-5082-0031-4

I. 室… I. ①徐…②汪… III. 健身运动-室内场地
IV. R161

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京化工出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:132千字

1995年9月第1版 1997年7月第3次印刷

印数:32001—53000册 定价:7.20元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

第一章 概述	(1)
一、缺乏运动是影响现代人健康的主要原因.....	(1)
二、健身锻炼是现代人保持健康的最佳良药.....	(4)
(一)预防心血管疾病,保持心脏功能.....	(5)
(二)增强呼吸机能	(6)
(三)促进消化机能	(6)
(四)改善运动功能	(6)
(五)调节神经系统功能	(6)
(六)控制体重	(7)
(七)增强人体的免疫功能	(7)
三、最易开展的健身锻炼.....	(7)
第二章 室内健身锻炼的基本原则	(11)
一、健康状态的评估.....	(11)
(一)主观感觉	(13)
(二)客观指标	(15)
二、室内健身锻炼的运动量.....	(20)
三、室内健身锻炼的注意事项.....	(24)
(一)锻炼场地的选择	(24)
(二)锻炼的时间	(25)

(三)不能以体力劳动或家务劳动代替健身锻炼 ... (26)

(四)健身锻炼前的准备工作要充分 (26)

(五)健身锻炼中要注意安全,避免不当运动..... (27)

(六)健身锻炼中要及时注意营养的补充 (27)

(七)健身锻炼中应加强个人卫生 (28)

(八)在身体处于某些疾病状态时,应暂停健身锻炼
..... (28)

第三章 增强心、肺功能的耐力健身锻炼..... (29)

一、原地步行..... (31)

 (一)室内原地步行的作用 (31)

 (二)室内原地步行的具体锻炼方法 (32)

二、原地跑..... (35)

 (一)室内原地跑的作用 (35)

 (二)室内原地跑的具体锻炼方法 (36)

三、登楼梯..... (40)

 (一)登楼梯的健身作用 (41)

 (二)登楼梯的具体锻炼方法 (42)

四、其它室内耐力锻炼形式..... (44)

 (一)骑固定自行车 (44)

 (二)跳绳运动 (46)

 (三)原地跳跃 (47)

第四章 强壮、健美力量健身锻炼..... (47)

一、力量健身锻炼的作用..... (47)

二、室内力量性锻炼的基本要点..... (50)

 (一)锻炼的部位 (50)

(二)需要的器械	(51)
(三)锻炼的适宜时间	(53)
(四)合适的运动量	(53)
(五)锻炼的注意事项	(54)
三、各部位力量性锻炼的具体方式	(57)
(一)颈部肌肉锻炼	(57)
(二)胸部肌肉锻炼	(58)
(三)肩部肌肉锻炼	(61)
(四)背部肌肉锻炼	(64)
(五)臂部肌肉锻炼	(65)
(六)腹部肌肉锻炼	(67)
(七)腰部肌肉锻炼	(69)
(八)腿部肌肉锻炼	(71)
第五章 消除紧张的放松健身锻炼	(73)
一、消除紧张的最佳对策	(73)
二、各个部位的放松健身锻炼方法	(76)
(一)头部	(76)
(二)脸部	(78)
(三)颈部	(80)
(四)背部	(83)
(五)腰部	(85)
(六)脚部	(87)
三、全身放松健身锻炼方法	(89)
(一)渐进性松弛法	(89)
(二)静坐法	(91)
(三)放松性医疗气功	(92)

(四)“返序运动”	(93)
第六章 治疗疾病的医疗健身运动	(98)
一、医疗健身运动的一般常识	(98)
(一)医疗健身运动的概念与特点	(98)
(二)医疗健身运动的发展简史	(99)
(三)最宜在室内进行的医疗体操运动	(100)
(四)医疗健身运动的治疗范围	(101)
(五)开展医疗健身运动时的注意事项	(102)
二、常见疾病医疗健身运动方法	(104)
(一)呼吸系统疾病	(104)
(二)心血管系统疾病	(108)
(三)消化系统疾病	(114)
(四)神经系统疾病	(118)
(五)运动系统疾病	(119)
(六)内分泌与代谢系统疾病	(128)
第七章 宜于室内开展的传统养生健体运动	(133)
一、中国传统养生健体运动简介	(133)
二、常用传统养生健体方法	(134)
(一)五禽戏	(135)
(二)易筋经	(140)
(三)八段锦	(142)
(四)太极拳	(146)
(五)健身球运动	(156)
(六)其它传统健身运动方法	(159)

