

赵之心

◎北京市科学健身专家讲师团秘书长

国家级社会体育指导员

中央电视台、北京电视台等多家媒体

科学健身类节目 特邀嘉宾 **赵之心** 主编

运动养生

精华集

凝结数百万畅销书之精要
汇集2000余场讲座之精华
2009年运动养生第一书



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

赠送最新DVD讲座
(价值15元)

YUNDONG

YANGSHENG JINGHUAJI

»» 不生病的养生方案



赵之心 主编

赵之心

运动 养生 精华集

凝结数百万 畅销书 之精要

汇集 2000 余场讲座之 精华

2009 年运动养生第一书



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

赵之心运动养生精华集/赵之心主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5209-3

I. 赵… II. 赵… III. ①中年人—健身运动—养生 (中医) ②老年人—健身运动—养生 (中医) IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第046106号

赵之心运动养生精华集

主编: 赵之心

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 潍坊彩源国标印刷包装有限公司

地址: 潍坊市经济开发区

邮编: 261057 电话: (0536) 8396368

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.5

版次: 2009年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5209-3

定价: 29.00元



序 言

FOREWORD

随着社会的迅速发展，人们的生活水平有了很大的提高，出门多以车代步，家电代替家务劳动。然而不知道从什么时候开始，人们的精神越来越差，工作时间总爱打瞌睡；体力越来越差，稍微动一下就气喘吁吁；身材越来越差，脂肪在身上不断地堆积；皮肤越来越差，看起来黯淡无光；身体越来越差，各种毛病纷至沓来……于是便有人苦苦寻觅良方，美容、减肥、吃药……但往往费尽周折却徒劳无功。其实，健康的钥匙就在我们的手上，那就是运动。运动可以促进体内循环，增加氧气吸入量；可以使关节活动灵活，增强肌肉弹性和柔韧性；可以消除紧张情绪，减缓机体老化的速度……运动，既是保持健康的关键，也是治疗疾病的良方。

你听说过把健身运动写进处方吗？在日本，病人就经常可以拿到这样的处方，医生在开出药品后，还会告诉病人如何运动，以便让身体康复得更快。



KEEPING IN GOOD HEALTH



FOREWORD

SPORT

运动的作用不仅仅如此，还有很关键的一点，那就是运动可以改变心情，可以增加自信心。运动对一个人的心理有很大的影响，经常运动的人会感到自己有一种力量、一种自信。坚持运动锻炼的人，每天都会拥有一份愉快的心情，即使遇到了大风大浪也能够从容自如地应对。

运动，对一个人来说，是何等的重要！那么，你还会为自己的懒惰寻找借口吗？

本书是一本关于运动与健康的图书，是我在运动健身方面的一点探索成果，是对近年来我在中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、各种演讲报告、各类报纸杂志及多部图书中所讲到的健身理念和健身知识的整理和萃取，无论是健身方法还是健身理念，我都力求以最实用、最简单的方式呈现给广大读者。我希望大家都能够动起来，哪怕是最简单的步行。

不要因为习惯了便捷而放弃健康。相信运动吧，它可以改变你的生活，改变你的未来！

赵之心



KEEPING IN GOOD HEALTH

CONTENTS 目录

Part1 健康大讲堂: 体质决定健康

1. 遏制体质下降, 关键在于运动 2
2. “体质锻炼”, 从四大素质训练开始 4
3. 打扫血液卫生, 审视毛孔的每一滴血 7
4. 找机会出汗, 流汗运动是改善体质的良方 10
5. 赶走麻烦制造者, 给心脏请个“保镖” 12
6. “肺腑”之言: 健身勿忘“争口气” 16
7. 肌肉的运动宣言: 存钱不如存肌肉 19
8. 健身健到“骨子里”, 保持骨骼年轻化 22
9. 人老腿先老, “欺负”老腿获年轻 25
10. 健从脚下起, 巩固好你的“底盘” 28

Part2 各就各位: 疾病康复的运动处方

1. 治疗头痛, 从按摩开始 32
2. 小半蹲, 锻炼腰膝关节 35
3. 颈椎痛, 练习“10点10分操” 39
4. 举手之劳, 拒绝肩周炎来访 43
5. 大步走掉高血压 46
6. 拒绝当“现代皇帝”: 痛风的运动疗法 49
7. 冠心病患者, 更要动起来 52
8. 健肌“降”血脂 55



