

健身锻炼的理念、养生学

索红杰

访美学者、副教授

上海理工大学

一、健身锻炼的理念

运动的益处

假如有一种免费良药，全世界最好的药，可治愈或缓解大多数疾病，给生活注入活力、甚至延长生命，你想不想得到？

那就是**运动**

运动就是医疗，没有副作用的医疗，运动不但可以提高体适能，亦有助于健康促进与**疾病预防**

运动的其它好处

- 提高消化系统功能
- 抗老化
- 消除倦怠
- 精力充沛
- 心情愉悦等

自理阈值

年轻功能越低，丧失自理阈值越早

成功人士在寿终正寝时，他的功能远在丧失自理阈值之上。

不运动组	丧失自理阈值70
较少运动组	丧失自理阈值78
中等运动组	丧失自理阈值80.5
经常运动组	丧失自理阈值84

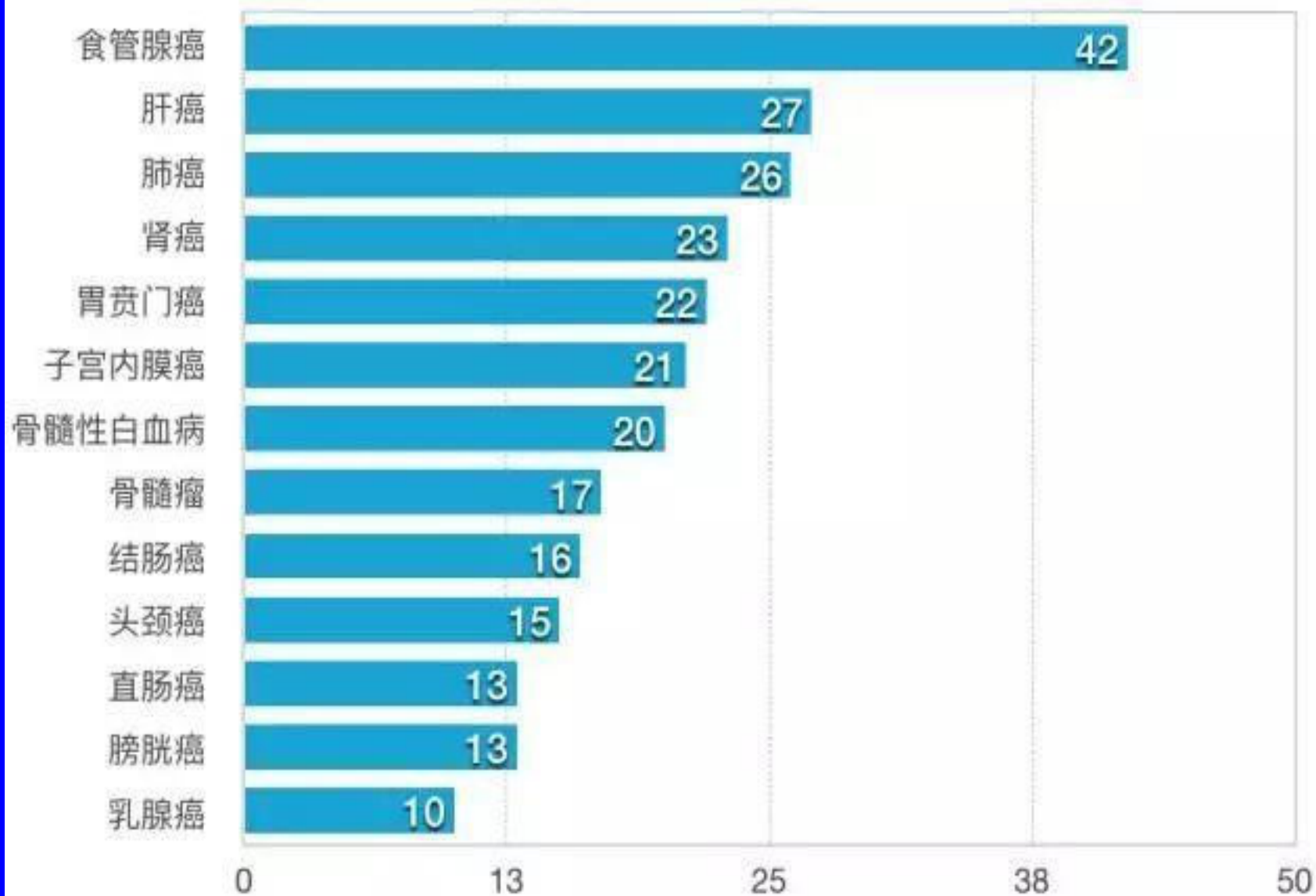
常见的慢性病

- 1·心脑血管疾病:
高血压、、血脂异常、冠心病、脑卒中;
