

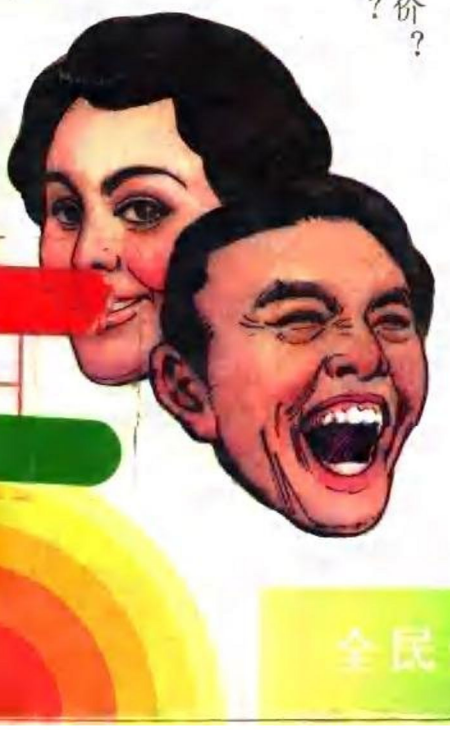
全民健身千问丛书

5

俞继英 / 主编
人民体育出版社

中年健身

- 更年期是人生必经的阶段吗？
- 怎样进行营养状况的自我评价？
- 中年人应怎样进行自我保养？
- 中年人如何进行体育锻炼？
- 什么是中年人的平衡营养？
- 运动锻炼能否防治癌症？
- 心理健康的标准是什么？
- 怎样进行「三浴」？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书(C)

中年健身

俞继英 主编

人民体育出版社

(京)新登字 140 号

图书在版编目(CIP)数据

中年健身/俞继英主编. —北京:人民体育出版社,1996.8

(全民健身千问丛书)

ISBN 7-5009-1333-8

I. 中… II. 俞… III. 中年人-保健-问答
IV. R161.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 09183 号

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 14 印张 200 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—5.000 册

*

ISBN 7-5009-1333-8/G · 1237

定价: 17.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

全民健身干问丛书

编辑委员会成员

名誉主编:伍绍祖

主 编:俞继英

副主编:胡爱本 虞重干

编 委:(以姓氏笔画为序)

王人卫 王培韞 叶玮玮

朱泳贤 何志林 沈步乙

陆爱云 李建国 陈佩杰

邵金宝 邱丕相 张 林

周云卿 胡爱本 俞继英

袁公亮 虞重干

《中年健身》

执行主编：

陈佩杰

撰 稿 人：

庄 洁 徐 昕 李红武

任 杰 徐锋鹏 陈 雷

杨 波 陈晓敏

编者的话

近年来,随着改革开放的深入,我国生产力水平不断提高,人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步,计算机的应用,信息的流通,使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争,承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少,又导致“文明病”的兴起,实行双休日之后,人们有了更多的闲暇时间,企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施,为千万人的身心健康,为中华民族的昌盛,人民教育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为A、B、C三个系列,18本。A系列共5本,涉及与运动健身有关的若干领域,如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法,供大家在运动健身时参考;B系列由5本书组成,它是我国主要集合人群如工人、农民、

学生、居民的健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动指导书。介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法,并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段,这个系列还特别包括了在商品经济条件下,全民健身计划运作的重要机制——体育产业;C系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点,以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座,寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限,疏漏难免,定会有不尽如人意之处。但是,这套健身千问丛书,是值得您喜爱的。

目 录

一、开卷篇

如何确定中年期时限?	3
为什么说中年期是人生的“第二青春 期”?	4
为什么说“人到中年当大修”?	6
为什么说中年期是多事之秋”?	8
怎样正确评价中年人的拼搏精神?	10
生活为什么要有规律?	11
为什么说中年人更应强调劳逸 结合?	14
为什么说中年是获取长寿的关键 年龄?	17
中年人应怎样进行自我保养?	19