9. 走掉“甜蜜蜜”的糖尿病	59
10. 要想身体健, 先打“保胃战”——徒手治胃炎	62
11. 仰卧抬腿, 胃不再下垂	66
12. 近视, 雾里看花也真切	68
13. “旱船”划落腰背痛	71
14. 学做健肝操, 提防“三肝”危害	74

Part3 健身的革命:

大步走、五禽戏、八段锦

1. “走”为上策, 健身大步走的“走则”	78
2. 不老的健身操: 新编八段锦	83
3. 五禽行: 会行走的五禽戏	87
4. 学做健骨操, 远离骨疾患	91

Part4 快乐健身一箩筐:

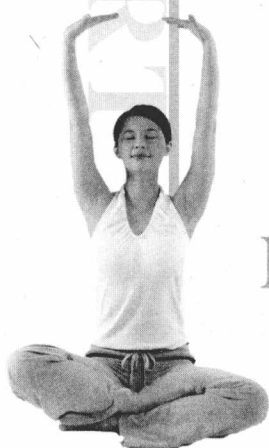
上厅堂下厨房的健身运动

1. 清晨醒来, 床上运动轻松一试	96
2. 科学洗脸, 是最好的保养品	98
3. 边看电视边健身, 水桶腰变水蛇腰	101
4. 失眠勿怪床歪, 睡前健身帮你入眠	104
5. 洗浴, 让你的肌肉更健康	106
6. 把家务劳动变成健身运动	110

Part5 让身体动起来:

“坐班族”的活力健身方

1. 让你干劲十足的办公室活力操	116
2. 肚子缩水、健康不缩水的啤酒肚健身运动	118



3. 远离“日渐坐大”的办公室减肥运动 121
4. 伏案一族该怎样“运动”自己 123
5. 全身动一动，舒畅一下午 126
6. 随身携带的健身房：零星运动知多少 128
7. 办公室里的隐形体操 131

Part6 女性体质与健康：

女性健身修补术

1. 女人应该学会“暖和”自己 136
2. 走、跑、登山，OL们动起来 138
3. 痛经：与“不友善朋友”过招 140
4. “包包族”，你的骨骼可好 143
5. 保护胸前防线，确保健康乳腺 146
6. 10分钟丰胸运动，告别“太平公主” 147

Part7 男性健康管理：

男人身体维修书

1. 男人40岁，请“修理”肌肉 152
2. 中年男人的“十戒” 154
3. 运动，让肾虚的男人不再“心虚” 157
4. 前列腺炎：害你在心口难开 160
5. 缩肛去“肥大”（前列腺肥大） 162
6. 平凡手法治疗频繁遗精 164
7. 早泄气不泄，按压得健康 166
8. 临阵收兵谈阳痿：运动等于用“伟哥” 168



Part8 健身不贱身：

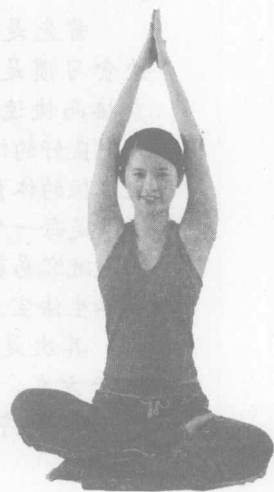
科学健身是根本

PART

1

健康大讲堂： 体质决定健康

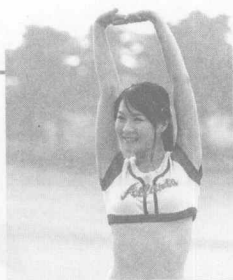
“体质”，如同水、燃料、木材、矿产、土地等资源一样，不仅仅是资源，更是财富！如果某一天，你发现自己的能力下降了，比如，决策反复出现失误、思路总被别人的思路所左右、决策让手下人或合作者看不明白……那你就要怀疑自身的健康状况是否出了问题。所以，当出现上述情况时，就该格外关注一下自己的身体状况了。



P1~30

1

遏制体质下降， 关键在于运动



澳大利亚某家疗养院有一“健康提示”：如果不注意锻炼身体，那么一旦过了50岁，身体则一年不如一年；过了60岁，身体会一个月不如一个月；过了70岁，身体会一周不如一周；过了80岁，身体将一天不如一天；而上了90岁，身体是一小时不如一小时……

