

前 言

健康是生活永恒的主题、幸福的保证，是人类渴求的共同目标。随着社会的发展和科学技术的进步，影响我国民众健康长寿的疾病谱已发生了根本性变化。许多以前常见的传染性疾病已逐渐销声匿迹，代之以许多慢性非传染性疾病，如心脑血管病、糖尿病、癌症、骨质疏松等已占据主导地位。科学研究表明不良的生活方式（如营养失调、运动不足）是这类疾病发生的罪魁祸首，因此建立科学文明的生活方式便是当务之急。科学健身同合理膳食一样是现代健康生活方式的最重要的组成部分，您应像享受营养餐一样尽情去享受健身餐。本书旨在为您科学地享受健身以获取最佳效果提供一些参考信息。请记住科学健身将会为您的健康和幸福提供基本能源。

本书由罗兴华主编，参加编著的有廖八根、李裕和、朱琳、李凤英。由于作者水平所限，不妥之处在所难免，恳请读者予以指正。

作 者

2003 年 6 月于广州体育学院

三	心理调节	(32)
第二节	健身方式必须符合自身特点	(35)
一	健康状况	(35)
二	体质状况	(36)
三	年龄	(40)
四	性别	(42)
五	职业	(43)
六	运动经历	(44)
第三节	运动量应适度	(45)
一	有氧健身的运动量	(45)
二	力量锻炼的运动量	(52)
三	柔韧性锻炼的运动量	(56)
四	促进心理健康的运动量	(57)
第四节	运动三部曲	(58)
一	每次锻炼三部曲	(58)
二	健身进程三部曲	(60)
三	活动项目的选择和安排	(62)

第三章 重视运动环境和装备

第一节	运动环境有讲究	(67)
一	运动时应选择适宜气候	(67)
二	运动时避开空气污染的地方	(71)
三	运动场地要符合卫生标准	(72)
四	运动与社会环境因素	(73)

第二节 必要的运动装备	(75)
一 选购合适的运动鞋和运动服装	(75)
二 正确选用恰当的护具和运动用具	(77)

第四章 科学健身与营养

第一节 运动与能量	(81)
一 能量产生方式与供能系统	(82)
二 运动时的能量供应	(83)
第二节 运动与供能物质	(85)
一 供能物质	(85)
二 健身运动与供能物质	(87)
第三节 运动、膳食与血糖	(89)
一 健身运动与血糖	(89)
二 膳食与血糖	(90)
第四节 健身运动饮食	(92)
一 健身膳食的基本要求	(92)
二 膳食制度	(94)
三 运动与饮水	(95)
第五节 科学健身与饮食控制糖尿病	(99)
一 什么是糖尿病	(99)
二 引起糖尿病的危险因素	(100)
三 糖尿病患者如何科学健身与饮食	(101)

第五章 科学健身，控制体重

第一节	健康的体重	(107)
一	是瘦还是胖	(107)
二	同样的体重，不同的身体成分	(109)
三	腰臀比或腰围与健康	(110)
第二节	肥胖与相关因素	(111)
一	人体热能消耗	(111)
二	肥胖与基因	(113)
三	肥胖与膳食	(114)
四	肥胖与运动	(114)
第三节	健康减肥	(116)
一	节食丢失的是什么	(116)
二	减重 - 增重的恶性循环	(117)
三	运动与减肥	(117)
四	健康减肥原则和方法	(119)
第四节	科学增重	(123)
一	引起消瘦的原因	(123)
二	科学增重的原则和方法	(124)
三	科学健身，增加体重	(124)

第六章 科学健身，强壮骨骼

第一节	运动与骨骼生长	(129)
一	关于骨骼	(129)

二	运动与骨骼的生长	(130)
三	不同运动项目与骨骼	(131)
第二节	骨质疏松的危险性	(133)
一	引起骨质疏松的危险因素	(133)
二	骨质疏松的危险性评估	(134)
三	运动与骨质疏松的关系	(135)
第三节	预防骨质疏松的健身之道	(137)
一	科学健身，预防骨质疏松	(137)
二	骨质疏松患者怎样科学健身	(138)

第七章 科学健身，增强心血管系统功能

第一节	运动与心血管系统	(143)
一	运动与心脏	(143)
二	运动与血压	(145)
三	运动与血脂	(145)
第二节	引起高血压冠心病的危险因素	(147)
一	引起高血压的危险因素	(147)
二	运动与高血压	(147)
三	引起冠心病的危险因素	(149)
四	运动与冠心病	(149)
第三节	高血压与冠心病患者的健身与饮食守则	(151)
一	高血压患者的科学健身和饮食指导 ...	(151)

二	高血压体育疗法的注意事项	(153)
三	冠心病患者的科学健身与饮食基本 原则	(154)
四	冠心病患者健身注意事项	(156)

