

北京市大学生体育协会推荐运动健康用书

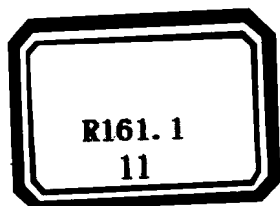
YUN DONG YANG SHENG YU JIAN KANG

耿同满

主编

运动养生与健康

人民体育出版社



北京市大学生体育协会推荐运动健康用书

运动养生与健康

耿同满 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动养生与健康/耿同满主编.-北京:人民体育出版社,
2008

ISBN 978-7-5009-3496-7

I. 运… II. 耿… III. 健身运动-养生(中医)

IV.R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102900 号

人 民 体 育 出 版 社 出 版 发 行

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

新 华 书 店 经 销

*

880×1230 32 开本 11.25 印张 320 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—1,800 册

*

ISBN 978-7-5009-3496-7

定价:23.80元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

天主生物故恒于动 人有此生亦恒于动

这是一本提倡东西方体育文化相结合的运动养生用书。北京申办 2008 年奥运会的会徽“太极人”已经给每个人留下了很深刻的印象，堪称是“中西合璧”经典之作。两千多年来流传至今的中国传统体育，正以充满着个性魅力的价值观念、文化观念、思维模式和行为方式对西方体育运动发生着缓慢而深刻的影响，而西方的奥林匹克运动的思想体系、组织体系和竞赛规则体系及其科学性、合理性也渗透到中国体育中，给中国体育增添了无穷的活力，并促使运动养生文化走上现代化的道路。

生命用健康来呵护 健康由自己去经营

策划：蔡瑞生 刘启孝

编 委 会

主 任：杨 宾

副主任：刘启孝 耿同满 张鹏增

主 编：耿同满

副主编：赵锡凌 施海波 李春莲

编 委：耿同满 赵锡凌 施海波

李春莲 董志蕙 张鹏增

郝锁柱 康 勇 高 倩

王 娟 赵俊华 臧凤儒

王遇仕 蔡瑞生

序

健康是人们的基本需求，没有健康就没有高质量的生活。从我国城市居民生活水平来看，已经进入一个追求生活质量的新时代，但是从国情来看，与全面建设小康社会相适应的健康、科学、文明的生活方式尚未建立，人们的健康观念亟需提高，全民健身的氛围尚未形成。学校和社会还存在重智育、轻体育，重营养、轻锻炼，重技能、轻体能的倾向。《运动养生与健康》一书以新视角介绍了生命特征与运动关系，并以国内外一些政治人物终身体育运动的事例，证明了运动养生是提升生命品质和生活质量的重要途径。

中共中央 国务院于1995年就颁布了《全民健身计划纲要》。2002年7月又发布了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，并提出以举办2008年奥运会为契机，以满足广大人民群众日益增长的体育文化需求为出发点，以增强人民体质、提高全民族整体素质为根本目标，积极开创体育工作新局面。2007年5月，中共中央 国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》再一次强调了青少年体质健康是关系到国家和民族兴旺发达的大事，是关系到培养社会主义现代化建设接班人的大事。参加体育运动，看似是一种简单的肢体活动过程，其实在肢体活动当中，能塑造人、教化人、改变人，甚至可以说是情感感受和生命品质提升的实践过程，是磨炼坚强意志、培养良好品德的实践过程。中共中央把握时机，提出了体育的指导思想和总体要求，力求使体育运动为我国经济、社会发展的战略目标和中

华民族的伟大复兴作出应有贡献，体现了党和政府对青少年学生的无比重视，体现了党和政府对人民群众健康问题的极大关怀。

《运动养生与健康》一书的出版能指导热爱运动健身养生的人们加深对运动养生理论的认识，进而科学地进行运动实践。北京市大学生体育协会传统保健体育分会的专家学者，历经近两年时间编写完成了这本书，使之既有较高的理论水平，又有丰富的教学实践经验内容。本书从东方养生学入手，结合西方运动健身特点和现代健康的新理念，可谓是指导大众运动养生与健康教育的一本好书。相信本书的出版定会对全民健身活动的开展发挥良好的作用。

杨兵

2008年6月10日

前 言

朋友，当经济条件不断改善、生活水平越来越高、奥运激活了我们运动神经的时候，您想过运动养生吗？也许您和其他朋友回答一样，运动养生那是老年人的事情，其实错了，运动养生不仅是老年人的需要，更是中年、青年人甚至是未成年人的需要。

