

福家庭  生活系列

四季健身

丛书主编 苏鉴诚 张克仁

- 走出生活误区
- 提高生活质量

夏季健身

· 马玉春 编著



南京出版社

四季健身

主编 苏鉴诚 张克仁

夏季健身

马玉春 编著



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

夏季健身/马玉春编著. - 南京:南京出版社,1999.9
(幸福家庭生活系列·四季健身/苏鉴诚,张克仁主编)

ISBN 7-80614-502-8

I.夏… II.马… III.季节-健身运动-夏 IV.
G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40550 号

夏季健身

马玉春 编著

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

新华书店经销

丹阳教育印刷厂印制

开本 787×1092 1/36 印张 5.5 字数 96 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80614-502-8/G·235

定价 8.00 元

序

自从国家体委颁布《全民健身纲要》以来,群众性的健身活动如春潮初涨,如山花烂漫。它不仅被人们普遍接受,而且成为一种时尚。

健身之所以成为一种时尚,是因为人们已经认识到,在创造当代社会物质文明和精神文明的同时,人类也付出了沉重的智力代价和体力代价。据世界卫生组织的统计资料表明,在发达国家的死亡人数中,有一半死于心血管疾病。有鉴于此,开展全民健身活动已不是某一个国家某一个民族的共识,而成为全人类的迫切需要和共同行为。

生命在于运动,运动讲求科学。一年有春夏秋冬四季,人与自然的关系也因季节气候的变化而变化,影响着人的生理和心理,催化着不同诱因的病理。所以,人们开展健身活动不仅要考虑自己的身体状况,而且要考

序

虑在不同季节里选择什么健身项目最适宜。中国的传统哲学认为,天人合一,天变人变。当季节更替气候变化之际,所适宜进行的健身项目常常要求只能这样做而不能那样做,而有些健身项目虽然四季都能做,但某个季节做似乎更有益。这就为健身活动取得较显著的效果提供了科学的保障。当然,这也成为我们这套《四季健身》丛书划分篇目立论说理的科学根据。

开展健身活动我们主张因人而异。体态肥胖者选择的健身项目,应当有助于减少体内脂肪的堆积,使身体变得健美。身体瘦长者,适宜选择增强肌肉力量和促进消化吸收功能的健身项目来锻炼。体弱多病者的健身活动,应当循序渐进,逐步加大运动量,以强化和康复为主要目的。从事脑力劳动的中年人,增强心肺功能的健身项目应当是首选方式,以期实现

健身防病的良好效果。离退休的老年人,应选择节奏舒缓、情趣浓厚的健身项目,以期怡情养性,益寿延年。

开展健身活动我们提倡个性运动。外向型的人性格开朗活跃,浑身充满活力,群体性的健身活动会给他们带来更多的快乐和刺激。紧张型的人虚荣心强,敏感多疑,选择爆发力强或是平静的健身项目,可使他们获得生理负荷的缓解和心理状态的宁静。沉思型的人适合于独自进行的健身项目,能使他们从对外界冥思苦想的压力下解脱。竞争型的人适宜于投入到对抗激烈的运动锻炼中去,害羞型的人则不妨经常和家人一道健身,更有益于减轻心理负担的压力。

从人体生理特征和生命规律出发,人们在健身活动的开始,只能做低强度、低速度的热身运动,待心率、血液循环、能量代谢提高和体温上升时,

序

再逐渐增加运动的速度和强度,这就有助于肌肉的活动效率,使关节更加灵活柔韧。而在健身活动之后又应做一些伸展肢体放松肌肉的调整运动,以舒缓肌肉在运动后的紧张和僵硬。

健身的目的就是为了强身健体,强身健体的目的就是为了好好地工作,好好地生活;好好地工作和好好地生活,又离不开强壮的身体和健康的心理。为了你仍须努力的事业,为了你风雨盼归的家人,更为了祖国与民族的繁荣兴旺,健身在召唤着你。行动起来吧,朋友。

南京体育学院 苏鉴诚

1999年9月5日

○ 夏季与人	(1)
一、人在夏季的生理	(2)
1. 为什么强调夏季养心	(2)
2. 为什么强调运动环境	(4)
3. 为什么强调夏练出汗	(7)
二、人在夏季的心理	(9)
1. 夏练中的心理调适	(9)
2. 适应性的心理锻炼	(11)
3. 中年人健身更要健心	(14)
三、人在夏季的病理	(16)
1. 心气内虚引发心悸	(17)
2. 高温暴晒突发中暑	(18)
3. 夏季多雨暑湿犯脾	(20)
○ 夏季运动健身	(23)
一、游泳	(24)
1. 夏日嬉水好健身	(25)
2. 游出花样技巧精	(26)
3. 安全防范牢记心	(29)
二、冲浪	(30)
1. 弄潮儿向涛头立	(30)