第八章 科学健身，增强免疫系统功能

第一节	免疫系统知识	(159)
一	关于免疫系统	(159)
二	免疫功能的提高需要锻炼	(160)
第二节	运动与免疫系统	(162)
一	运动与感染的关系	(162)
二	运动与过敏	(163)
第三节	引起癌症的危险因素	(165)
一	引起癌症的危险因素	(165)
二	运动与癌症	(166)
第四节	通过运动和饮食增强免疫 系统功能	(167)
一	如何改善免疫系统功能	(167)
二	运动期间避免感染的措施	(168)

第九章 运动保健自助手段

第一节	运动创伤急救	(171)
一	昏迷	(171)

二	出血	(172)
三	骨折	(173)
四	关节脱位	(174)
第二节	软组织损伤的自我处理	(175)
一	急性闭合性软组织损伤	(175)
二	开放性软组织损伤	(177)
第三节	运动性疾病防治	(179)
一	延迟性肌肉酸痛	(179)
二	肌肉痉挛	(180)
三	运动中腹痛	(181)
第四节	运动保健按摩	(184)
一	运动保健按摩概述	(184)
二	运动保健按摩的基本手法	(185)
第五节	家庭药箱	(192)
一	运动损伤常用中药	(192)
二	按摩用药及涂抹药水	(194)
三	运动损伤常用西药	(194)

第十章 常见家庭健身器材

第一节	选择家庭健身器材的原则	(199)
一	重视家庭健身器材的安全性	(199)
二	把握家庭健身器材的实用性	(200)
三	注意家庭健身器材的耐用性	(200)
四	兼顾家庭健身器材的趣味性	(201)

第二节 常见的家庭健身器材	(203)
一 跑步机	(203)
二 健身车	(205)
三 划船器	(207)
四 骑马器	(208)
五 其他家庭健身小器械	(209)
第三节 跑步机健身参考教程	(212)
一 青壮年健身跑运动处方	(212)
二 中年人健身跑运动处方	(219)
附录：人体体质测试方法	(227)

第一章 健康与健身运动理念

健康是人类最基本的需求，如果把体质比作家中的固定资产的话，那么健康就好比是你的整个家庭财产状况。当你不断地支取家庭财产时，也应当不断地向家庭“补充”财产，同时最好还能扩大你的固定资产，这无疑有助于增加你应急或抵御风险。否则只会使你的家庭财产出现亏损。健康的维护和促进就好比是积极的家庭理财。如今可以说健康的道理人人都懂，健康的目标人人都追求，但遗憾的是现在许多人在拥有健康时，总是自恃自己体质尚可而忽视适当地维护和培育健康，直到出现“亏损”而生病的时候才想到健康之可贵。如许多人仅当牙痛出现时才想起牙要不痛该多好，等打针吃药好了又忘得一干二净，而至于怎样才会不患牙病却并不知道或不在意，抑或知道却并不行动，如此牙痛的再一轮发作也就在所难免了。而他们本身也就仅仅处于一轮又一轮的健康向往之中。因此，为了你的健康，请你立即加入到维护和培育健康的行动中去吧！请记住，运动是加强体质、增进健康的最好方法之一，科学健身是现代健康生活方式的重要组成部分。

第一节 健康新思维

健康是人类最重要的财富。然而在对待健康的问题上，不同时代有不同的认识。在传统的观念中，人们大都把健康理解为没有生病，且往往仅在生病的时候才会寻求医生的帮助，把自己的健康完全托付给了医生、托付给了药店。事实上许多生活方式疾病的发生并不是一朝一夕的事，而是有一相当长的潜伏期，如动脉粥样硬化（注：冠心病的起因）在青少年时期便开始形成，如能积极建立科学的生活方式，这些病症是可以延缓甚或不发生的，否则自恃年轻力壮而忽视防微杜渐，只会使其提前加速形成。当今社会人们甚至可看到二十多岁的冠心病患者和中风患者，实在是有点悲哀。

健康须知

生活方式疾病

生活方式疾病指主要由于生活方式不科学如营养失调、不运动而导致的一类疾病，如高血压、冠心病、中风、糖尿病、肥胖症、骨质疏松等。这些疾病有时人们又称之为“现代文明病”、

“富贵病”、“运动不足病”。

一、怎样才算健康

现代“生物——心理——社会”医学模式健康观认为：“健康不仅是没有疾病或身体虚弱，而是身体、心理及社会适应的完好状态。”简单地说健康不仅应包括身体健康，而且包括心理健康、社会适应健康和道德健康几个方面。请记住只有身心俱健才算健康。