为什么说中年人定期体格检查有必要?	21
你听说过生命的“第三状态”吗?	23
<u>中年人</u> 心、脑和血管有何变化?	24
<u>人到中年</u> ,肌肉还是那么健壮有力吗?	26
<u>人到中年</u> ,骨骼和关节有哪些变化? ...	27
为什么人到中年大多会发胖?	29
如何测定和评价中年人的肺功能?	31
人到中年,记忆力为何会下降?	33
中年人消化功能有何变化?	35
人到中年,泌尿器官有何变化?	36
<u>为什么人到中年</u> 免疫机能会下降?	37
“更年期”是中年期必经之道吗?	40
中年人的一般心理特点有哪些?	41
中年人心理健康的标准是什么?	43

二、休闲健身篇

为什么要与中年人谈休闲健身?	49
人到中年朋友真的会越来越少了么?	50
中年人怎样处理好日常工作生活中与异性的关系?	54

“老夫老妻”之间就不需要浪漫 了吗?	57
如何让自己的孩子帮你忙?	60
哪些文娱活动适合于中年人?	63
怎样才能让音乐常伴你左右?	65
高歌低吟对中年人有什么好处?	69
为什么说“久视伤血,久坐伤肉”?	71
为什么说“人老腿先老”?	73
双休日里何不潇洒游一回?	75
你有没有忽略了精神上的散步 ——读书?	77
编织也能健身吗?	79
跳舞能给中年人带来什么益处?	82
怎样看“四艺”与“四娱”?	84
优化居室环境的标准是什么?	86
如何巧用色彩装点你的生活?	89
“花香不在多”吗?	92
“起居有常”对中年人有何益处?	94
你想使自己每夜都睡得香又甜吗?	96
“高枕”果真能“无忧”吗?	98
如何善用睡前十分钟?	100
为什么说“清晨先别忙着起床”?	103

“饭后一支烟”能“赛过活神仙”吗? …	105
“发宜常梳,体宜常沐”的道理 何在? ……………	107
怎样从沐浴中寻找健身之道? ………	110
现代化的节奏与条件下,还要不要从 事家务劳动? ……………	113
你想做个快乐的“马大嫂”吗? ………	115
人到中年就不需要穿着打扮了吗? …	118
为什么说“不会休息就不会工作”? …	120
长期伏案工作的中年人应该怎样 “善待”自己? ……………	123
月出而作者应如何保健? ……………	127
现代化办公室对健康有何影响? ………	130
出差在外应如何“保养”? ……………	133

三、心理健身篇

中年人如何克服过重的心理压力? …	139
中年人如何保持心理年轻? ………	141
中年人走出“心理围城”有何妙方? …	144
中年人如何以健康的心态面对孩子 的独立? ……………	147
中年人如何以健康的心理看待离婚	

与再婚?	150
情绪的变化是如何影响人的健康? ...	153
乐观为什么有助于身体健康?	155
为什么说“过激伤身”?	157
“心病”为何需要“心药”医?	158
中年人如何看待“养生”与“养性”? ...	160
中年人心理异常会有哪些表现?	162
为什么中年人不要欠眠过多?	165
如何看待更年期的心理变化?	167
人到中年,如何摆脱“灰色心理病” 的困扰?	169
如何进行自我情绪调节?	171
中年人怎样用脑才卫生?	174
生活中就是应该“凡事不必太在意, 凡事不必太隐瞒”吗?	177

四、饮食健身篇

中年人为什么更要讲究饮食营养? ...	183
中年人怎样进行营养状况的自我 评价?	185
什么是中年人的“平衡营养”?	189
人到中年还需要补铁吗?	191

