

主编 张卫东 陶红亮



医药学院 610212045789

中小学生
经典科普
丛书

中小学生健康手册

这样运动 最健康



人民卫生出版社



医药学院 610212045789

中小学生健康手册

这样运动

最健康

主 编 张卫东 陶红亮

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 文	万定丽	马方超	王晓毅	王媛媛
刘 毅	刘咨麟	刘新建	孙爱华	李 宏
张 霞	张雪莲	赵 杨	赵群丽	崔利峰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生健康手冊. 這樣運動最健康/張衛東等主編. —北京: 人民衛生出版社, 2012. 9

(中小學生經典科普叢書)

ISBN 978-7-117-16184-8

I. ①中… II. ①張… III. ①中小學生-健康教育
②健身運動-基本知識 IV. ①G479②G883

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2012) 第 176666 號

門戶網: www.pmph.com	出版物查詢、網上書店
衛人網: www.ipmph.com	護士、醫師、藥師、中醫師、衛生資格考試培訓

版權所有, 侵權必究!

這樣運動最健康

主 編: 張衛東 陶紅亮

出版發行: 人民衛生出版社 (中繼線 010-59780011)

地 址: 北京市朝陽區潘家園南里 19 號

郵 編: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

購書熱線: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京匯林印務有限公司

經 銷: 新華書店

開 本: 850×1168 1/32 印張: 8 字數: 130 千字

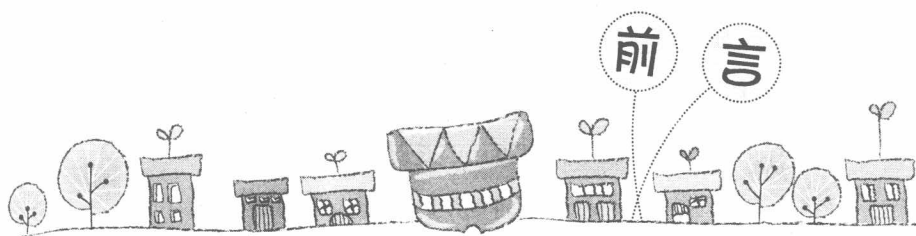
版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

標準書號: ISBN 978-7-117-16184-8/R · 16185

定 價: 15.00 元

打擊盜版舉報電話: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡屬印裝質量問題請與本社銷售中心聯系退換)



“生命在于运动，运动有益健康。”中小學生正处于身体发育的关键时期，运动对你们来说是至关重要的。但是扪心自问，你热爱运动吗？你懂得如何科学运动吗？不要等到身体出现问题需要运动的时候，才去了解运动，开始运动。想让身体健康成长，现在就开始关注运动，开始运动吧！

那么，中小學生的身体健康依靠运动就够了吗？这是远远不够的，虽然运动是关键，但更重要的是：科学运动，健康运动。面对社会的飞速发展，竞争的日益激烈，家长们对孩子的学习要求越来越高，同学们的压力也越来越大。别说科学运动了，就连基本的锻炼身体都嫌浪费时间。因此，加强健康理念，增强运动意识是中小學生的燃眉之急。

中小學生要想加强运动意识，使运动成为生活中

的一种需要,首先要认识运动的重要性。为了让中小学生对运动的作用,本书从身体健康、心理健康两个方面阐述运动的重要性。身体健康方面,从增强体质、体格生长、发育三个角度来说明运动对身体发育的作用;心理健康方面,从适应能力、陶冶情操、培养情感多个角度论述运动对中小学生心理发育的作用。同时,本书还教育学生应该怎样运动,通过哪些运动来促进身心健康发育。

认识到运动的重要作用以后,中小学生会积极参加运动,但不是怎样运动都能起到有益心身的效果的。只有科学的、合理的运动才能有益身心健康。盲目的、错误的运动不仅不能起到锻炼身体的作用,还会给身体带来负面影响。为此,本书介绍了很多运动中容易忽视的运动细节和运动常识,帮助中小学生对运动并了解这些运动常识,促进科学运动习惯的养成,同时也能预防运动中的意外伤害。

