

<<快乐健身一箩筐>>

图书基本信息

书名：<<快乐健身一箩筐>>

13位ISBN编号：9787200070897

10位ISBN编号：7200070890

出版时间：2008-1

出版时间：北京出版社

作者：北京电视台体育节目中心《快乐健身一箩筐》栏目组 编

页数：202

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>

<<快乐健身一箩筐>>

前言

我一直有个愿望：在北京电视台体育频道推出一档既有时尚气息又真正“贴地气”的健身栏目，在北京奥运会这个大背景下，进一步倡导全民健身，并以亲切、实用的服务内容使健身变成老百姓日常生活的一部分。

全民健身意识的增强既是经济发展和社会进步的反映，也是北京举办奥运会给我们带来的一笔财富。通过科学健身来减轻工作和生活的压力、改变我们的体质、创造健康生活是我们的初衷。

我们的节目是希望通过轻松快乐的方式传达这种理念。

《快乐健身一箩筐》经过半年多的酝酿准备，于今年5月7日正式开播。

承蒙观众的厚爱，短短的时间内就有了一些成效。

它的“健身—健康—快乐”的“三部曲”概念受到了广大观众的认可，联合赵之心等专家打造的“健身百科全书”和“人体使用手册”的口号也落实在了每期节目中，而简便实用的各种健身方法和小窍门更是本栏目的最大亮点。

《快乐健身一箩筐》拥有一支人数并不多的年轻团队，虽然缺乏做这类节目的经验，栏目也还有许多亟待改进的地方，但他们的热情和责任感弥补了许多不足，从众多的观众来电中我们深深感受到了这一点。

作为一个还处在成长期的栏目，观众的喜爱和鼓励将是促使它发展的强大动力。

我们也会不断改进和提高，将节目做得越来越好。

为了更好地满足观众对节目的需求以及为更广大的群众服务，我们和北京出版社合作出版此书，既是对观众的一种回报，也算是我们节目一个阶段的总结。

随着节目的陆续播出，我们也会不断地奉献给广大读者《快乐健身一箩筐》的后续品种，使之成为系列丛书，成为老百姓快乐健身的好帮手、好朋友。

最后，对于北京出版社给予我们的大力支持表示衷心的感谢。

北京电视台体育节目中心主任朱江2007年12月

<<快乐健身一箩筐>>

内容概要

快乐健身一箩筐是一档日播谈话类节目，也是北京电视台体育频道将重点打造的一档非竞技类栏目。聘请北京市科学健身讲师团秘书长、国家级社会体育指导员、著名运动健康专家赵之心教授，与我台知名主持人一起，以轻松的心态谈论健身之道，内容横跨医学界和健身界，寻找隐藏在大众身上的健康杀手，开出简便易行的运动健身药方，并奉送独家健身秘诀和实用健身知识。

本栏目是一本无微不至的健身百科全书，是一套简便易行的人体使用手册，旨在引领京城健身时尚和潮流，打造一个权威性的健身-健康平台。

本书为节目组精心编写而成，健身爱好者以及想要健康生活的您值得珍藏。

<<快乐健身一箩筐>>

作者简介

赵之心，原北京体育大学教师。

2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、北京市政府143号折子工程专家组成员（负责大众健身专题）、国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、北京月坛社区银轩老年健身中心技术总监、国家级社

<<快乐健身一箩筐>>

书籍目录

1 迅速收复节日失地2 电视总动员3 别让“脑子进水”4 该不该减肥5 平坦你的小腹6 简单走不简单7 手的秘密8 带着宝宝一起动9 宝宝健身也疯狂10 漂亮妈妈11 梦醒时分12 专鞋专用13 有氧运动是咋回事14 社区是个运动场15 你不知道的水16 给抑郁画个像17 学会与抑郁相处18 享受出汗19 动动脖子保健康20 爱眼全攻略21 减肥阵地战22 船减肥心理攻坚战23 望手诊病24 如何选择健身房25 快乐健康吃出来(上)26 快乐健康吃出来(下)27 光鲜背后的烦恼28 万米高空的关爱29 演员也有烦恼30 的哥的姐看过来31 美丽“园丁”

<<快乐健身一箩筐>>

章节摘录

1 迅速收复节日失地雨霏：李然，这五一你都怎么过的呀？

李然：这五一过得我是爽死了，天天吃，吃了好多好东西。

冰肘千层酥、脆皮莲蓉包、耳朵眼儿炸糕、杏花烧卖、葱油火烧、五香驴肉、过桥米线、夫妻肺片...