- 2·营养代谢性疾病: 肥胖, 糖尿病, 痛风, 缺铁性贫血, 骨质疏松
- 3·恶性肿瘤(癌);
- 4.精神、心理障碍; 过劳症; 强迫、焦虑; 抑郁症; 更年期综合症;
- 5.口腔疾病: 龋齿, 牙周病等

世界权威杂志《美国医学杂志.内科学卷》

发表一项大型研究论文，通过对美国和欧洲**144**万人的大数据分析，发现积极的锻炼可能降低罹患**13**种癌症的风险。

癌症发病率降低百分比示意图 (%)



运动还能预防很多疾病

- 有助于防止骨质疏松
 - 改善抑郁症
 - 减轻慢性疼痛（内啡肽）
 - 缓解便秘
 - 改善性生活
 - 改善帕金森病
- 减少感冒（增强免疫）
 - 降血压
 - 抗性疲劳综合征
 - 有助于降血糖
 - 对抗上瘾
 - 预防中风

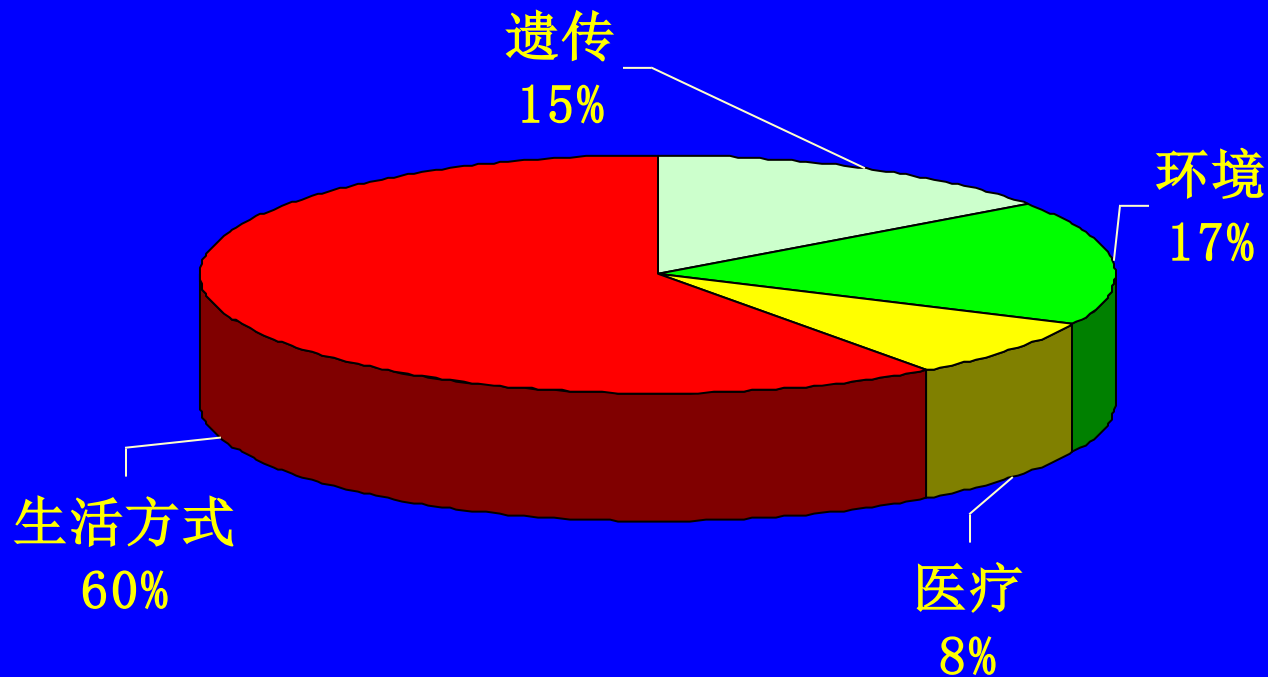
运动促进健康

健康的概念

(世界卫生组织 ---WHO)