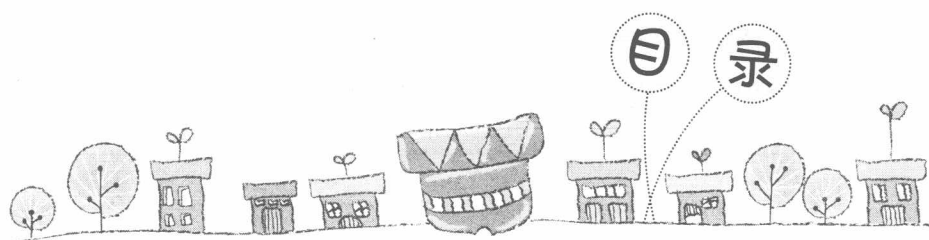
本书的目的不仅仅是教育中小学生对如何进行科学运动,而是帮助中小学生在运动中达到内外兼修的效果。运动不仅能调节生理功能,增强体质。更重要的是运动能提高智力,促进中小学生对的大脑发育,提高学习成绩,这是每位同学和家长的共同心愿。运动能塑造健美的体形、优雅的体态,还能促使中小学生对养成活

泼开朗、乐观向上的性格和果断、勇敢、意志坚定的优秀品质,学会克己之短,学人之长,谦虚待人的气质修养。中小學生只有通过运动提高内外素养,才能在以后的社会上更好的学习和生活。

希望本书能给中小學生一定的启示,也希望本书的运动理念和运动方法能帮助你健康成长!

编者

2012年3月



第一章

运动健康,生命在于运动 1

“生命在于运动”是18世纪的健康名言,它的内涵是:生命的产生在于运动,运动是维系生命延续的动力。这句话充分说明了运动在生命中的价值,人的生命是宝贵的,珍惜生命,保持健康的体魄离不开运动。运动不仅能锻炼身体,促进体格的生长发育,还能陶冶情操,培养良好的生活习惯和高尚的思想品德,以促进心灵的健康发育。

运动增强中小学生体质 2

运动促进身体的生长发育 6

运动促进心肺功能的健康发育 10

运动提高中小学生的适应能力	14
快乐运动,陶冶情操	17
运动培养良好的情感	21
运动促进心理健康	24
冬季运动的特殊益处	29
有氧运动是最佳运动方式	32

第二章

运动常识,中小学生必须得了解 37

“运动有益健康”这句话是片面的,尤其是中小
学生要高度重视这一问题。只有科学的、合理的运
动才会有益身心健康。盲目的、错误的运动不仅不
能起到锻炼身体的作用,还会给身体带来负面影响。
为什么会有盲目的、错误的运动呢?这是因为运动
中有很多细节、常识性的知识容易让人忽视,只有理
解、学会了这些运动常识,才能做到科学运动,健康
运动。

注重运动的科学性	38
中小学生运动要适量	43

如何养成良好的运动习惯	46
小心！运动别受伤了	50
运动前准备活动很重要	53
如何选择运动服装	57
运动时场地设施都很重要	61
运动后疲劳怎么办	65
健康运动科学饮食	70
中小学生运动中外伤防治	73
基本武术知识能提高自我保护能力	77

第三章

运动误区，中小学生运动误区

面面观..... 82

随着运动在人们生活中的比重增大，运动项目和运动方式也在增多。然而，许多中小学生对科学运动的概念却越来越不清晰，甚至产生很多错误的观点，走进运动误区。这样的运动不仅达不到锻炼身体的作用，相反还会使身体受到损伤，因此，中小學生要正确认识运动误区，才能避免走进运动误区！

运动强度大,效果不一定好·····	83
坚持运动,保持良好体型·····	87
身体健康,就不用锻炼吗·····	91
中小学生身体好,不需要运动·····	95
高强度运动,减肥效果好·····	99
倒行也能锻炼身体吗 ·····	103
游泳运动是否人人皆宜 ·····	107
运动后能大量饮水吗 ·····	111
运动时多进食,有助于身体健康·····	114
空腹运动有害身体健康 ·····	119
运动后吃甜食有利于体力恢复 ·····	122

第④章

提高智商,了解提升智力的

运动良方····· 127

提高智力,是每个人梦寐以求的事,无论是中老年人,还是年轻人,抑或者是中小學生。根据人们这一需要,许多科学家对人的智力进行研究,结果表明,人的智力可以通过运动得到提高,其中对中小學生的效果尤为明显,因为中小學生

体内各器官正处于发育阶段,其大脑也处于发育阶段,因此,多运动是提升中小学生学习智力的良好方法。

棋类运动促进中小学生学习智力发育	128
运动对中小学生学习智力发育的重要作用	132
运动提高中小学生的思维能力	136
日常健脑小妙招	138
有氧运动让大脑“不简单”	141

第五章

身材健美,健康与健美同在	145
--------------------	-----

随着人们运动意识的增强,运动方式和运动目的也变得多种多样。现在中小学生学习运动的目的不再单纯的是锻炼身体,还有很多同学是冲着塑造形体而去的,想通过运动达到身体健美的效果。然而,健美不仅仅是指身材的美丽,更重要的是身体健康,真正的健美要做到健康与美丽同在!