...雨霏：吃了这么多？

你看这身材都已经这样了，原来脑袋像足球，现在已经像篮球了。

李然：那就得吃嘛，民以食为天，对不对？

那你都干什么了？

雨霏：我？

睡觉。

睡觉和美容。

我每天都睡觉，睡12个小时，好不容易到五一放假了嘛。

李然：赵老师，我们这个五一过得挺好吧，您肯定在羡慕我们，吃得香，睡得好，是不是？

赵之心：我为你们的健康担忧！

过去有这么句话，男的能吃，女的能睡，就叫健康。

现在我告诉大家，男的能吃，会导致各种慢性疾病高发；女的能睡，将来有可能发生老年痴呆症。

李然：您吓唬我们吧。

赵之心：我这有个节日恶习排行榜，你们自己都对号入座看看吧。

节日恶习排行榜1.狂吃：暴饮暴食、大鱼大肉2.狂睡：晚睡晚起、睡连轴觉3.狂玩：唱歌打牌、通宵达旦4.狂练：突击健身

李然：赵老师，我不同意您这观点，那过节嘛，就得吃。

再者说了，过什么节，还吃什么东西，您比如端午节吃月饼，元宵节吃元宵.....过节就得吃。

您就不吃吗？

赵之心：我就吃点“奔鸡”，就是那些在外面溜达的鸡，每天在路上跑的鸡，也就是所谓散养的鸡。

在这里我是想告诉大家，节假日里要调节一下自己平时的饮食生活方式，吃一些绿色植物，吃得清淡一些，变化一下，这样对身体是一个调节。

人休息了，肠胃也需要休息，不能让它总超负荷工作。

雨霏：赵老师睡觉不是对美容、对皮肤都很好吗？

多睡觉不是好事吗？

细胞就会缺能量、缺氧气，对健康并不是一件好事情！

李然：我不唱歌，但是我喜欢打牌、打麻将，打一宿根本没问题，有时候我还能熬两晚上，连轴转。

赵之心：这样做的结果会造成身体局部血栓，有可能导致心梗、脑梗和肺部血栓。

所以我给你个建议，打麻将可以，但是打一局站起来，活动一下。

最好的方法是打个一两圈，输了的，钻一下桌子，不是一个人钻，不是光输的人钻，大家都钻一遍。

李然：狂练、突击健身怎么也上恶习排行榜了？

赵之心：在这里我说个概念，叫黑色星期一。

什么意思呢？

就是很多人利用周六、周日狂健身，结果受伤了，星期一去医院，上不了班了。

我们很多人在黄金周之后，应该做点什么事呢？

我给大家准备了一个黄金周必修课。

大假之后，最好换一下自己的出行方式，不要再动汽车钥匙，可以长距离骑骑车，骑一个时间段，大概一两个小时，骑完了以后，能够起到很好的活血化淤的作用。

黄金周必修课汽车钥匙/自行车钥匙皮鞋/运动鞋拉力器/跳绳喝粥最近我还提出了一个“三能三不”，就是能爬楼梯的，坚决不乘电梯；能走路的，坚决不骑车；能骑车的，坚决不开车。

温馨提示“三能三不”：能爬楼绝不坐电梯、能走路绝不骑车、能骑车绝不开另外，在我们休息的这7天中，多数人在重复同一项运动。

当我们把一种运动换为另外一种运动的时候，身体会在新的运动刺激下，产生调节作用。

<<快乐健身一箩筐>>

这也就是为什么我们选择的运动形式既有拉力器，又有跳绳的原因了。

李然：那喝粥是什么意思啊？

赵之心：很多人认为，不吃大餐了，难道还不能喝点粥吗？

喝点粥多舒服、多滋润啊。

其实这是个误区，很多人没有意识到，晚上喝两三大碗粥，会导致血糖在一个时段内非常高，造成血糖高峰，舒服是假象，会导致人体的机能紊乱。

所以最好在晚上不要喝粥！

粥含糖分较高且易于吸收，可在短期内被人体迅速吸收，因此糖尿病患者及血糖高者应少喝雨霏：赵老师，明天大多数电视机前的朋友都要上班了，可是有的朋友因为出去旅游、爬山，导致腿疼，还有像李然玩麻将玩的，脖子疼，怎么办呢？

