

<<运动防治百病>>

图书基本信息

书名：<<运动防治百病>>

13位ISBN编号：9787508257754

10位ISBN编号：7508257758

出版时间：2009-8

出版时间：金盾出版社

作者：孙孝凡

页数：275

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>

<<运动防治百病>>

前言

人生自古谁无病，为此祛病健身就成为每个人的需求和愿望。

但有病如何治，却莫衷一是。

有的说要靠灵丹妙药，有的说靠饮食和精神调节，也有的说靠运动锻炼，可见防病治病的方法多种多样。

笔者认为，尽管治病有方，但关键还在于运动。

对此，古今皆有箴言灼见。

古人道：“劳动治百病。”

现代科学证明“生命在于运动”，自然是科学地运动，而不是“过量”或“过劳”。

美国哈佛大学长期追踪适量运动者，如爬楼梯、散步、打扫卫生等，发现他们的死亡风险比完全不进行体力活动的人能减少27%，平均每天运动1个小时，可延长2小时以上的生命。

杜克大学研究显示，每周锻炼3次，患糖尿病、心脏病的几率降低50%。

有专家指出，1周进行5次中等强度家务劳动的人，比不做家务者患心血管病的几率低75%，寿命还可延长5~10年，可见运动在健身延年中的特殊意义。

专家指出，人的机体是为运动而生的，不运动就会出现危机。

只有运动，人的筋骨、肌肉、神经才会坚韧发达，血液循环才会通畅，营养供给才会充足，才能增强人体的免疫力和抵抗力。

相反，不运动或少运动则会引发多种疾病。

世界卫生组织（WHO）曾在一份报告中指出，久坐不动是生命的主要杀手之一，现今世界每年死于久坐不动的人数高达200万。

到2020年，世界上将有70%的疾病是因久坐不动而引起，如肥胖症、糖尿病、心脑血管病等。

动则祛病，不动则病至，这是生命的真谛。

笔者在学习领会和实践中颇有感悟，因此特编著《运动防治百病》一书。

此书共分九章，即：运动对治病健身的意义，运动防治现代文明病和疑难病，运动防治常见病，防治老年病的适度运动，运动治病要讲科学，爱运动的长寿老人撷英，运动祛病健身十注意，运动是健身祛病的好方法，国外健身运动拾珍。

本书内容丰富，文字通俗，资料翔实，说理精辟，很有启迪性和实用性，是中老年人养生保健，防病治病的良友，而且紧密联系实际，适合各阶层人士阅读和借鉴，希望您喜欢。

本书收集的中外一些祛病健身资料，有误之处，请专家和读者指正。

<<运动防治百病>>

内容概要

生命在于运动，这不仅是一句名言，也是现代科学和祖国医学对人体生命健康的精辟概括。《运动防治百病》以通俗易懂的语言，详细介绍了诸多不同的最简单、最实用的运动方式、运动项目、运动方法和运动特点，对防治常见病、增强免疫功能和提高健康水平具有积极的作用。其内容丰富，科学实用，便于读者快速选择和学习自己所需要的内容，适合各个文化阶层的广大读者，尤其是中老年朋友阅读。

<<运动防治百病>>

书籍目录

一、运动对治病健身的意义（一）运动是生命存在的基石（二）运动是增强体质延缓衰老的必由之路（三）运动调节情绪，防治心理疾病（四）运动对特殊人群防病健身的意义二、运动防治现代文明病和疑难病（一）高血压的运动疗法（二）运动防治心脑血管病（三）运动防治肥胖症（四）糖尿病的运动疗法（五）运动抗癌（六）防治颈椎病的运动疗法（七）其他疑难症的运动选择三、运动防治常见病（一）运动防治感冒（二）胃病运动疗法（三）运动防治肩周炎（四）前列腺炎运动疗法（五）运动防治哮喘（六）运动防治神经衰弱（七）关节炎的运动疗法（八）运动防治背痛（九）其他常见病的运动选择四、防治老年病的适度运动（一）防治老年骨质疏松运动疗法（二）运动防治老年痴呆症（三）运动防治老年斑（四）老年人防跌运动法（五）运动防治驼背（六）运动防治老年腰腿痛（七）老年人便秘运动防治法（八）其他老年病运动选择五、运动治病要讲科学（一）要从病情实际出发（二）要因人而异（三）要顺时而变（四）要适量而动（五）要动静结合（六）要科学选择运动场地六、爱运动的长寿老人撷英（一）爱运动的长寿革命领袖（二）爱运动的古代帝王（三）爱运动的世界长寿政要（四）爱运动的古今长寿名人（五）爱运动的中外长寿老人集锦（六）爱运动的长寿抗癌者七、运动祛病健身十注意（一）注意健身器材的安全使用（二）注意更年期不宜剧烈运动（三）注意老年人运动中“九忌”（四）注意防止运动中昏倒（五）注意运动中的不适和扭伤（六）注意运动别以出汗论高低（七）注意室内运动的空气质量（八）注意科学的消除运动疲劳（九）注意运动健身“十不宜”（十）注意运动中意外伤害的防控八、运动是健身祛病的好方法（一）腿部运动诸法（二）手部运动诸法（三）头部运动诸法（四）身体其他部位运动法（五）传统的养生健身运动（六）玩练相结合的运动（七）现代时尚运动法（八）家庭保健运动诸法九、国外健身运动拾珍（一）巴西老人爬行健身（二）澳大利亚人在家里划船（三）俄罗斯人爱学习“中国功夫”（四）美国流行运动简介（五）日本老人爱舞“健康锤”（六）韩国人爱荡秋千（七）英国人跳街舞减肥（八）加拿大人把健身当作享受（九）国外其他时尚运动

