

<<健康行动：实用操作经典>>

图书基本信息

书名：<<健康行动：实用操作经典>>

13位ISBN编号：9787200048216

10位ISBN编号：7200048216

出版时间：2003-02

出版时间：北京出版社

作者：王火等编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康行动：实用操作经典>>

书籍目录

绪言 健康是人生第一财富健康行动之一：适量运动 一、生命在于运动 二、适宜的运动方式 三、运动的实施策略健康行动之二：合理膳食 一、吃什么——食品性能及营养 二、怎么吃——烹饪与营养 三、吃得好——饮食卫生与保健健康行动之三：心理平衡 一、普通人——平常心 二、扩展空间领域——旅游 三、琴棋书画——乐在其中 四、最佳的放松技巧健康行动之四：远离疾病 一、养成健康的生活习惯 二、常见症状的病因及就诊指导 三、定期体检，正确理解化验结果 四、几种重点疾病的防治 五、实用医药常识

<<健康行动：实用操作经典>>

章节摘录

书摘 根据不同的性别、年龄、健康状况、季节特点和环境条件，从实际出发，因人制宜，因地制宜，选择可行的运动方式，持之以恒，必将终生受益。

1. 室内运动 (1) 仰卧起坐 成年人的体型变化，往往先从腰腹部增大开始，肥胖体型的特征也首先表现在腰腹部脂肪堆积上，“粗腰，大腹便便”不仅直接影响到一个人的精神面貌，也带来行动上的不便，而且也会影响到内脏器官的正常功能，长此以往，还会对健康造成威胁。