从健康的具体标志来看，一般认为包括以下各项：

☐充沛的精力，能从容不迫地完成日常生活和工作而不感到十分紧张和疲劳。

☐处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

☐善于休息，睡眠良好。

☐应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

☐能抵抗一般性疾病（如感冒、传染病）。

☐体重得当，身体匀称。

☐眼睛明亮，反应敏捷。

☐牙齿清洁，无龋齿、无疼痛、牙龈颜色正常无出血现象。

☐头发有光泽，无头屑。

☐肌肉丰满，皮肤富有弹性。

根据上述标准，据推测，我国大约只有 15% 的人处于健康状态，另外 15% 的人处于疾病状态，而其余 70% 的人波动于健康与疾病之间的某一状态，即亚健康状态。

亚健康既可向健康方向发展，也可向疾病方向发展，而决定其发展的方向则掌握在自己的手中。

健康须知

亚健康

亚健康指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态，又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为其主要原因是心理承受能力差或过度疲劳。亚健康人群常表现为浑身乏力、失眠健忘、胸闷气短、腰酸、背痛、食欲下降、烦躁不安、工作效率下降等各种不适症状，但各种医学检查却难以发现有病。亚健康虽还未至疾病程度，但如不积极地进行自我保健，则极有可能发展成疾病。积极地健身是预防亚健康最有效的手段之一。

二、决定健康的四大基石

追求健康长寿是人类共同的目标。从远古神农尝百草为民治病、百姓祭天求神消灾保佑平安，到如今名目繁多的各种营养保健品，都反映了人类从未间断过渴望找到维护和促进健康的手段。在我国古代养生保健史上，虽然有许多好的养生术，但始终是医巫并行。历代许多皇帝都曾把长寿不老的希望寄托在虚无缥缈的神灵或仙丹上。秦皇汉武都曾先后派人远涉重洋寻找“蓬莱仙岛”，祈求仙丹，但结果皆徒劳无功。到现代，人们已明白维护和促进健康

并无“灵丹妙药”。健康是由遗传、环境、医疗卫生服务和生活方式等因素综合作用所决定的。不过目前人们大多过高估计了医疗卫生条件对健康的影响，其实就整体健康而言，大量科学研究显示医疗卫生条件的作用仅占 10% 左右，遗传因素占 20% 左右，而生活方式因素则占 40% ~ 50% 左右。1992 年世界卫生组织（WHO）维多利亚宣言指出：合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是决定健康的四大基石。而这些因素大都可通过自我建立科学的生活方式而实现。因此，从某种程度上说，自己必须对自己的健康负主要责任，健康就掌握在自己手中。

健康须知

影响健康的因素

据 WHO 公布，全球每年 5600 万死亡人口中，高达 40% 是被以下“十大健康天敌”所致，即体重过轻、不安全性行为、高血压、吸烟、酗酒、不洁饮水及恶劣卫生状况、高胆固醇、室内烟雾、铁不足、身体过重。如能解决这些，估计人类寿命可延长十年。而 2001 年美国哈佛研究人员发表了一项追踪长达 60 余年的研究报告，也指出人的健康长寿主要取决于少量饮酒、不吸烟、稳定的婚姻、体育活动、适当的体重、积极的应对机制以及无抑郁疾病 7 项因素。除最后一项外，其他皆是自己有能力选择的，换句话说健康掌握在自己手中。

三、营养进补替代不了运动

每天当你翻开报刊杂志，打开收音机或电视机，各种营养保健品广告便充斥于你的感官，似乎只要吃了这些营养保健品，身体便会自然而然地健康。然而许多人也确实总是一味地把健康希望寄托于这些营养保健品上。他们总是询问着“我身体不好，该吃些或补些什么才较好”、“我儿子学习不好，该补些什么”等诸如此类问题，并把各种营养品买回家，希望它们能使小孩更聪明健康、老人健康长寿、自己精力旺盛。诚然，科学研究已表明合理营养是健康的第一大基石。且不说各种营养保健品是否科学，即使是科学的，通常人们的“合理营养”也无需通过进补这些保健品来获得，而只需平衡膳食即可。当然，如体质虚弱，合理进补也会有益。但仅仅合理营养或进补还是不够的，如果只重视营养保健而体力活动过少，那也会出现肌肉松弛、肥胖无力、机能减退等现象。人体就如一盆生生不息的炉火，不仅需要饮食提供燃料，同时也需要运动促进燃料燃烧以保持火势的旺盛。显然光运动无营养不行，而仅有营养无运动也是不行的，易造成“虚火”。当今越来越多的肥胖患者可以说就是缺乏运动的不良后果。现代科学研究表明适量运动是健康的第二大基石。因此营养进补并不能替代健身。事实上，具体到某一个人某一段时间，每一个人都应清醒认识到自己目前最缺什么，缺营养？缺休息？还是缺运动？如对于一个收入低的体力劳动者，营养和休息可能最为重要，而对于一个收入高的白领

来说，则需要运动可能是第一位的。总之合理营养只有与适量运动等相结合，才能真正维护和促进健康。