第八章 预防疾病的健身锻炼..... (159)

一、适宜于室内开展的保健体操 (159)

二、不同年龄的保健体操 (161)

 (一)儿童保健体操..... (161)

 (二)中老年保健体操..... (163)

三、妇女妊娠期、产后保健体操..... (166)

 (一)妊娠期保健体操..... (167)

 (二)产后保健体操..... (169)

四、不同职业的保健体操 (171)

 (一)办公室工作人员的保健体操..... (172)

 (二)脑力劳动者的保健体操..... (173)

 (三)微机操作人员的保健体操..... (175)

五、不同时间的保健体操 (176)

 (一)清晨的保健体操..... (176)

 (二)平时坐位的保健体操..... (177)

 (三)观看电视时的保健体操..... (179)

 (四)临睡前的保健体操..... (180)

第一章 概 述

一、缺乏运动是影响现代人健康的主要原因

健康,不但是每个人所梦寐以求的,而且也是整个人类所执著追求的。当我们的祖先用被火烤过的石头去热敷那因狩猎而受伤的肌肤时,人类就开始了与健康最古朴的希冀。今天,当预测学家们将健康问题与能源、人口、生态环境问题相提并论,称之为 21 世纪“全球性问题”时,人类依然对健康充满了热切的渴望。

什么是健康呢?也许有人会一拍胸脯说:“喏!我没病,这就是健康。”然而,这是远远不够的。健康首先应该是具有强壮的体魄、充沛的精力、敏捷的思维、平衡的代谢功能、正常的生理活动和心理反应,以及对疾病强大的抵抗力。而对于具有社会性的人来说,健康则进一步可定义为机体充满活力,具有安全、机灵地完成 ze 常工作的能力,而且还有着良好的人际关系,具有充足的精力去享受生活乐趣,进行业余追求和应付意外的紧急情况。

可是当今世界上,健康并不是人人都能拥有,即便是现代科学技术给人们带来了日益优越的条件,人们的机体却仍常受到这样或那样的困扰。例如,食欲不振、疲乏无力、情绪不稳、头晕、失眠、关节疼痛等。据调查表明,有 30%~50% 的人,虽然不像病人那样面容憔悴、萎靡不振,但也不像健康人

那样精力充沛、生机勃勃,而是处于健康与疾病之间的似病非病的所谓“第三状态”,一旦进一步发展,就极有可能患病。尤其值得特别重视的是,据有关部门统计,在从事室内工作的人员中,约有 50% 的人患有不同程度的与自身职业特点有关的疾病。其中 40 岁以上室内工作的人群中,患有慢性疾病的高达 2/3 以上,并呈逐渐上升的趋势。其间最为常见的慢性疾病,有心血管疾病、消化系统疾病、恶性肿瘤、骨关节疾病及心身性疾病。在日本,被称之为“上班族”、“企业战士”的白领阶层中,有些人由于心力交瘁而发生猝死,医学上称为“过劳死”。在我国,也时常会听到这种不幸的事件。例如:罗健夫、张广厚、蒋筑英等,都是在他们风华正茂、事业有成之时,因积劳成疾、病魔缠身,而英年早逝。前不久,又报道了优秀青年博士后吴俊,年仅 36 岁就永远离开了这个他十分热爱世界的的不幸事件。

为什么在科学技术飞速发展、社会经济不断增长的时代,健康问题依然是一个令人十分关注的重要问题呢? 原因也许是多方面的,或是外界环境的,或是人类自身生理的、心理的,但最不容忽视的一个原因就是人们的运动越来越少。随着科学技术的发展进步,人类却缺乏保持健康最起码的运动。发达的交通和通信网络缩短了时空的距离,人们的徒步行走越来越少;户外工作逐渐转移到了室内,在空调、高级转椅的舒适条件下,在自动化办公设备面前,许多工作只须轻轻一按电钮便可。无疑,这对减少工伤事故,降低因工作环境、工作方式所造成的职业病是十分有益的。然而,这些也无意间“剥夺”了你保持健康所必不可少的体力活动,并且,这种“剥夺”还不断渗透到家庭生活中。在全自动洗衣机、吸尘器、电饭煲,乃至微波炉等家用电器不断进入寻常百姓家中,许多家庭主妇、家庭妇