2. 巧借海浪作动力	(31)
3. 锻炼意志和毅力	(32)
三、三人篮球	(34)
1. 手脚配合练习运球	(35)
2. 三人组合练习传、接球	(36)
3. 攻防结合练习投篮	(37)
四、五人足球	(39)
1. 足球本来就是游戏	(39)
2. 玩的就是脚下功夫	(40)
3. 边玩边练踢半场球	(42)
五、高尔夫球	(43)
1. 牧童的游戏和绅士的运动	(45)
2. 超越自我和战胜大自然	(46)
3. 理想的健身方式和长寿的运动	(48)
六、沙滩排球	(49)
1. 排球玩上了沙滩	(49)
2. 一个人包打天下	(50)
3. 力与美的尽情表现	(54)

○ 夏季娱乐健身	(55)
一、划船	(56)
1. 让我们荡起双桨	(56)
2. 端午节龙舟竞渡	(58)
3. 练身心回归自然	(60)
二、旱冰	(62)
1. 规规矩矩学动作	(63)
2. 潇潇洒洒玩花样	(65)
3. 轻轻松松滑旱冰	(66)
三、台球	(67)
1. 正确的基本姿势	(68)
2. 规范的基本技术	(68)
3. 基本功的练习	(69)
四、舞剑	(72)
1. 灵活轻快,身剑合一	(72)
2. 刚柔相济,形神兼备	(74)
3. 舞剑强身,游龙飞凤	(75)
五、太极拳	(76)
1. 拳理渗透哲理	(76)
2. 动作以圆而做	(77)

3. 健身必先静心	(79)
六、热气球	(80)
1. 热气球风靡全球	(81)
2. 热气球热到中国	(82)
3. 到天空挑战极限	(84)
○ 夏季休闲健身	(86)
一、漂流	(87)
1. 挑战自然的探险	(87)
2. 旅游奇趣的惊险	(89)
3. 模拟自然的漂流	(91)
二、野营	(92)
1. 野山野水野趣多	(92)
2. 周密安排防差错	(93)
3. 野外野行讲科学	(95)
三、夏钓	(97)
1. 选择钓场的门道	(97)
2. 钓饵装钩的诀窍	(99)
3. 把竿垂钓的奥妙	(100)
四、练唱	(102)
1. 音乐是生命的伴侣	(103)

2. 人们需要学会唱歌	(104)
3. 健身在旋律中成功	(105)
五、品茶	(107)
1. 茶品和人品	(107)
2. 茶艺和茶道	(108)
3. 茶疗和茶浴	(111)
六、夏季气功	(112)
1. 宁心安神的内练	(114)
2. 放松入静的坐功	(116)
3. 练习静坐的“五调”	(116)
○ 夏季健身处方	(120)
一、糖尿病健身疗法	(121)
1. 改善代谢的锻炼	(122)
2. 改变心理的调节	(124)
3. 必须注意的事项	(125)
二、冠心病健身疗法	(126)
1. 病理的虚与实	(127)
2. 健身的动与静	(128)
3. 锻炼的强与弱	(129)
三、心肌梗塞健身疗法	(130)

1. 在运动中调整心率	(131)
2. 在奋斗中放松身心	(133)
3. 在生活中加强防范	(134)
四、肠道病健身疗法	(135)
1. 排湿护脾除病根	(136)
2. 摩腹健肠利养生	(138)
3. 饮食适度肠胃清	(139)
五、颈椎病健身疗法	(141)
1. 细究病理宜健身	(141)
2. 缓解紧张练牵伸	(142)
3. 强化运动除增生	(144)
六、关节炎健身疗法	(145)
1. 甩手健身和徒手锻炼	(146)
2. 活络关节的脚部踩踏	(147)
3. 强化微循环的站桩	(147)
○ 夏季健身撷趣	(149)
一、森林浴	(149)
二、药浴	(152)
三、冷水浴	(155)
四、太极拳轶事	(157)
五、板球：绅士的运动	(159)
六、沙漠马拉松	(161)



○ 夏季与人

布谷鸟载着夏天飞来,熏风暖雨,林木扶疏,田野里麦浪起伏。夏日暑热,夏夜苦短,坚持常年健身活动的人们进入了极为艰苦的锻炼季节。

俗话说,夏练三伏。但在三伏天的正午和下午,阳光强烈辐射,气温接近体温,人体正常的散热功能使大量血液流向表皮,内脏及中枢神经呈缺血状态。盛夏烈日下进行健身活动,身体会受到不良影响。比如头部被日光长时间照射,会引起脑部高度充血,影响到神经系统的正常活动,使体温调节失去平衡。所以,在夏季高温气候条件下坚持健身活动,一定要注意生理的反应,调整因闷热而烦躁的心理,及时地抑制脱水、恶心、呕吐、腹泄等常见病理症状的变化,才能够使夏练取得预期的效果。