根据 2006 年 5 月多家报纸的一条消息：一名年近 25 岁、刚刚毕业于四川某科技大学不到一年的研究生，因所在公司工作量过大，连续加班，造成长期体力透支，内脏器官功能衰竭而亡。这一消息使很多人感到愕然，为什么风华正茂、黄金年龄会有如此结果？其实，同样的情况早在 20 世纪 80 年代就已经发生了——“蒋筑英现象”，它曾引起社会的广泛关注，但在 20 多年后的今天非但没被扼制，相反，已从中年知识分子蔓延到中青年知识分子身上，而且越发地严重。一些与大家健康相关的数据也是不可忽视的，比如《北京晚报》刊登的《健康是自己的，你不管谁管》一文中提到：据有关单位 6 年来的调查，部分科技人员平均死亡年龄是 52.23 岁，一些编辑、记者的平均寿命仅为 45 岁；在北京市 15~39 岁的死亡者尸检中有动脉硬化表现者占到了 74%，其中冠状动脉狭窄超过 50% 的竟占到了 1/4，心血管病在我国已广泛流行；未成年人“小胖墩”发展到 20% 以上，15~17 岁少年高血压患病率已高达 7.0%……惊人的数字警示：危害健康的因素正在向我们每个人袭来。维护健康不能仅仅停留在口头上，而是要有实实在在的行动。维护健康也不能只是老年人的事，健康应该是：播种在少年，

培养在青年，开花在中年，结果在老年，收获在百年。

为写好这本书，我们特向多年居住在美国的好朋友李献民请教，她的一番话使我对提倡“运动养生”的理念更加坚定信心。首先她对“运动养生”的提法非常赞赏，同时她还向我们介绍了美国人运动锻炼的具体情况：“美国人非常重视自己的健康，为此，参加体育运动是生活中习以为常的事，不论是青少年儿童，还是中年、老年，大家都很热衷体育运动。在美国，不懂体育运动的人被视为现代文盲，不参加体育运动的人被视为不正常的人。一般家庭都有跑步机、功率自行车、哑铃等健身器材，有健身房的家庭也很普遍（她自己家也有健身房）。美国人自己花钱看体育比赛、参加体育比赛是日常消费的重要部分，几乎每周都有体育运动方面的消费。在对孩子的早期教育方面，体育的重要程度超过了数、理、化等智力开发的教育。美国人认为，运动不仅有利于孩子们的健康成长，更有利于对他们进行集体意识、团结协作、拼搏向上、遵守法规的人格、品质的培养，因此，家长都会将很小的孩子送到体育俱乐部去接受运动锻炼，参加适合自己的运动队。如果能成为学校运动队队员，将是无比光荣的，因为只有高水平的学生才能被选入校队，而更多的孩子因技术水平只能参加社区俱乐部或业余训练队。”另外，根据我们的要求，她还帮助查阅了美国人均寿命的有关资料，根据《纽约》2005年12月20日的报道（Data source: NEW YORK, Dec 20 2005），2005年美国人均寿命为：80.3岁，女性82.6岁；男性78.1岁。

东西方体育运动是由不同历史时期和不同社会环境、自然环境发展起来，是具有不同运动特色的人类文化遗产，如果把东西方体育运动对人类健康作用的精华融合在一起，必然会更满足人们追求生活、享受生活、实现健康的愿望。

运动养生既区别于竞技体育，也不同于体育锻炼。竞技

体育是为了展现人类身体完美和生理最大极限、为了获得竞赛成绩而不惜个人健康代价的运动。因此,经常能看到运动员身体伤痕累累,甚至有终身残疾、命丧赛场的现象。竞技体育对人们欣赏、陶冶情志和启迪人生价值很有帮助,但作为运动养生内容,应在降低运动强度和难度的情况下方可有选择地采用。体育锻炼是广大群众体育健身的总称,对运动频率、强度、运动场地都有一定要求。运动养生是以健康为前提,终身以运动健身的意识和科学的生活方式经营自己生命、经营健康的过程。在此举一个实例:2005年11月23日晚,BTV-3阿忆主持的“读书识美林”谈话节目中,那位谈笑风生、情趣盎然,看上去就像50来岁的艺术家韩美林先生其实已经是69岁的老人了。问及“韩式”养生之道时,韩美林先生风趣地说:“就算今晚送给大家的礼物吧。第一是每天早晨醒来,先伸懒腰,手扶床头能伸一次很好,两次就够,三次就赚。第二是两手太极搓脸,能使面部肌肉更有弹性,少长皱纹。第三是梳头(最好用桃木梳),促进头部血液循环,增加记忆力。我现在记忆力仍然很好。第四是揉耳朵,反复搓热。第五是用手捶打大椎穴位,可以促进大脑供血强度。”他的养生方法您能说是体育锻炼吗?显然是运动养生的范畴。在此我们仅举这一例,也许您的运动养生内容更新颖。