健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。

影响健康四大因素 (按WHO的定义)





健康促进

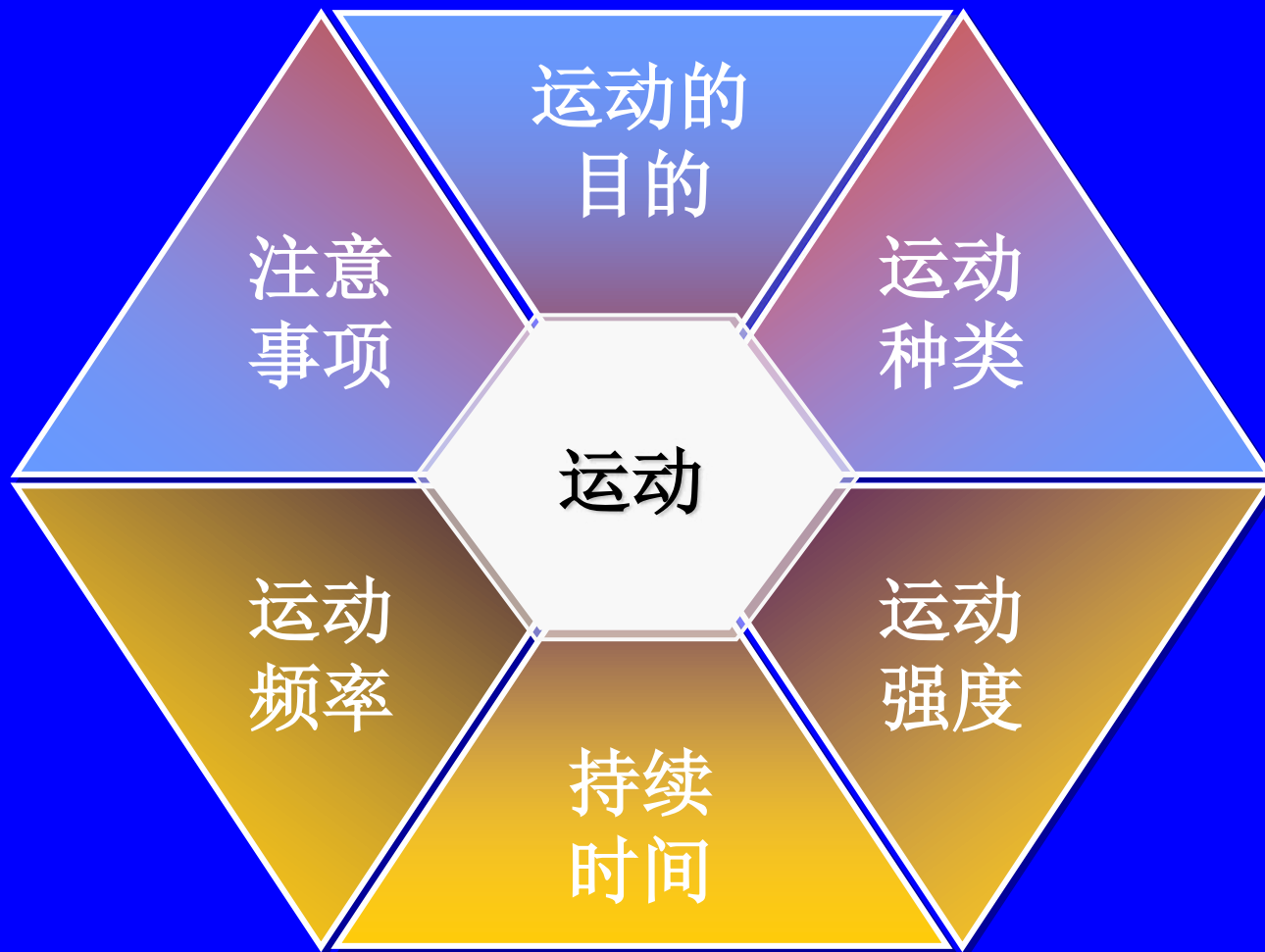




健康促进



科学运动方法



运动目的明确

找到适合自己的运动项目

合适的运动量

要求：适法、适己、适度、适量

- 最大心率=220-年龄
- 靶心率= (220-年龄) × (70—85%)
- 靶心率= (170、180) — 年龄

“靶心率” 或称为 “运动中的适宜
心率”