“男”们,从琐碎、繁杂的家务劳动中解脱出来时,体力劳动的机会也随之大大减少。根据科学家的计算,在19世纪中叶,地球上生产和生活使用的动力中96%来自于人和家畜的肌肉力量,仅有4%来自于水轮、风车及为数甚微的蒸汽机。而到了20世纪70年代末,人和家畜的“肌肉动力”仅占总动力的1%,其余均由机械化和自动化所代替。可见,人类缺乏运动的情况十分严重。

缺乏运动会使人肌肉松弛、无力,这样就很容易造成运动性损伤。有时仅是一个十分简单的动作,如俯身去捡一支铅笔,或是去更换天花板上的一個灯泡,也会令缺乏运动的人“闪”了腰、“拧”了脖子。而且,那些常坐不动、经常伏案工作的人还会由于缺乏运动和应有的锻炼造成颈、肩、背、腰等处局部肌肉、韧带组织的过度劳损,久而久之,就很容易演变、转化为颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等骨关节疾病。

缺乏运动对人体所造成的危害远不止于运动系统方面。在心血管系统方面,心脏病专家们一致认为,现代生活中坐着工作,缺少体力活动是心脏发病的重要原因。大量的研究资料表明,缺乏体育锻炼的人,其高血压、动脉硬化、心脏病等心血管系统疾病的发生率大大高于经常参加体育锻炼的人。在代谢方面,肥胖症的产生,不单是由于摄入营养过于丰富的食物所造成的,在很大程度上,还是由于生活的舒适、劳动强度的减少、体育运动的不足,使人体从食物中摄取的热量,大于消耗的热量,体内多余的热量转化为脂肪所致。美国的一位运动医学专家,曾对身体肥胖和体重正常人的日常活动进行过对比调查,内容包括:两者坐、站和活动时间的长短。结果为:身体肥胖者比体重正常者每天坐的时间多17%,站的时间少15%,活动的时间少35%。显然是运动不足造成了肥胖症,而

由肥胖症引起进一步的后果则在更多方面影响着人们的健康。此外,缺乏运动还会造成人体免疫系统功能的降低。每当感冒流行时,室内工作人员之所以首先罹患,除室内空气流通不畅外,主要是因为他们长时间缺乏运动,机体的免疫系统功能偏低,缺少抵御病菌和病毒的能力。而更令人担忧的是机体在免疫力下降时,对癌细胞的侵袭缺乏应有的“战斗力”。现代人伴随高节奏、高效率的工作方式,产生的以焦虑、忧郁等一系列情绪改变为主的心身疾病,更是与缺乏运动有着十分密切的关系。

综上所述,缺乏运动确可使人体产生一系列的疾病,是影响现代人健康的主要原因之一。正如美国一位运动生理学家所说的一样,“缺乏运动才是真正的慢性自杀,它给人们造成的危害不亚于酒精和尼古丁。”目前,越来越多的有识之士,特别是运动医学专家认识到了此问题的严重性,把由于体力活动范围缩小、时间减少、强度降低而造成的一系列损害健康的症候群称之为“运动缺乏症”,并将其纳入了运动医学研究的范畴之中。

二、健身锻炼是现代人保持健康的最佳良药

的确,那些坐在舒适的办公室内,操纵自动化设备的人们,因为缺乏运动而损害身体健康的情况,远比工人和农民受损严重得多。我们指出缺乏运动的危害,是希望人们在认识这一问题至关重要的同时,应采取积极的行之有效的方法,切实地予以解决。

显然,对于因为缺乏运动而遭致的健康损害,倘若只是一味地打针、吃药,或是依靠这样那样所谓的“补剂”来被动地改

善身体状况,是无济于事的。法国伟大思想家伏尔泰的“生命在于运动”这句话,早已成了妇孺皆知的至理名言。健康的身体离不开积极的体育锻炼,这一点早已有定论。我国清初思想家和教育家颜元曾提出“一身动,则一身强”的主张。毛泽东也曾以“二十八画生”的笔名在《体育之研究》一文中,把体育的功效益归为“至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。筋骨者,吾人之身;知识、感情、意志者,吾人之心。身心皆适,是谓俱泰。故夫体育非他,养乎吾生,乐乎吾心而已”。的确,体育运动与身体活动具有生物、社会和心理等多方面的功能。对于现代人来说,开展各式各样的健身体育锻炼,则能弥补当今“肌肉饥饿”所造成的种种缺憾,使人体各个系统器官的机能发生积极的变化,有利于更好地向健康方向发展。