我们所谈的运动养生是根据自己的生活需要、生理需要所表现出的一种主动的、积极的、科学的生活方式。当然,由于年龄的不同、个人体质状况的不同、兴趣爱好的不同、经济条件的不同,所采用的运动手段也有所不同。只要是根据自己的实际情况,每天愉快地完成自己的运动计划,达到增进健康、提高生命质量和生活质量的目的是运动养生了。

本书的特点:一是科学性强,资料新颖,内容翔实可靠;二是可读性强,将比较难懂的专业理论,用通俗易懂的

文字表述清楚；三是实用性强，所介绍的运动方法简便易行。本书不但适合一般大众阅读，也可以作为高校体育教学参考用书。

北京高校传统保健协会的老师积极地参与了本书的撰写工作，其中中医药大学王遇仕教授、北京理工大学臧凤儒副教授、北京外国语大学房淑阁副教授就本书的命题、目录的编排多次参加讨论、座谈。在编写过程中，我们还参考了大量的相关研究资料。在此，一并向有关作者和参与本书内容讨论的专家、老师们致以衷心的感谢！不当之处，敬请广大读者批评指正。

主编者

目 录

第一章 运动养生概述	(1)
第一节 人有此生恒于动.....	(1)
一、我国与发达国家、地区人均寿命之差.....	(1)
二、生命的基本特征.....	(3)
三、运动养生是生命品质提升的实践过程.....	(4)
四、运动养生能使生命内涵获得更多的增容.....	(6)
五、我国人才教育中很值得深思的问题.....	(7)
六、提倡运动养生的时代已经到来	(9)
第二节 运动养生的概念、内涵、特点及类型.....	(11)
一、运动养生的概念.....	(11)
二、运动养生的内涵.....	(11)
三、运动养生的特点.....	(13)
四、运动养生的类型.....	(19)
五、自养与他养的关系.....	(20)
第二章 东方运动养生文化与西方运动健身文化	(22)
第一节 东方传统运动养生文化.....	(22)
一、东方运动养生文化思想渊源.....	(22)
二、中华养生术的发展.....	(24)
三、东方运动养生的特点.....	(29)
四、东方运动养生的理论基础.....	(33)
第二节 西方运动健身文化.....	(45)

一、西方运动健身文化的思想渊源·····	(45)
二、西方运动健身的发展阶段与特点·····	(50)
三、西方运动健身文化的理论基础·····	(52)
四、西方人追求“肉体、心灵”和谐的健康观·····	(57)
五、西方国家在促进健康方面所采取的措施·····	(60)
第三节 运动养生展望·····	(65)
一、国外大众体育与健康发展动态·····	(66)
二、我国群众体育发展情况·····	(68)
三、东西方体育文化结合是 21 世纪人类追求健康 的理想途径·····	(70)
四、北京奥运会将促进运动养生走向全球化·····	(76)
第三章 现代健康的新理念·····	(81)
第一节 健康含义和标准 ·····	(81)
一、健康的含义·····	(81)
二、健康标准·····	(82)
三、健康链·····	(83)
第二节 健康内容的具体体现·····	(84)
一、生理健康·····	(84)
二、心理健康·····	(91)
三、良好的社会适应能力·····	(95)
四、道德健康·····	(98)
第三节 影响健康的因素·····	(100)
一、影响健康的主要因素·····	(101)
二、科学养生的金字塔·····	(108)
第四节 生命在于合理运动·····	(111)
一、运动养生能保持旺盛生命力·····	(112)
二、运动养生是预防亚健康状态的有效措施·····	(118)

三、运动养生是疾病康复的辅助手段	(127)
第四章 运动养生与健康	(135)
第一节 运动养生与心理健康	(135)
一、影响心理健康的因素	(136)
二、运动养生与心理健康	(138)
第二节 运动养生与脑健康	(142)
一、大脑的思维活动	(143)
二、人与动物的根本区别	(144)
三、运动对大脑的影响	(145)
四、抗衰老要从健脑开始	(153)
第三节 运动养生与心肺功能健康	(154)
一、运动养生与心脏	(154)
二、运动养生与肺脏	(160)
第四节 运动养生与消化系统	(164)
一、消化系统结构	(165)
二、运动养生对消化系统的作用	(166)
第五节 运动养生与肢体健康	(168)
一、肢体的结构	(168)
二、运动养生对肢体的作用	(171)
第六节 运动养生与免疫系统	(173)
一、人体免疫器官	(174)
二、免疫功能	(178)
三、免疫途径	(179)
四、运动养生对免疫系统的作用	(180)
第五章 运动养生法	(186)
第一节 培养心理品质的运动养生法	(186)