有氧运动

小强度、和缓的、长时间的运动，由于供氧充足，人体能量供应方式以有氧氧化为主，因此，叫做有氧运动。

特点：中小强度、长时间、大运动量。

优点：全面锻炼全身各个部位，对人的身心都有非常好的锻炼效果。

缺点：运动强度小、缺少激情，由于坚持时间长，容易产生心理疲劳。

举例：快步走、游泳、骑自行车、划船、上下楼梯、慢跑、各种球类、健身操、武术、瑜伽等。

有氧运动的益处

1. 增加血液流动量和氧气输送能力，促进血液循环和机体的新陈代谢；
2. 增强肺脏功能，提高肺活量和摄氧量；
3. 增强心脏功能，提高心肌收缩能力，增加每搏输出量；
4. 增加骨骼密度，预防骨质疏松的出现；
5. 促进体内脂肪的分解代谢，预防肥胖的发生；
6. 增强食欲，促进营养吸收与平衡；
7. 清除体内自由基，防止自由基对细胞的损伤，提高抗病抗衰能力；
8. 调节并改善心理状态，保持良好情绪

无氧运动

- 大强度、激烈的、短时间的运动，由于供养不足，人体能量供应
- 方式以无氧酵解为主，因此叫做无氧运动。
- 特点：大强度、短时间、大运动量。
- 优点：快速发达肌肉，提高神经兴奋，振奋精神和情绪发泄
- 缺点：对人体有一定的伤害，容易出现运动损伤。
- 举例：**100米、200米、跳跃、投掷、举重、肌肉健身**
- 出现等短时间快速运动形式。



运动方式三类

第一类为有氧耐力运动项目。

步行、慢跑、速度游戏、游泳、骑自行车、滑冰、越野滑雪、划船、跳绳、上楼梯及功量车、跑台运动等。

第二类为伸展运动及健身操。

传统项目如太极拳、五禽戏、八段锦、秧歌、腰鼓等，还有广播体操、气功、武术、舞蹈及各类医疗体操和矫正体操等。

第三类为力量性锻炼。

自由负重练习、部分健美操等。

二、养生学



养生的目的：

健康长寿、快乐、智慧

养生学

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，亘绵数千年。我国医学（中医）对养生保健的研究由来已久，从两千多年前的《黄帝内经》开始，历代有众多的医家、佛家、道家对养生之道作过详细而深刻的发掘和论述，逐步形成了一套系统的中医养生理论。

养生学

1.注重长期的体育锻炼

养生十分注重适度锻炼，而且必须持之以恒。生命在于运动，这是养生的基本要求。有病者要注意锻炼，无病者也应该经常加以锻炼。锻炼身体能够强筋骨、健精神、增食欲、活气血、增强身体的抵抗力和免疫力。



养生学

2、注重自己的心性修养

就是要求人们心胸开阔、性情直爽、能够抑喜忍怒、甘于淡泊、清静无为。具有处世不惊，调适自己心理变化和状态的自制力和适应力，避免感情上的大起大落。

孙思邈的要求,那就是：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少恶行。

八个要诀

一、说情志

二、戒私欲.

三、远房室

四、适四时.

五、节饮食

六、常运动.

七、顺性情

八、服药饵.

养生学

3、养生的重要途径是良好的饮食

道教寿星彭祖曾说：夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿



传统体育养生学

传统体育养生学是中国传统养生学的一个分支，是古代的养生学说与强身健体的锻炼方法相结合的民族文化遗产，传统体育养生学是通过身体自身的姿势调整，呼吸锻炼，意念控制，使身心融为一体，达到增强人体各部分机能，诱导和启发人体内在潜力，起到预防疾病，治病，益智，延年的作用。

传统体育养生是依靠人体自身的能力，通过调养精神和形体，起到改善人的整个机体功能的作用，它既能养生又能治病，具有医疗和体育的双重属性。

中国传统体育养生学

- 中国传统医学讲究“精、气、神”。
- “精” 人体生命活动的基础。
- “气” 人体生命活动的动力。
- “神” 人体活动的体现

中国传统体育养生学

- 采用：行气、道引、武术、按摩等手段，提高人体身心健康、发展身体自我调节能力、提高生命和生存质量的途径，从而达到延年益寿的目的。

中外养生学的区别

- 国外探索衰老的原理与机制
- 中国对传统养生理论的整理及养生方法