坚持体育锻炼，可消耗腹部肌肉内沉积的脂肪，增强腰腹肌肉的力量，使腹腔内脏不致因腹壁肌肉薄弱或松懈无力而前突、下垂。

因此，经常参加一些游泳、慢跑、爬山、体操以及进行有针对性的腹肌运动将能减少腰腹脂肪，增强腹肌力量。

仰卧起坐是一种行之有效的方法。

仰卧起坐可分为仰卧直臂起坐、仰卧屈腿起坐、仰卧起坐等。

仰卧直臂起坐 动作方法：仰卧屈膝分腿，双手向前伸直，上体抬起30°。

上体由30°抬至40°左右稍停，还原成预备姿势。

反复做20-40次。

作用：使腹直肌、腹内外斜肌及髂腰肌收紧、有形。

仰卧屈腿起坐 动作方法：仰卧，屈膝分腿，双手抱住大腿后侧，上体抬起30°。

数一时，上体由30°抬至40°左右，数二时还原成预备姿势，反复5—10个8拍，也就是说做20次以上。

作用：锻炼腹直肌、腹内外斜肌及髂腰肌。

仰卧起坐 动作方法：仰卧于斜板或凳上，两脚钩住固定物，两手交叉托颈。

躯干向上弯起时靠腹肌收缩力，到躯干接近垂直部位，感到腹肌完全收缩为止。

然后，控制住腹肌，慢慢后倒，注意整个动作幅度一般不超过45°。

做动作时，不要用背部的反弹力量或惯性使躯干弯起；不要感到是以臀部为轴心作旋转动作；不要感到是用腿或脚趾的拉力使躯干弯起。

(2) 俯卧撑 俯卧撑有两种方法。

第一种动作方法：两手分开与肩同宽俯撑，身体保持挺直，稍含胸收腹。

屈臂，两肘不外张，胸部接近地面，再快速发力推起使肘关节伸直。

重复10-20次为一组。

此练习可通过改变足支撑点的高度，降低或增大强度；还可在快速推起后击掌一次，然后屈肘缓冲撑地，再做第二次，做2-3组。

其作用是锻炼胸、肩、手臂的肌肉力量。

第二种动作方法：双腿并拢，双臂伸直支撑。

肘关节向两侧屈，身体下压，伸屈胸肌。

然后用力向上推起至预备姿势。

反复做10-20次。

作用：使胸、肩、手臂的肌肉饱满，与腰部形成反差。

(3) 健身操 健身操简单易行，不受场地大小限制，能够使动静交替，劳逸结合。

通过松懈四肢，促进血液循环，可振作精神，提高工作效率，有效防止因久坐而出现的腰背、四肢酸痛，下肢肿胀，及消化不良等反应。

下面介绍几种常见健身操。

松弛肢体健身操 练习方法如下： 第1节 颈腰摆转法 坐于椅上，屈膝，两脚距离与肩同宽。

上体直腰，挺胸，双手扶握于大腿根部。

目视前方。

口中默念口令：1拍头向左侧下方倾摆；2拍还原；3拍头向右侧下方倾摆；4拍还原；5拍头向后下方仰摆；6拍还原；7拍头再向后下方仰摆；8拍还原。

<<健康行动：实用操作经典>>

目自然随视，重复做2-4个8拍。

成坐正还原状。

稍停，口中默念口令：1拍上体向左后转腰；2拍还原；3拍上体向右后转腰；4拍还原。

目随上体转动而视，5—8拍重复1-4拍动作。

做2—4个8拍。

第2节 提腿分脚活动法 坐于椅上，屈膝，两脚距离与肩同宽，上体正直自然。

两手横掌分别抓握住左右膝部。

目视前方。

左腿屈膝上抬，左手协助用力上提，尽量靠近胸腹；稍停，放下还原。

然后，右腿以同样方法上抬。

左右腿交替反复各8-16次。

口中默念口令：1拍两脚跟用力上提；2拍还原；3拍两脚尖用力上翘；4拍还原；5拍两脚跟用力外展张开；6拍还原；7拍两脚尖用力外撇张开；8拍还原。

按此方法完成2—4个8拍。

第1节 左右推舟 身体自然站直，两脚开立与肩同宽。

臂垂于体侧。

目视前方。

慢慢吸气。

同时，身体左转45°左右，重心移于右腿，右膝稍屈，左脚尖翘起。

两臂伸直平举，掌心朝下；随身体重心右移，屈肘收于肩前，掌心朝前，指尖向上。

目视左前方。

上动不停，慢慢呼气。

同时，左脚向左前方移半步，身体重心前移成左弓步。

两掌向下、向前上方推出至两臂伸直，掌心朝前，指尖向上，目视前方。

身体重心后移，左脚收回半步，体右转45°左右。

同时，两臂下垂于体侧，还原。

身体右转45°左右。

方法同上，惟方向相反。

左右推舟各做8次。

第4节 大鹏展翅 身体自然站立，两脚开立，要求同前。

两手掌提至腹前交叉，掌心朝里。

然后，慢慢吸气。

同时，双手掌向上托举至头前上方，分开向两侧下落成侧平举，与肩齐平，掌心朝下，目视前方。

上动不停，慢慢呼气。

同时，两臂下落至腹前两掌交叉，掌心朝里，目视前方。

按以上做法完成8-16次。

第5节 风摆荷叶 身体并步直立，臂垂于体侧。

目视前方。

左脚左开一步。

同时，两臂伸直向右侧摆举至与右肩平，两掌心均向上，目视右掌。

上动不停。

身体重心左移，右脚向左腿后侧插步，前脚掌着地，左膝稍屈。

同时，两臂向上、向左、向下划弧摆转两圈，掌心贴附于左大腿外侧，上体稍左拧转，目视左前方。

右脚右开步，动作方法同上，惟方向相反。

左右风摆荷叶，各做8次。

休息有商种形式：一种是静止性休息，一种是活动性休息。

为了加速身体疲劳的恢复，应当使两种休息形式很好地结合。

<<健康行动：实用操作经典>>

在运动后，变换机体的活动部位，使运动神经细胞轮流工作，通过负诱导的作用，使疲劳的神经细胞更快地恢复工作能力。

当然，为活动性休息安排的活动强度要小，时间要短，这样会比被动的静止性休息抑制更深，有利于疲劳的消除。

比如早晨登山后，下午或傍晚应留出适当的时间进行持续时间较短、运动量较小的整理活动，如慢走及肌肉的静力牵拉等，这样做与被动休息相比，可以更快地消除登山后的疲劳。

(5)温水浴 水刺激能扩张血管，促进血液运输与新陈代谢，加速代谢废物的排泄，使汗腺分泌增加，消除皮肤污垢、汗液及脱落的表皮，放松肌肉，安抚神经，使机体柔软，使人欲睡，还促进食欲。所以每当运动之后，依据不同情况选择不同方式的热水疗法，是加快恢复的基本手段。

(6)营养补充 运动后，由于运动过程中的消耗，自然而然地使食欲增加，这是锻炼的结果，也是健康水平改善的标志。

但是不能认为只要参加锻炼，就不用忌口，想怎么吃就怎么吃。

进餐时间与运动活动时间应有一定间隔，特别是早、午、晚三个正餐，由于食物较多且复杂，消化器官的负担较重，因而更应注意进餐时间。

一般应在运动结束、休息30分钟以后进餐，大运动量后要休息45分钟以上。

进餐后，一般应间隔1.5—2小时进行运动。

因为进餐后的一定时间内，胃中食物充盈，影响横膈膜的活动，影响呼吸，对运动不利。

此外，在进食后的消化过程中，体内循环血液量的25%汇集到消化器官中。

而在运动活动时，循环血量主要汇集于运动器官，消化器官仅占3%，—因此，进食后不久就进行运动，必然会造成运动系统与消化器官都需要血液供应的矛盾，这不仅妨碍食物的消化吸收，而且也影响运动。

.....

<<健康行动：实用操作经典>>

媒体关注与评论

序健康对我们来说是宝贵的。

一个民族，一个国家的兴衰与国民的体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴，国家的富强。

无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切无从谈起，也无法在新世纪展示自己的才华。

追求健康就是追求文明进步。

迈进新的世纪，随着生活水平的提高，人们比以往任何时候都更加关心自己的健康。

然而，我们也要充分看到，环境、生活方式以及心理状态等因素对人们的健康有着不可低估的影响。

人们在尽情享受现代文明成果的时候，忽略了健康状况和生活质量，“文明病”即生活方式病正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。

因此，提高健康素质和科学素养，采取健康的生活方式，增强健康体魄以适应社会显得尤为重要。

近年来，世界卫生组织多次提出，“健康的钥匙在自己手中”，并把健康教育比喻为“健康金钥匙”，是开启健康之门的关键。

对于每个渴望健康的人来说，只要您深入浅出地了解现代生活与健康方面的保健知识，增强自我保健意识，选择合适的方法，科学地锻炼身体，就能够把步入健康之门的金钥匙掌握在自己手中。

为此，市直机关工委经过半年多的精心策划、筹备、组织，向机关广大干部职工推出了《健康行动》一书。

这本书在注重实用性、科学性和系统性的基础上，分四个部分阐述了当代文明科学的生活方式和最新的健康观念，为机关广大干部职工走上健康之路，提高生活质量将有所帮助。

只要我们掌握了科学养身方法，迅速加入到健康行动的行列中，我们就会拥有健康。

愿我们的生活、物质和精神同步文明，迈开脚步，走上健康幸福的生活道路!

王

火

2002年11月

<<健康行动：实用操作经典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>