传统的中医学认为,夏在五行中属火,对应于心,夏练养心是必须遵循的一条原则。这一观点和现代医学的临床实验相吻合,所以,夏季健身活动项目的选择,应当适宜于出汗以散热,防止雷雨天气湿热在体内郁积,以保持神志的清爽。这样,展开对人在夏季中生理、心理、病理之特征变化的探讨和分析,就成为坚持夏季健身活动的重要科学依据。



一、人在夏季的生理

进入夏季,大气环流中的东亚季风环境成为影响中国气候最直接的因素。来自热带与赤道海洋洋面的夏季东南季风与西南季风温度高,湿度大,有利于形成降水;中国的主要雨带和雨季的发生,大多与夏季风的消长有关。位于夏季风前沿的雨带,随着夏季风的进退而南北移动,于5月中旬在华南沿海形成一大雨带,又于6月上旬至中旬推进到南岭以北,使东经100°以东的四川盆地和沿江江南出现春夏之交的梅雨期。

到7月中下旬,中国的气候由初夏进入盛夏,夏季风攻入华北,形成了集中的降水。盛夏期间,黄河流域的北纬40°以北地区两次形成雨带,华北、东北进入雨季。而江南则因受到副热带高压的控制,出现了伏旱。与此同时,西南季风又将暖湿气流送进华南,形成大雨带,使华南一年中出现两个汛期。在夏季风活动期间,中国还受到台风影响,是世界上受台风影响最严重的国家之一,有五分之四以上的省区均受台风的影响而多次出现飓风暴雨天气。总起来说,中国的夏季呈现出酷暑高温、湿热多雨的特点。

1. 为什么强调夏季养心

据传统的中医学推论,夏季里自然界的阳气最为亢盛,人体的生长发育也随之趋向于一年中的高峰期。由于气温升高使人的体表受热扩张,加快了血液循环,



也就加重了以输送血液为主要功能的这座人体泵站的工作负荷。夏天的人们好说热得喘不过气来,就是心脏射血量不足而出现的局部缺氧现象。在夏季健身活动中如发生气喘胸闷的不适,就应当严防发作急性心脏病,所以,从古到今,逢夏养心是一条不可逾越的生理法则。遵循这一法则,夏季的健身活动也应以健心、护心、养心为主要目的,选择适宜的项目进行锻炼,使常年健身计划不至于因恶劣的气候条件而中断。

人到夏季,天热人热,机体产热过多,就要求心血管系统大量供血供氧。心血管机能相对承受了维系生命运动的较大负担,就要求夏季健身顺应夏天里人体心血管机能和体温调节机能处于较差状态的生理反应,尽可能不选择长跑、攀登和远距离骑自行车等耗氧过多又大量增高体热的剧烈运动,以减轻心脏的工作强度。

夏季温度高,湿度也高,人在热环境中健身,高温的气候环境会使人体承受较大的压力,导致某些器官发生组织和功能的复杂的变化,从而降低体表的散热效率,增强体内热量的淤积,导致酶的活性下降,影响到机体对摄取营养的吸收,出现新陈代谢紊乱。这就要求夏季的健身活动要适当地减少运动量。

人在夏天机体代谢旺盛,能量消耗增多,且天气炎热又常常影响人的食欲,减少饮食,这就使人体体内能量储备下降,出现营养不平衡状态。而当人们在饥饿



状态下进行健身活动时,肝糖元素贮备不足,血糖被大量消耗,血糖浓度迅速降低。而脑部储糖量本来就很少,神经组织又几乎全靠氧化糖来供应能量,如果血糖降低,脑部和交感神经将首先受到影响。所以,夏季健身务必要做到两点,一是要努力加餐饭,把吃饭作为健身的基本功去对待,最有效的办法是食谱中要有一道清淡爽口的汤。同时,还要经常喝一些菊花白糖凉开水,以达到护脑的目的。

2. 为什么强调运动环境

高温、高湿的夏季,大量生物病菌、病毒增生繁殖,人又在高热天气中免疫力下降,这就要求夏季健身必须注意运动环境卫生。夏季的健身场所,空气和场地都容易受到污染,室内通风不良会造成空气中二氧化碳含量增高,形成孳生细菌病毒的温床。当人在锻炼中汗流浹背毛细血管孔高度张开时,致病微生物就有可能乘机侵入人的机体。所以,要格外重视运动环境卫生,如有条件在锻炼前对场地消毒或在锻炼后立即洗个热水澡,是符合夏季人的生理卫生要求的。

夏季天气炎热,仅靠体表散温机能已不能满足防暑降温的需要,于是,盛夏期间人们拼命地喝冷饮甚至于喝冷水,以此来解渴降温,成为司空见惯的现象。显然,这种习惯与夏季健身的要求格格不入。因为高温天气下人的胃、肠会随着体表的受热扩张而扩张,形成人体的整体散热功能。当胃、肠突然受到冷的刺激,使