人到中年体内还会缺钙吗?	194
中年人为什么口味不能太重?	197
微量元素对人的健康有何影响?	199
中年人也要补充维生素吗?	202
中年人为什么应该多食纤维素?	204
中年人为什么不能吃糖太多?	206
为什么中年人进食更要讲究“酸碱 平衡”?	209
为什么中年人喝豆浆好处多?	212
中年人胆固醇过低有害吗?	214
中年人是喝咖啡好还是喝茶好?	216
中年人多吃鸡蛋有助于记忆力 提高吗?	219
为什么说“饮酒不节,杀人顷刻”?	221
中年人每天吃几餐好?	223
为什么说吃好早餐至关重要?	225
“晚饭要吃少”有没有科学依据?	228
为什么说“饱食即卧,乃生百病”?	230
怎样通过饮食来减轻体重?	232
为什么说烹调方法有讲究?	234
哪些食物可以防癌?	237
中年人要不要“进补”?	239

五、运动健身篇

为什么说中年人更应该参加体育锻炼?	245
为什么说“劳心者不可不劳手足”? ...	248
体力劳动能代替体育锻炼吗?	250
为什么说运动锻炼是中年人“零存整取”的健康投资?	252
中年人适合什么样的体育锻炼?	254
中年人锻炼时应遵循哪些原则?	257
为什么中年人锻炼时医务监督不可少?	260
为什么说中年人参加运动锻炼必须要有运动处方?	262
为什么健身活动前准备活动不可省?	265
健身时也会发生伤害意外吗?	267
为什么健身活动后一定要进行整理活动?	268
怎样进行体育锻炼时的自我监督? ...	269
为什么中年人体育锻炼时要注意营养?	271

强迫进行健身时为什么效果欠佳? ...	274
中年人晨练好不好?	275
晚间临睡前做大运动量锻炼为什么 不好?	278
饭后立即体育锻炼好吗?	280
华佗五禽戏是怎么回事? 中年人适合 练五禽戏吗?	282
气功有哪几种功法? 中年人应怎样 选练?	284
中年人练太极拳有何好处?	285
中年人应如何选择太极拳流派?	287
为什么按摩推拿能保健康?	289
✓为什么步行是中年人实用的健身 法?	291
✓怎样跑步才有益于健康?	294
✓“反其道而行”对中年人有何益处? ...	297
倒立也能健身吗?	299
为什么说中年人有时也应该四肢着地 “走”一下?	301
怎样进行活动跑道锻炼?	303
怎样进行自行车功率计锻炼?	306
中年人玩什么球好?	308

如何让自行车成为你的健身工具? ...	310
怎样进行健身性登山活动?	313
爬楼梯能健身吗?	314
✓ 中年人怎样游泳才有益?	317
✓ 办公椅上健身有妙方吗?	320
如何把运动贯穿于日常生活中?	331
什么叫自然因素健身锻炼法?	333
怎样进行日光浴锻炼?	336
怎样进行空气浴锻炼?	338
水浴有哪些种类? 各有何作用?	340
怎样进行冷水浴锻炼?	343
怎样进行热水浴锻炼?	345
怎样进行桑拿浴?	346
怎样进行冬泳锻炼?	348

六、运动康复篇

为什么说运动是冠心病的“解毒剂”?	353
冠心病病人怎样选择运动项目?	355
冠心病病人怎样运动才有益?	357
运动能促进高血压病的康复吗?	358
高血压病患者用什么方法锻炼为	

好?	360
您想控制和避免肥胖的发生吗?	362
中年人如何进行减肥锻炼?	364
为什么运动锻炼能治疗糖尿病?	367
糖尿病人应怎样进行康复体育活 动?	369
肺心病患者怎样进行体育锻炼?	371
肺结核病人怎样进行体育康复?	374
体育锻炼有助于慢支康复吗?	376
胃炎和胃溃疡病人应怎样进行 运动锻炼?	379
运动锻炼能防痔疮吗?	381
慢性肝炎患者能否参加体育活动? ...	384
中年人为何多发胆囊炎?	386
体育锻炼能防治胆囊炎、胆石 症吗?	387
运动锻炼能使下垂的内脏复位吗? ...	389
便秘的体疗方法有哪些?	391
肩周炎患者应怎样进行体育康复? ...	394
骨折后尽早进行功能锻炼有何 意义?	397
骨折后如何进行康复锻炼?	399