健康问答

1.除了运动，还有哪些方法可以改善体质？

首先是饮食，好的饮食习惯是改善体质最直接而快速的方法。如果把良好的饮食习惯与持之以恒的体育运动结合起来，是每一个想延年益寿的人既容易获取又最廉价的养生法宝。

其次是改变不良的生活方式，因为不良的生活方式将直接导致各

网上曾出现过这样的说法，说女演员陈晓旭是被中医害死的。紧接着有人反驳：“陈晓旭被中医害死的说法是无稽之谈。”那陈晓旭是不是被中医害死的呢？还是另有其他原因呢？

我们姑且不谈谁害死了陈晓旭，孰是孰非，不妨换一个角度去探讨这个问题。2002年，41岁的李媛媛死于妇科癌症，2003年12月梅艳芳死于宫颈癌，陈晓旭死于乳腺癌……她们几个都是死于癌症。是谁害死她们呢？中医？西医？都不是，是她们自己把自己给害死的！以目前的医疗技术，几乎所有的癌症都是不治之症。如果光靠医药治疗，不在其他方面加以干预，只要得了癌症，就是被宣判了死刑。所谓治疗，只是短暂地延长生命而已，而且还会遭受非常大的痛苦。所以说，对付癌症最好的方法是防，而不是治。如《内经》所说：

“上医治未病，下医治已病。”如果不生病或少生病，那还会有谁害你呢？所以要时时预防，始终保持“未病”，

那么你就是“上医”。

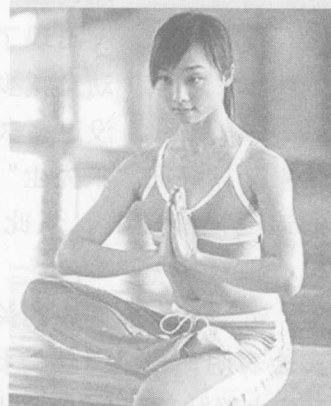
谈论“防”，不能不讨论体质问题。俗话说“苍蝇不叮无缝的蛋”，健康一旦出现问题，身体肯定会出现“漏洞”而被“叮”上了。这个漏洞最有可能是体质状况。因为人的体质衰退是最容易被忽视的，而它又具有典型的“用进废退”的特性：在小的时候，它会随着身体的生长发育而提高，女性过了28岁以后，体质达到最高峰，随后就会随着年龄的增长而下降、衰退。体质的下降，会引发很多健康问题。而体质水平与个人的生活习惯和锻炼有密切关系！再加上现代社会快节奏的生活，工作压力、生活压力都很大，如果不进行有效的干预，体质下降速度会非常快。

体质下降怎么办？运动是保证体质健康的重要法宝之一。

关于运动锻炼对增强体质的作用，科学家们进行了无数次实验。他们把刚出生的兔子和夜莺关在笼子里喂养，限制它们运动，待它们长大后，外表貌似发育正常，但一放到野外，兔子才跳了几下因心脏破裂而死；而夜莺投入大自然兴高采烈地发出的高昂啼叫，也竟成为最后的哀鸣。可见，动物如果缺乏运动，内脏就会发育不全，一旦进行较剧烈的运动，就会导致悲剧发生，而野生动物寿命较长的原因，就在于它们为了猎取食物，为了自卫和逃避敌人，不得不经常处于活动奔跑状态。正是由于这种经常奔跑的生存方式，才使它们的生命之火更加旺盛。

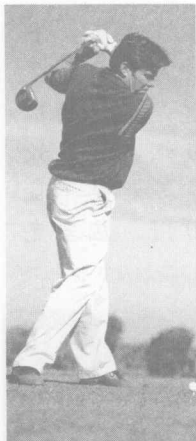


种慢性疾病发生。有人说，“人想吃就是需要”这是不对的！还有，吸烟、过度饮酒、口重等都是不良的生活习惯。应当克服掉！



2.赵老师，我患有皮肤划痕症，感觉血热、皮肤瘙痒，非常痛苦，医生给开了一些提高体质的针剂，我想问问有什么方法能帮我提高体质吗？

慢跑是提高体质最好的锻炼方法，只要每天跑步20分钟以上，体质很快就会得到提高。如果能配合进行一些肌肉锻炼，包括肌肉的柔韧性和力量，其效果会更好。



据资料报道，在美国阿拉斯加一个自然保护区里，鹿群、狼群共生。人们为了使鹿不受伤害，把狼全都赶走，鹿群开始享受平安，繁殖迅猛。但是，新的情况出现了，由于鹿的运动量减少，体质下降，没过多久便大批死亡。