赵之心：很多人到了晚上都在看电视，准备结束这次五一长假。

现在你不妨拿出半个小时，和我一起做些室内健身操，这样能够让你的身体充分活血化淤，保持良好的状态，然后睡个好觉，明天精神抖擞地去上班。

双手叉腰，双脚并拢，先向左转一下，再向右转一下，左一下，右一下。

左三圈，右三圈，脖子扭扭，屁股扭扭。

雨霏：明天大家去上班，早上六点会起床。

可是五一期间，大家都是早晨九十点钟才起床。

明天第一天上上班，很多人要开会，困怎么办啊？

赵之心：突然间生活节奏改变，很多人都会有昏昏沉沉的感觉，比如大脑反应迟钝，肢体疲倦，没有精神，甚至有些人还易怒，这就叫做周末综合征或者叫节后综合征。

我再教给大家一些小操，可以在办公室做一做。

之?心?妙?招第一步，大家先吹口哨，在吹口哨的时候，每个人都做了一个表情，就是集中用力，这样能使我们的注意力集中，对心理调节作用非常好。

第二步，把眼睛睁大，闭上，再睁大。

眼睛闭上，突然间睁开的时候，突然间的光亮留下的刺激非常大。

大家还可以互相做做鬼脸，你做什么鬼脸，你做一个，大家一笑，我做一做，大家也笑一笑，在笑声中舒缓每个人的不良心态和节日带来的身体不舒适的状态。

在大家笑的时候，体内会产生一样东西，叫“快乐素”。

之心健康果蔬汁西芹或香芹适量、苹果半个、半杯水一起打碎成汁即可健康功效：大量补充维生素C、维生素E赵之心：说到香芹汁，确实不太好喝，喝起来口感非常差，不过，我希望每一个人晚上都能喝点。