概括地说,开展健身锻炼对人体可产生以下 7 个方面的积极作用:

(一)预防心血管疾病,保持心脏功能

1978 年,法国心脏学基金会在政府体育部门赞助下,于 120 个城市举办了一项名为“心脏健康之路”的群众活动。其内容就是以保持心脏健康为目的的跑步或步行活动。由这项活动的名称不难看出,适当的运动是心脏健康的必由之路。有规律的运动锻炼,可以减慢静息和锻炼时的心率,这就大大减少了心脏的工作时间,增加了心肺功能,保持了冠状动脉血流畅通,可更好地供给心脏所需要的营养。同时,运动可增高高密度脂蛋白水平,增强人体溶解血栓的能力等,以减少与心脏病发病有关的危险因素。此外,运动可改善中枢神经系统对心脏血管的调节机能,以产生雄厚的机能潜力,有益于心脏承担繁重的工作不致于容易疲劳。开展健身活动,尤其是有规律、有针对性的体育活动,可使心脏病的危险率减少一半。即使是

有高血压、动脉硬化、心脏病的人也是一样,适当的锻炼可以保持心脏功能和进一步发展代偿作用。大量观察结果表明,许多心脏病病人通过锻炼,其身体状况甚至比病前还好。

(二)增强呼吸机能

经常进行健身运动,对呼吸系统的机能会产生良好影响。首先是肺活量增大。经常锻炼的人,肺活量比一般人多 1000 毫升左右。其次是呼吸肌力量、耐力的增强及呼吸深度的加深。这些不仅可以使正常人体呼吸机能有所增强,而且还可推迟因年龄增长而使肺活量的减退,对患有慢性支气管炎或肺部感染的病人来说,还能起到十分有利的补偿作用。

(三)促进消化机能

运动促进新陈代谢。能量消耗的增多,导致人体所需要的营养物质增加,这就必然促使胃肠蠕动加速,消化吸收功能增强,食欲旺盛。医疗健身锻炼,还可以达到治疗食欲不振、消化不良,甚至胃肠神经官能症和溃疡病的目的。

(四)改善运动功能

坚持健身运动,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响。经常运动可使肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时使关节保持较好的灵活性,韧带保持较佳的弹性。另外,更重要的是,锻炼可以增强运动系统的准确性和协调性,保持手脚的灵便,使人可以轻松自如、有条不紊地完成各种复杂动作。

(五)调节神经系统功能

经常的健身锻炼,对神经系统可以产生良好的影响。表现在神经活动过程中的灵活性可以有很大提高,即兴奋和抑制两个神经活动过程的转化速度加快,这在现代社会中更具有特别的作用。借助这种对神经的快速兴奋性,可以促进大脑皮

层神经细胞活跃,使大脑处于良好的功能状态。而很快的抑制作用,可以迅速达到解除心理上的疲劳,消除紧张、焦虑的情绪,达到精神放松的效果。

(六)控制体重

超重和肥胖是现代化生活的“副产品”,给人们带来了许多不利。控制体重是增强运动后带来的最显著益处之一。单纯地节食,只能减轻以肌肉组织为主的重量。只有锻炼才能减轻脂肪组织的分量,并且可由此避免因为超重或肥胖所带来的诸如心血管疾病、胆结石、糖尿病等其它疾病。

(七)增强人体的免疫功能

经常的健身锻炼,可以很好地刺激人体的免疫系统,增强机体的免疫功能。这对抵抗病菌、病毒的侵袭,减少疾病甚至预防癌症的发生,都有重要的作用。

对于现代人来说,开展广泛的健身运动,不仅可以减少或避免由于缺乏运动而造成的一系列不良后果,而且还可以延缓衰老,延年益寿,达到提高人类健康水平的目的。无疑,健身运动是一种积极、主动的预防和治疗疾病的手段。诚然,健身运动决非是一种包治百病的“灵丹妙药”,但毋庸置疑,它确实是现代人保持健康的一剂良药。