结果又只好把“狼先生”请回来，让它们追逐捕食鹿群，从此鹿群又重见生机。

运动与人类健康的关系同样如此。实验表明，一个身体健壮的青年，让他在床上静卧二三十天，然后让他再下床站

起来，马上就会感到两腿发软，头晕目眩，心跳减缓，心跳功能降低70%，肌力极度衰弱。

由此可见，生命在于运动，遏制体质变坏的法宝也在于运动，山珍海味不是灵丹妙药，努力锻炼才能使青春永驻。

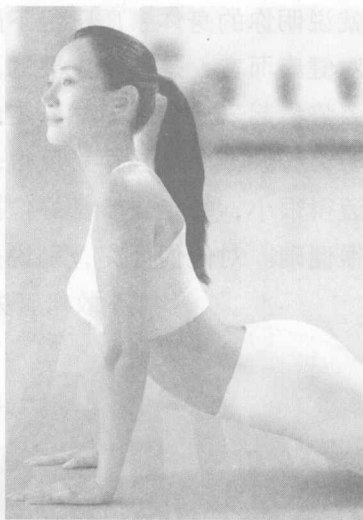
运动对增强体质的重要性，正如澳大利亚一家疗养院的“健康提示”所示：如果不注意锻炼身体，人一旦过了50岁，身体则一年不如一年；过了60岁，身体就会一个月不如一个月；过了70岁，身体就会一周不如一周；过了80岁，身体将一天不如一天；而上了90岁，身体是一小时不如一小时……

2 “体质锻炼”， 从四大素质训练开始



现代人的体质状况，可总结为三个字：硬、软、笨。硬，即关节硬；软，即肌肉软；笨，即长期不活动造成动作不协调，缺乏耐力，柔韧度差。要改变这种状况，需从四大素质训练开始。所谓四大素质，即力量、速度、耐力和柔韧性。

身体是革命的本钱，
糜烂和放荡不羁的生活方
式，往往会导致“英年”
早逝，所以应该统筹管理
好自己的生活，遏制自身
体质下降。现代人的体质
状况，可总结为三个字：
硬、软、笨。



硬，即关节硬。在我
每场演讲报告提问时
间里，总会有中老年朋
友提出这样的问题：“我的膝盖为什么总是乏力，坐了
就站不起来。”“我觉得膝盖紧紧硬硬的，动一动才比
较好”……这种关节变硬的现象在现代人中极为普遍，
其中又以中老年人最为突出。据统计，全国年逾50岁的
中老年人，每两人就有一人患有不同程度的退化性关节
炎，一走路就痛，不少人因而整天待在家里，一动也不
敢动，结果导致症状更加严重。

软，即肌肉软。现代生活在给人以富足的同时，也
带来了诸多的身体麻烦，最显著的变化是，身体中肌肉
与脂肪比例的转变。许多缺乏力量训练的人，待青壮年
时期之后，身体开始发胖，体内脂肪增多，肌肉力量以
每10年10%~20%的速度递减。肌肉与脂肪比例转换
的直接后果，肌肉变软了，松弛了，关节炎、糖尿病、
骨质疏松、肥胖症等发病几率增加了。

笨，即长期不活动造成的动作不协调。缺乏耐力、
柔韧度差，几乎不运动的人都会出现这种状况。若不
信，你去跑500米试试，或者去压压腿试试看，看与前
几年相比，是变好了还是变坏了？如果不如从前的话，

健康问答

1. 之心老师，我24
岁，一年前脸上开始长
痘痘，前额、脸颊、后
背、下颚都长了痘痘，
而且我还是疤痕性体
质，请问，我的身体是
不是出现了很大的问
题？

我还想问问：绿
豆是寒性的吗？能常吃
吗？

你的疤痕体质小时
候就有的话，平时多注
意，避免吃易过敏的食
物。

关于你的皮肤问
题，建议你要多出汗。
夏天就要到了，你可以
穿上厚一些的衣服去跑
步，多出点汗，会很快改
善的。另外，少吃肉、
鱼、蛋、豆制品、白糖等
酸性食物，多吃蔬果、粗
粮等碱性食物。

绿豆属凉性，夏
秋可以适当地多吃点，
春天少吃，冬天基本不
吃。任何的食物，一次
大量食用或者少量长期
食用，都会有问题。

2.人到中年，得抓紧锻炼身体了，刚称了称体重，60千克了，再不锻炼，去年的衣服就穿不了了！您看我的岁数练什么最适合呢？我现在在练瑜伽呢。

您最好将有氧运动（走步、慢跑、骑车、爬山）、力量锻炼添加到你的训练计划中。有氧运动每周3~5次，每次不少于30分钟；力量锻炼每周1~3次，每次锻炼20~40分钟。