一、培养意志品质的运动养生法·····	(186)
二、培养竞争意识的运动养生法·····	(191)
三、培养团队精神的运动养生法·····	(193)
四、培养平和心态的运动养生法·····	(195)
五、培养情志的运动养生法·····	(197)
第二节 有氧运动养生法·····	(199)
一、有氧运动的概念·····	(199)
二、有氧运动与健康·····	(200)
三、几种有氧运动养生法·····	(201)
第三节 我国传统养生运动·····	(205)
一、太极拳·····	(205)
二、太极剑·····	(213)
三、太极功夫扇·····	(215)
四、太极柔力球·····	(216)
五、导引·····	(216)
六、气功·····	(221)
第四节 形体美与理想体重的养生法·····	(231)
一、形体美的内涵·····	(231)
二、形体美的标准·····	(232)
三、姿态美·····	(233)
四、理想体重的运动养生法·····	(238)
五、沐浴养生法·····	(245)
第六章 各类人群健康重点与运动养生·····	(249)
第一节 人生运动从婴幼儿开始·····	(249)
一、对宝宝的“抚摩”运动·····	(249)
二、婴儿运动重点与智力开发·····	(251)
三、婴儿运动能力发展的基本规律·····	(252)

四、三翻六坐八爬运动与健康·····	(253)
五、2~3 岁幼儿的运动重点与智力开发·····	(255)
六、4~6 岁儿童健康重点与运动·····	(256)
七、预防心血管疾病应从幼儿抓起·····	(257)
八、婴儿不言胖对吗·····	(258)
九、儿童室外运动能提高御寒、抗热能力·····	(259)
十、让孩子在游戏中成长·····	(260)
第二节 儿童少年健康重点与运动养生·····	(262)
一、儿童少年的生理特点与运动·····	(262)
二、体育活动是少年儿童智力发展的重要手段·····	(263)
三、运动是建筑智力大厦的砖瓦·····	(265)
四、体育活动有利于发展孩子的社会化·····	(266)
五、小胖墩儿的运动与健康·····	(268)
六、运动疗法纠正孩子的“多动症”·····	(270)
七、运动为什么能长高·····	(271)
八、少年不宜的运动·····	(274)
九、剧烈运动时为什么会出现腹痛·····	(276)
第三节 青春期、青年期的运动养生重点·····	(278)
一、青春期的生理特点·····	(278)
二、运动防治“青春期综合征”·····	(280)
三、青少年是塑造健美体型的良好时机·····	(282)
四、淑女瘦身与健康·····	(284)
五、青年男性怎样保持体格健美·····	(286)
六、心脏能承受多大运动量·····	(288)
七、跑步不宜马上停下来·····	(289)
八、运动与抑郁症·····	(290)
九、偶尔大运动量等于暴饮暴食·····	(291)
十、“白领”人群“隐性杀手”与预防·····	(295)

第四节 中年人健康重点与运动养生·····	(297)
一、中年人的生理变化特点·····	(297)
二、部分知识分子为什么寿命短·····	(299)
三、中年脑力劳动者忙中偷闲的运动养生法·····	(300)
四、如何保持中年女性的气质·····	(303)
五、女性与更年期·····	(305)
六、运动是男人的加油站·····	(306)
七、“闻鸡起舞”的利与弊·····	(308)
八、腹部减肥运动法·····	(310)
九、正确姿势预防颈、腰椎疾病·····	(311)
十、冬泳养生应注意的问题·····	(313)
十一、吸烟人与运动·····	(315)
第五节 老年人健康重点与养生·····	(318)
一、老年人生理、心理特点·····	(318)
二、老年人产生疾病的主要原因·····	(321)
三、老年人健身养生的基本原则·····	(322)
四、健康老人的十条标准·····	(327)
五、人老切莫心先老·····	(328)
六、老人走路切莫背手和揣兜·····	(330)
七、老年肢体按摩保健养生法·····	(331)
八、预防衰老的手、脚按摩养生操·····	(333)
九、老年人如何安度“多事之秋”·····	(336)
结束语·····	(338)
主要参考文献·····	(340)