三、最易开展的健身锻炼

其实,相当多的人都明白健身运动有益,也希望自己能够通过经常的锻炼保持健康的体魄。但是,在现实生活中,却会因为这样或那样的原因,使他们无法开展健身锻炼,甚至被迫取消这一念头。开展健身锻炼常受许多条件限制,主要的是场地、时间。例如:许多的球类活动就需要有专门的场地。高尔

夫球等健身锻炼,则更是无场地不能开展,为普通工薪阶层所不敢奢望。对于许多人来说,时间则是无法安排健身运动的主要原因。人们在上班时紧张工作,几乎分秒必争,没有健身锻炼的时间。8小时以外,不但上、下班路途上要消耗时间,而且回到家中,还有繁多的家务劳动等着去完成。特别是中年人,他们在工作岗位上是中坚力量、生力军,在家庭中还要完成炊事、洗涤、扫除及子女教育等多项义务。沉重的生理和心理负荷,使他们就连进行健身锻炼的兴致都很难提得起来。此外,有些健身锻炼还需要一定的器材,如功率自行车、跑台等。有的器材的价格也比较昂贵。因此,寻求一种受各种条件限制少,能够广泛开展的健身锻炼方法便十分重要。

在我国,最易开展的是室内健身锻炼。所谓室内健身锻炼,是在室内开展,简单易学的,不用运动器械或借助室内现有设备及少量简易器材就可以进行的,以强身健体、防病治病为主要目的的锻炼活动。其主要内容是:一些简单可行的徒手拳、操及器械运动。

这类锻炼活动,在室内、办公室、家庭里就能进行,可不受场地、气候、器械的限制,在清晨起床后、工间休息时及晚上都可以开展。这对于受条件限制,难于进行其它健身锻炼的人来说,是一种极好的补偿方式。

室内健身锻炼,尤其适合室内工作人员,这是进行其它运动锻炼项目所不能替代的。作为一种工余时间有效的休息手段,室内健身锻炼,可以很快地消除由于工作量过大过猛所出现的生理性疲劳,避免转化为病理性疲劳而发生疾病。积极的室内健身锻炼,还可以有效地防止由于紧张工作造成的心理压力,及时地缓解焦虑情绪和抑郁症状。总之,室内健身锻炼可使相当多的人,及时地从介于病与非病之间的“第三状态”

回到健康的“第一状态”。

室内健身锻炼在国外开展得相当广泛。美国前总统里根，是美国有史以来年纪最大的一位，其所以能保持体格强健、精力充沛，是因为他从未间断过体育运动。他除了喜欢的骑马等户外活动外，还经常参加室内运动。他曾经说过，如果有人路经白宫附近，看到二楼有人在上上下下活动，那就是他在锻炼身体。在他就职期间，白宫里有一小型健身房，装设了一些可以增加臂、肩、腹和腿部肌肉力量的运动器具。他在处理完一天的公务后，便进行半小时的运动锻炼。专家们为他制定了两套不同的运动锻炼内容，隔天轮换一次。就他练习的内容而言，与别人没有什么差别，不外乎举腿、仰卧起坐、下蹲、举重和一些大家常做的动作，并非十分复杂。因此，开展室内健身运动不应拘泥于锻炼的场地和手段，而关键是如何真正地达到目的。

一切动物和人类，都有着自我防卫的天然本性。然而，人们过分依赖药物、手术，过分求助于医院、医生，自力更生、自我防卫的本能逐步减退，甚至还有丧失殆尽的可能。因此，开展自发的保健活动，以及在医院诊治后的继续自我保健，是人类回归自然的一种必然趋势。近年来，世界卫生组织十分强调并提倡自我保健。在自我保健的内容中，有很大一部分是经常的运动锻炼。欧美等发达国家已深刻知道运动与健康的关系，并且广泛地付诸于行动，把健身运动作为自我保健的手段。他们大力推崇跑步、游泳、打球等体育活动，很多家庭设有健身房、游泳池、乒乓球台和曲棍球场，几乎有 1/2 的人可坚持经常性的锻炼。可以说，通过健身锻炼，尤其是户外活动和室内运动同时并举，他们已将自我保健逐渐渗透到了工作和生活之中。目前，在我国，开展自我保健，提高健康水平乃是当务之