3.我是天生的硬骨头，柔韧性非常不好，柔韧性锻炼能起作用吗？

有很多人跟你一样，也认为柔韧性是天生的，再锻炼也徒劳无益。对于大部分人的关节来说，其活动范围比周围肌肉所允许的活动幅度有更大的潜能。因此，柔韧性锻炼肯定是有作用的。

4.赵老师，荨麻疹有锻炼治疗方法吗？

源于体质下降，建

就说明你的身体素质已经下降了。然而，柔韧度、耐力对健康而言，是非常重要的。一个柔韧性好的人，身体姿势看起来放松、自然，走起路来步子大，运动起来也游刃有余。而那些柔韧度很差的中老年人，走路时步子迈得很小，每走一步都好像要往前摔一小跤，背也显得很僵硬。对他们而言，别说是运动，即使地上有金子也不敢弯腰去捡。



要改变上述这些状况，就要从四大素质训练开始。什么是四大素质呢？即力量、速度、耐力、柔韧性。对这四大素质的训练，是增强体质、遏制体质退化的重要内容。

对于普通人而言，有针对性地制定“有氧、力量、柔韧”三方面的练习就能达到很好的效果。

首先是有氧性练习。最好每天都做一些，比如可以尝试步行、跑步、游泳、自行车、登山、健身操或太极拳等，运动时间可以一次持续30分钟，或者一天两三次，每次10分钟以上，累计30分钟以上。想减肥的人，运动强度可以小一些，天天练，每次持续45分钟以上。

其次是力量练习。很多人尤其是女性朋友不太喜欢，因为怕练出肌肉，可真正的力量练习不会让你成为“肌肉女（男）”，而是让你拥有健康的体魄。所以，可以选择俯卧撑、仰卧起坐等徒手练习，也可以选择一些器械练习。但要遵循握、提、举、托，完成动作的过



程中应不感觉疼痛和重点练习颈、胸、背、腰、腹、髋、上肢、下肢等主要肌肉群，同时还要注意锻炼时的自然呼吸。力量性练习，不必天天做，隔天练习就可以达到不错的效果。

最后是柔韧性练习。很多男士对柔韧性不太重视，这其实是进入了健身误区中。“柔

韧”对每个人都是必需的，也是重要的。柔韧性不仅能说明体质状况，还与一些关节性疾病有密切关系。所以，锻炼柔韧性是至关重要的。

如何练习柔韧度？柔韧练习无需独立时间，只需要持之以恒地在空闲时做做前屈动作或是压压腿就可以。换句话说，只要注意锻炼前的准备活动和锻炼时的自然呼吸，感觉出现牵拉感和酸胀感即可。

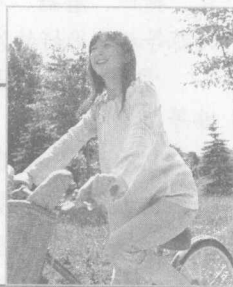
议适当锻炼力量，提高体质。

5.之心老师：我儿子24岁，胖，只要一运动大腿根部就长疖子，他不适合运动吗？

他不是不适合运动，只是皮肤的代谢功能没有调整好。另外，运动时穿的服装没有注意，局部摩擦厉害而导致的。你可以让他穿宽松一点的衣服；在容易出问题的部位涂抹一些凡士林等润滑剂，减少摩擦。

3

打扫血液卫生,审视毛孔的每一滴血



有资料表明，我国血液健康指标超标人数占总人口数的50%，血液健康问题已经向人们敲响了警钟。所以，打扫血液卫生，改善血液品质，已成为一个迫在眉睫的话题。

健康问答

1.除了运动,还有哪些方法可以“打扫”血液中的垃圾?