香芹汁的健康功效非常好，但喝起来不舒服。

我这里有个巧做香芹汁的小窍门：在容器中倒上一定的水，然后再把香芹的两头掐掉，不要叶子，根部也掐掉，拿一个苹果，削成块，扔在里面，放半个苹果。

这时候你会发现，刚才无法容忍的香芹汁，变得非常芳香可口。

2 电视总动员科学调查数据显示，人们平均每周看电视的时间为4个小时。

如果长时间看电视，或者坐姿不良，会引发颈椎不适、下肢血栓等病症。

专家建议，在看电视的同时做些小动作，既不影响看电视，又起到了健身保健，可谓是一举两得。

楚邦：我觉得现在看电视，尤其电视机又是等离子、液晶大电视，沙发又特别舒服，所以人家管看电视的，叫沙发土豆，一坐下就不起来了。

拿一袋爆米花，拿一大瓶可乐，坐在那儿就不起来。

有很多人一看电视就什么也不做了，这样时间一长，各种健康问题就出来了。

栗坤：我看电视，经常会看得时间长了，脖子也疼，腰也疼，还有腰以下的部位，都跟着一块儿疼。

赵之心：我向大家介绍一些简单方便的健身方法，可以边看电视边练习，这样做的结果是看电视和健身两不误。

专家建议每天看电视不应超过3个小时。

过长时间看电视或坐姿不良易引发颈椎不适、下肢血栓等多种疾病的发生赵之心：大家觉得在一天的

<<快乐健身一箩筐>>

工作中已经非常紧张和辛苦了，认为在看电视的过程当中，要尽情地放松、休息。

所以，通常人们在看电视的时候，都是怎么舒适怎么看，各种姿势都有。

这样做的结果，不但不利于放松和休息，反而会对身体健康造成不良影响。

之?心?妙?招赵之心：有一次我去讲课的时候，有一个听众跟我说，他们家只有8平方米，就1张小桌子和1个沙发，怎么能健身？

我说你坐在沙发里看电视的时候，同样可以健身，比如说，可以进行手部活动。

大家的手每天在工作的时候，大多数情况下使用的是手部的屈肌，手部的伸肌很少活动。

人的手部肌肉由伸肌和屈肌组成，屈肌在日常生活中使用很多，伸肌极少用到，时间久了，伸肌就容易老化、僵直。

栗坤：对，咱们一般扫地的时候，都是握着扫帚。

楚邦：握方向盘、鼠标的时候，手也都是弯曲的。

赵之心：我希望大家今后看电视的时候，像我这样把5个手指头张开，一定要打出弧线来，使劲在旁边这样看电视，看5分钟。

这个时候你的手部肌肉就得到了有效的锻炼。

栗坤：这样时间长了，是不是我们的手部就不会再像以前一样，经常会酸痛了。

赵之心：手部酸痛、变形等症状通过锻炼，都会得到缓解。

之?心?妙?招抱头看电视——缓解颈椎不适栗坤：看电视时间久了，我的脖子也会不舒服，其他部位有没有什么简便易行的锻炼方法啊？

赵之心：方法非常多，我给大家介绍一个动作，躺在沙发上，这样看电视看起来这个姿势像坐太师椅一样，很舒服。

这就是一种非常好的锻炼方法。

眼睛看着电视，头使劲往后仰，手往前拉。

这个动作可以使颈项部所有的肌肉得到锻炼。

下面再介绍一个可以美化颈部皮肤的锻炼方法。

我曾经去看过一个残疾企业家，因为他下肢是瘫痪的，所以他接待我的时候只能趴在那儿，我发现他的面部皮肤保养得非常好，岁数很大，但是显得非常年轻，尤其是他的颈部皮肤保养得非常好。