认识健美操	146
-------------	-----

健美操的健与美	149
健美操练习中的注意事项	152
如何处理健美运动的损伤	157
如何处理关节韧带扭伤	160
如何处理肌肉拉伤	164
身体快速增长期增高的运动方法	168
力量训练有益身体健康	172
如何提高身体耐力	176
中小學生如何进行速度训练	180
如何提高中小學生灵敏性	184

第六章

心理健康,运动有助心灵健康成长 189

高尚品德的养成需要心理健康;良好情感的培养需要心理健康;良好的生活习惯需要心理健康,心理健康在中小学生的成长发育中起着重要的作用。随着中小學生年龄的增长,心理上也在快速增长,如果这一时期没有好的心理引导,将会造成心理发育不健康,甚至出现心理障碍或心理疾病。

感受运动乐趣,促进心理健康·····	190
公平的运动规则有益身心健康·····	194
体验成功,增强自信心·····	197
体育运动如何让你变勇敢·····	201
运动使你摆脱焦虑·····	205
运动增强竞争意识,使自己更强大·····	208

第七章

运动器械,选择适合自己的

运动方式·····	213
-----------	-----

随着运动在人们生活中的普及,运动器械也在增多,有跑步机、健身机等。但是,这些运动器材多半是为成年人设计的,它是否适用于小学生,中小学生在运动时会有危险吗?为了确保运动安全,还是选择一些适合同学们的运动器械吧!

有趣的独轮车运动·····	214
令人心动的轮滑运动·····	217
踏上快乐的滑板车·····	222

骑自行车也是健身运动	226
神奇多样的武术器械	231
适用于你的家庭健身器械	235

第一章

运动健康,生命在于运动

“生命在于运动”是18世纪的健康名言,它的内涵是:生命的产生在于运动,运动是维系生命延续的动力。这句话充分说明了运动在生命中的价值,人的生命是宝贵的,珍惜生命,保持健康的体魄离不开运动。运动不仅能锻炼身体,促进体格的生长发育,还能陶冶情操,培养良好的生活习惯和高尚的思想品德,以促进心灵的健康发育。

运动增强中小学生体质

李佳是一名小学4年级的学生,她成绩优秀,性格开朗,乐于助人,是同学们公认的好学生。但是,有一门课却让李佳感到苦恼,那就是体育课。因为她很讨厌出汗,总觉得那种黏糊糊的感觉不舒服,所以每到体育课时,她都要请假。老师知道李佳是个好学生,就觉得请假也是为了学习,所以基本都会准。但不管怎么逃避体育课,李佳还是要进行每学期的体育达标测试的,尽管每次成绩都不理想,但勉强还是及格了。

然而,在上一学期的体育测试中,李佳尝到了不爱运动的恶果。那天她正在进行800米跑步测试,刚跑一半就感觉很累,呼吸急促,满脸通红,但她下定决心自己一定要跑完,否则会让同学们嘲笑的。于是她努力地跑着,在不知不觉中就晕倒了。老师立刻把她送到学校的医务室,顺便通知了她的家长。医生诊断后说,李佳体质差,经常不进行体育运动,猛的运动起



来发生了低血糖反应,最好在医院休养一段时间。

李佳的父母听了医生的话,决定让李佳住院疗养一段,把身体养好再回学校。两个星期后,李佳又重新回到了教室学习,但是她成绩不再优秀了,好多东西别的同学都懂,她却不懂。李佳明白了,都是住院这段时间把成绩落下了。但归根到底,还是不爱运动惹的祸……

现在,像李佳这样的中小學生越来越多,他们重视学习成绩,却忽略了自己的体质健康。甚至有的学生认为,学习才是最重要的,身体不生病就行了。其实这种想法是不对的。俗话说:“身体是革命的本钱。”这句话充分说明了,中小學生在学习中,健康的体魄