方法有很多,最主要的是改变生活习惯。如有很多人爱熬夜,爱暴饮暴食,爱花天酒地,爱纵欲,却唯独不喜欢运动,这些都会影响血液自身的排污功能。生活习惯不好的人,血液自然会变得很脏,由此可见,规律性的生活方式,对清除血液污染十分有效。

另外,在饮食方面,有很多食物是血液的清道夫,有“扫除”血液中垃圾的功能。

一是常吃鲜果、饮鲜果汁;二是常吃黑木耳。黑木耳不但能清洁血液和解毒,还有良好的抗癌作用。另外如海带、绿豆、猪血、蘑菇、茶叶、蜂蜜、胡萝卜、大蒜等都有很好的清洁血液效果。

需要强调的是,大鱼大肉、烟酒咖啡等刺激性食品,还是少碰为妙。

2.如何知道自己的血液是否受到污染?血液污染有哪些表现?

首先,最典型的表现往往会痛经。很多女性每次来“例假”感觉非常难受,甚至一些年轻女性来例假时,烦躁、失眠、脾气大、情绪低落,疼痛感非常强,这叫做经前期综合征。这时应意识到可能是血液受污染的表现。

上海市保健协会提供的统计资料表明,我国血液健康指标超标人数占到了总人口数的50%。这个数据表明,血液污染已经非常严重了,改善血液品质,已成为一个迫在眉睫的话题。但是,很多人却不知,胡吃海喝消耗着自己的健康,从而引发疲劳、头晕、记忆力减退、胸闷心悸等疾病。



曾经有位著名的京剧演员,春节期间恰值其寿辰。第一天吃西餐,第二天去蒸桑拿,第三天就病危了。听起来很戏剧化,但的确反映了一个问题。这绝对是长期大鱼大肉海吃的结果,

而不是什么偶然事件,现在很多人天天吃肉,无节制地暴饮暴食,认为现在不吃对得起谁呀。然而一次猛吃过后带来的贻害难以估量。藏医学里有这么一句话:万物皆毒也无毒。关键是看吃了的东西,被吸收了多少。有些东西吃多了以后消化不了,或者消化的东西副产品太多,这就不好了。营养,如果被吸收是营养,但如果吸收不掉,留在体内,带来的危害就非常大。经常吃肉的人,

其血液中一旦饱和脂肪含量过高,无法按正常功能运行,将造成致命的危险,唯一的解决办法便是“清扫”。

运动能把全身各处所积聚下来的垃圾废物清理下来运走,通过各种渠道排出体外。打扫血液卫生最简单的方式就是运动。

某单位工会主席告诉我,医生说他的血脂高出正常人10倍,有什么解决办法没有?我给他讲,每天下班后跑7000米,他跑了半年之后血脂由二十几下降到3,而正常的指标是2.1,接近3。这已经是奇迹了,到医院复查结果医生问他吃的什么药,他说什么药也没吃,就是运动。医生不相信,不相信也得相信,这便是运动的力量。下面我告诉大家3种非常有效的“清扫”方案。

1.天天方案:世界卫生组织倡导每天抽出一定的时间去运动,如快走、慢跑、爬山、做健身操等,或者参加某项球类活动,进行30分钟的有氧运动。目的是将当天身体中的热量尽可能用掉,以维持血液的平衡状态。

2.隔三岔五方



其次的表现是累。有些人总觉得累,刚起床就哈欠连天,到了单位后也打不起精神,眼皮老是睁不开的样子。说不出来的累感觉日复一日,睡完觉疲劳依旧,这说明血液不健康了。有的人特爱睡觉,到哪儿都睡,汽车上睡,在单位睡。这种走路都能打呼噜的人,如果去医院做检查,一定是血的各项指标不正常。判断血液超标不超标,最客观的是以血检报告说话。有几项超过中间值就该对血液受污染程度提高警惕了;若数值接近或超过最高值时,那已经是病态了。

判断是不是“厚血”,可从以下表征来看:

看手:手掌上一些地方呈红色,包括一些纹线呈深褐色,甚至是紫黑色,这就是标准的厚血特征。如果是大鱼际红,表明脂肪肝、胆囊炎、胆囊结石、胆囊息肉,几乎是跑不了;如果是小鱼际红,应该认真地去血液检查,特别是把糖尿病放在第一考虑位置。

看脸色:经常满脸通红者说明血液可能“厚”了,而且很可能血液超标不止一两项,此时要意识到健康已出现问题。面色发暗、脸黑也是不健康的标志。脸色过暗表明人体肝负荷过大。肝负荷过大跟吃油炸食品和肉过多有关。

看眼睛:眼睛该黑的地方不黑,该白的地方不白,或是眼白里布满血丝,很可能是体内血管阻塞到了一定程度,此时一定要提高警惕了。

3.之心老师,我52岁,女性,脑供血不足,心脏供血不足,走路腿没劲,