所以，想保养颈部皮肤的人，可以像我这样，趴着看电视一般每次坚持20-30分钟就可以了。

栗坤：赵老师，我有一个切身的体会，就是老仰着脖子，保持一定时间之后，我会觉得脖子很酸痛，就像肿了一样，脖子好像一下子就粗了。

赵之心：在做这个动作的时候，颈项部肌肉在用力的过程当中，会有一种充血的感觉，你说的那种感觉是正常现象，一定理解，那是肌肉正在锻炼。

之?心?妙?招踮脚、扎马步——提神醒脑，缓解脚凉很多人喜欢熬夜看球或看电视，往往在电视机前酣然入睡。

这种做法，既影响睡眠质量，又不利于健康，为什么在看电视时容易犯困呢？

怎样才能有效地调整呢？

楚邦：喜欢看足球的朋友可能会有这种感觉，世界杯经常夜里两三点钟直播，比如我就一点半起来坐那儿等着，等到两点钟直播开始的时候我已经又睡着了。

等再起来的时候，比赛就结束了，很可惜。

有没有什么办法，能够让我们在很晚起来看精彩节目的时候能够保持不困。

赵之心：我有一个特别简单的小方法，大家可以在等待电视直播的时候，做一些肢体动作，比如使劲抓抓手、钩钩脚什么的。

通过这些动作，可以促进肢体的血液循环，加速血液流动，增加大脑的供氧，进而达到提神醒脑的作用。

古代的头悬梁锥刺骨，其实就是通过疼痛刺激人的神经系统，这时候血流量和呼吸加速，改善大脑血氧的供应，人就来了精神了。

有效地加快血液循环，是防止看电视的时候发困的好方法。

我们看电视的时候还可以半蹲着看，也能使血液循环起来。

<<快乐健身一箩筐>>

可以扎个马步半蹲下去，然后把脚跟提起来。

这个时候，下肢血液循环加速，困劲很快就没了。

之?心?妙?招半块砖疗法——治疗肩周炎赵之心：现在很多人，肩部都有问题，比如现在我们经常听到的肩周炎。

楚邦：司机、写字楼里的白领等，尤其老一个姿势看电视的人，都会出现肩周炎。

栗坤：还有经常上网、打游戏的人。

另外，我觉得看电视时间长了，肩膀也会酸疼。

赵之心：那我就送给你们一份治疗肩周炎的礼物吧——半块砖头。

很多人可能没想到，就这么半块砖头，在看电视的时候，可以治疗肩周炎。

栗坤：赵老师您说说这砖头怎么能治疗肩周炎呢？

赵之心：这半块砖就是锻炼器材，就像我经常说的，健身可以一分钱都不用花。

肩周炎又称为肩关节组织炎，50岁左右的人比较常见，故又称“五十肩”。

从前的意思是说大概到50岁才会得这种疾病，其实现在也不是了，都在提前。

有些人得了肩周炎，几年都好不了。

我说的这个方法就是去捡半块砖头，看电视的时候把砖头放在手中托着，放在胸前，就这样托着看电视。

坚持一两分钟，到这个肩膀酸得不得了的时候，把砖头放下来，然后休息、活动一下，只能休息1分钟，或者揉一揉、捶一捶，1分钟之后马上开始第二次锻炼。

一般是做3次，中间休息1分钟。

拿半块砖是给大家做一个示范，也就是半块砖头的重量。

也可以拿一本字典，放两本书什么的也行。

之?心?妙?招双人合手练习——预防乳腺增生在大城市，乳腺癌已成为对女性健康威胁最大的恶性肿瘤。

北京，乳腺癌发病的年均增长速度甚至高出欧美国家一个百分点。

女性胸大肌的锻炼是非常重要的，胸大肌的锻炼关系到乳腺的健康，下面我介绍一种看电视的时候两个人互相配合练习胸大肌的方法。

把双手伸直，伸直的时候，手往里头合，然后把两个手，放在中间，这个时候，我往外使劲。

这个时候会感到胸大肌得到有效的锻炼。

3 别让“脑子进水”李然：赵老师，我一同事五一长假本来说要出去玩，但是没去成，因为他有一个习惯，每天中午11点26分的时候，他就得到楼底下，把办公楼的楼梯从一层到六层，得数一遍。

不数，他就吃不了饭，喝不了水，睡不了觉。

雨霏：赵老师，我也有一个朋友，他总是忘带钥匙什么的，怀疑是不是自己脑子出问题了，现在他经常去书店里翻书找一找，学习一下如何保健自己的大脑的知识。

据研究，保持大脑功能的效率越来越急迫，现实生活中很多人出现大脑退化的症状赵之心：现在我们身边很多人的大脑都出现这样或那样的问题，有的人怀疑自己是不是傻了，是不是反应迟钝了，是不是记忆力减退了，这些都是大脑出现问题后的一些症状。

有很多人的大脑非常优秀，能记很多东西，但是人一旦进入老年，大脑就会出现问題。

我们走在街上，经常看到一些老年人，他们眼睛没有看东西，脸上的表情很漠然，嘴角搭拉着，不说一句话，这些人其实已经开始逐渐步入到老年痴呆症的行列了。

雨霏：老年痴呆症现在的发病率很高，我做了一个小小的调查，65岁以上的人群，患有重度老年痴呆的比例达到了5%；到了80岁的时候，比例就已经上升到了15%-20%。

老年痴呆人群的平均生存期才5-6年。

老年痴呆症已经成为了当代老年人主要致死的疾病之一。

赵老师，你有什么好的锻炼方法可以预防老年痴呆症吗？

赵之心：防治老年痴呆症的方法其实很简单，就是“动”、“多动”、“杂”。

“动”是说生命在于运动。

“多动”就是让大家每天多做一些运动。

<<快乐健身一箩筐>>

别说我每天就动半个小时就行了，每天做一点动作，剩下就呆着看电视，或者就呆着，这样不行，要多动，早晨起来，上午，下午，晚上都要去动，而且有工夫就去练一练，动一动。

“杂”是说动的内容要多一些，比如买最细的针、最细的线，去织毛衣，动手、动眼、动脑，锻炼手脑协调性。

还有在地上用脚写地书也非常好，希望老年人有条件去写一写。

温馨提示由于大脑和手脚的关系密切，如能经常做手指和脚趾运动将有助于大脑血流通畅。

<<快乐健身一箩筐>>

编辑推荐

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>