章节摘录

有专家对人的健康体质作了一个很高的要求，这就是“七十不生病（大病），八十不衰老，轻轻松松到一百”。

要达到这个高要求，除饮食健康外，关键还在于运动。

人的衰老因素很多，也是自然现象，如有氧能力降低，细胞老化，血液循环受阻，排毒系统不畅，吸收营养能力减弱等，从而使人加速衰老过程，其表现为行动迟缓，身心虚弱，耳聋眼花，步履蹒跚，平衡失调，这些虽然是不可避免的，但都可以通过运动加以缓解和推迟，以实现“八十不衰老”的目的。

运动不仅可以增加人的消化能力，吸收能力，而且可以增强免疫力，全面提升人体器官的功能，健脑强身，祛病防衰，具有任何药物和补品所不可代替作用。

现将主要几点作一简介。

1.健脑作用 运动有助于大脑供血和促进脑细胞增生。

大脑的神经细胞又称为神经元，随着年龄增长，连接神经元的树状突触会逐渐消失，突触少了，脑功能就会减弱。

研究发现，运动可以阻止脑力走下坡路，甚至能增强记忆力。

而做有氧运动与肌肉训练这两种锻炼的人，脑筋最灵活。

健身无疑可使人更聪慧，而且对所有上了年纪的人都有效。

同时，运动可预防心脏病、肥胖症、糖尿病，以及其他伤害脑部的老年痴呆症。

美国科学家最近就体育锻炼对人体大脑供血情况的影响进行了研究。

研究人员将24只猴子分成3组，第一组猴子每周进行5天的踏车锻炼，第二组猴子则不锻炼，第三组猴子在锻炼20周后回到原来坐着的状态。

然后，研究人员对这3组猴子的大脑运动皮质区毛细血管量及其大脑活动能力进行了测试。

结果表明，锻炼能够加强猴子大脑血管的发育，并使经过锻炼的猴子较那些未经锻炼的猴子对周围事物的反应更加敏锐；与那些未经锻炼的猴子比较，经过锻炼的猴子大脑内的毛细血管增加得较多，那些比较老态龙钟的猴子经过锻炼后发生的变化更加明显。

此外，研究结果还表明，锻炼可以使得一个人的注意力更加集中，对于大脑功能开始衰退的老年人来讲，锻炼对改善其大脑功能的作用更加明显。

最近美国研究人员发表报告指出，锻炼有助于促使与记忆和遗忘相关的大脑部位形成新的脑细胞，从而增强脑力。

位于加州拉霍亚的索尔克研究所大脑专家弗雷德·盖奇曾证实，锻炼可促进老鼠大脑中相当于人类齿状脑回的区域产生新的脑细胞，并找到了用磁共振成像测量这个过程的方法，即跟踪记录脑部的血液流量。

加拿大多伦多大学的健康教育专家发现，如果感到大脑疲劳或有短暂的精神恍惚，最好的办法不是吃药，也不是睡觉，而是去跑一会儿步，或是去游泳100米。

这位教育专家通过观察和有关的实验发现，当人们感到大脑疲劳时，到室外做一些运动，可以使大脑功能恢复58%，而吃药只能使大脑的功能恢复40%~50%。

这位教授建议，从事脑力劳动的人一旦感到大脑疲劳，不要盲目服药，最好立刻放下手中的工作，到户外去活动一下，实在没有条件，原地走几步或伸伸腰，对大脑功能的恢复也有好处。

可见运动对健脑的作用。

2.增强免疫力 人体免疫力是人体抗病防病的卫士，其作用举足轻重，其能力大小直接与运动强度有关。

运动增强机体的免疫力，与运动对机体出现的温度调节、神经内分泌反应有关。

这些反应可直接引起免疫系统数量和功能活性的变化。

一次剧烈运动可以使外周血白细胞总数，以及各亚群细胞绝对数短暂升高，几个小时后才恢复正常；

同时，剧烈运动对免疫细胞的功能也有一定的积极作用，如促进中性白细胞的溶菌活性。

剧烈运动后免疫指标出现短暂的变化，一般的规律是升高一下降一恢复到初值，而在升高期，则有利

<<运动防治百病>>

于机体消灭病原微生物。

长期的规律性运动，对免疫功能的影响主要表现在免疫功能活性增强（如T细胞、B细胞及自然杀伤细胞的功能），还能微弱提高安静状态下外周血中免疫细胞的数量。

所以，长期的规律性运动对机体的免疫功能最有利，可以全面加强机体的免疫功能，增强抗病能力。

运动可以使体温升高，而体温升高有助于提高巨噬细胞对细菌、病毒的吞噬效果，阻止病原微生物入侵，抑制它们在体内繁殖和扩散，提高机体抗感染能力。

经常运动者上呼吸道感染的患病率较低。

一项为期3个月的适度运动计划，使一组65~85岁的老人免疫力增强，他们因呼吸道感染而住院的天数比同龄对照组明显减少。

免疫系统的功能主要包括：免疫防御。

机体阻止病原微生物入侵或抑制它们在体内繁殖和扩散，或者解除病原微生物及其代谢产物对机体的有害作用。

若免疫防御能力降低，将导致机体反复感染或疾病迁延不愈。

免疫监视。

机体经常受到射线、病毒及各种突变剂的作用，可引起成千上万的突变细胞产生，其中就有癌变的可能。

正常情况下，机体的免疫系统能够识别、杀伤和清除体内的突变细胞，防止肿瘤的发生；如果免疫功能失调，则可导致肿瘤或持续感染。

免疫稳定。

正常情况下，机体的免疫系统可以清除体内损伤或衰老的自身细胞，并进行免疫调节，以维持机体生理平衡；自身稳定功能紊乱，则易导致疾病的发生。

免疫防御、监视、稳重都可以在运动中增强，以提高人体抗病防病能力。

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>