

幸福家庭



生活系列

●走出生活误区

●提高生活质量

四季健身

丛书主编 苏鉴诚 张克仁

春季健身

苏鉴诚 编著
郑红卫



南京出版社

四季健身

丛书主编 苏鉴诚 张克仁

春季健身

苏鉴诚 编著
郑红旦



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

春季健身/苏鉴诚,郑红卫编著. - 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 7-80614-501-X

I. 春… II. ①苏… ②郑… III. 季节-健身运动-春 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40548 号

春季健身

苏鉴诚 郑红卫 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 5.875 字数 98 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80614-501-X/G·234

定价 8.00 元

序

中国美术学院美术考级教材

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

○ 春季与人	(1)
一、人在春季的生理	(1)
1. 为什么发生春困	(2)
2. 为什么纳阳而长	(5)
3. 为什么对应节气锻炼	(6)
二、人在春季的心理	(7)
1. 无意识: 诱导健身模仿	(7)
2. 潜意识: 培养健身动机	(8)
3. 有意识: 强化健身行为	(10)
三、人在春季的病理	(11)
1. 春风带邪先防肝	(12)
2. 春气壮阳养关节	(14)
3. 春雨积湿复旧伤	(15)
○ 春季运动健身	(20)
一、跳跃运动	(22)
1. 向上跳和向前跳	(23)
2. 跨越障碍的跳	(24)
3. 想怎么跳就怎么跳	(26)
二、乒乓球	(27)
1. 拍法步法重侧身	(28)

目 录

2. 发球接发球诀窍精	(31)
3. 边打边谈寻开心	(32)
三、门球	(33)
1. 场地器材红白球	(34)
2. 撞击闪击争胜局	(35)
3. 闲趣浓情老年乐	(37)
四、网球	(38)
1. 网球本来随便打	(39)
2. 选择场地和器材	(39)
3. 一般规则和技巧	(40)
五、木球	(43)
1. 新奇的健身运动	(44)
2. 简单的动作要领	(45)
3. 理想的健身效果	(48)
六、羽毛球	(49)
1. 不择场地任挥拍	(49)
2. 友好切磋练球技	(52)
3. 家人对阵尽情乐	(53)
○ 春季娱乐健身	(56)
一、韵律健美操	(56)

1. 舒展大方的动作	(57)
2. 鲜明欢快的节奏	(57)
3. 面向大众的普及	(62)
二、交谊舞	(62)
1. 基本姿势	(63)
2. 三步和四步	(64)
3. 装饰性舞步和衔接性舞步	(66)
三、木兰舞	(68)
1. 身腰腿臂任舒展	(68)
2. 群乐自娱尽情舞	(69)
四、放风筝	(71)
1. 东风纸鸢话民俗	(71)
2. 竹扎风筝纸来糊	(71)
3. 蓝天放飞竞高低	(74)
五、踏板	(77)
1. 九十年代刚兴起	(77)
2. 动作简单易练习	(78)
3. 老少皆宜添乐趣	(80)
六、飞镖	(81)
1. 投掷技巧学起来	(81)

目 录

2. 消除疲劳练起来	(82)
3. 下个世纪火起来	(83)
○ 春季休闲健身	(85)
一、春游	(86)
1. 春游择时 ABC	(86)
2. 徒步旅游 ABC	(87)
3. 合家远游 ABC	(88)
二、闲侃	(92)
1. 永不枯竭的信息渠道	(92)
2. 提倡高雅的社交方式	(93)
3. 妙趣无穷的健脑术	(95)
三、种花	(96)
1. 人植香花花宜人	(97)
2. 养花护花宁心神	(99)
3. 泥盆春花慰闲情	(100)
四、遛鸟	(102)
1. 人对自然的向往	(102)
2. 人与自然的合作	(103)
3. 人向自然的回归	(109)
五、棋类	(109)

1. 用些心机的棋	(110)
2. 都能下下的棋	(112)
3. 随便玩玩的棋	(114)
六、春季气功	(115)
1. 气功的史、理、法	(116)
2. 练气吐纳法	(118)
3. 平肝静坐法	(120)
○ 春季健身处方	(123)
一、伤风感冒健身疗法	(124)
1. 捂暖锻炼后的身子	(125)
2. 活化通肺气的鼻子	(125)
3. 刺激抗病毒的因子	(126)
二、肩周炎健身疗法	(128)
1. 推拿按摩法	(129)
2. 运动锻炼法	(131)
3. 他人帮助法	(134)
三、腰背痛健身疗法	(136)
1. 腰背肌肉的锻炼	(138)
2. 脊椎关节的锻炼	(139)
3. 慢性病痛康复	(140)
四、肥胖健身疗法	(142)

目 录

1. 儿童健身减肥	(143)
2. 青年健身减肥	(146)
3. 中老年健身减肥	(147)
五、肝脏病健身疗法	(148)
1. 坚持步行换肝气	(150)
2. 拉弓四肢舒肝郁	(151)
3. 收盘静坐平肝逆	(153)
六、乳腺疾病健身疗法	(154)
1. 化淤导滞的扩展胸肌	(155)
2. 活血解毒的胸部按摩	(156)
3. 散结软坚的身姿锻炼	(158)
○ 春季健身撷趣	(161)
一、足浴健身	(162)
二、反常态运动	(164)
三、与鸵鸟赛跑	(168)
四、美国健身猎奇	(170)
五、芬兰人背媳妇	(172)
六、大力士全能赛	(175)



○ 春季与人

每当东方刚露出一抹鱼肚白,公园里、广场上就已涌动着晨练的人群。只见红扇铺锦,长剑游龙,舞步轻柔,拳操矫健,把古老的神州大地闹腾得生机盎然。这边一曲未罢,那边一曲又起,悠扬的乐声娓娓地倾诉着人们对幸福生活的陶醉。春天的人们通过各种健身活动,为工作与生活聚养着新的精神,倾注着新的活力。

每一年的春天总是在春节前后开始,冬阴消退,春阳滋长。但阴阳二气的搏战,或使春雷滚滚,春雨绵绵;或使春风徐徐,春日融融。人在春天,要么面对着初晴又阴,要么经受着乍暖还寒。长了一岁年龄的人,身体机能随着春天的到来开始了新的变化。天人合一,天变人变。春天的人如何适应天气的变化去保障生理的发育,去维护心理的健康,去抑制病理的潜化,就给春季的健身带来了讲不尽的话题。

一、人在春季的生理

当春天到来,冬季大气环流开始向夏季大气环流过渡,逢3、4月间,从蒙古高原和西伯利亚吹来的冷空气逐渐减弱,明显地从长江、淮河、黄河一线一线地向北后退,中国上空的大气环流由西北风渐渐转为西风,当它从西向东吹到太平洋上空时,旋转回头,变成了从



海洋吹向陆地的东风。

随着大气环流的变化以及海洋季风的形成,在印度洋上空形成的暖湿气流开始向北扩展,绕过青藏高原的屏障,从横断山南北峡谷进入我国,然后次第东移,填补北方冷空气退出后留下的空间。但冷暖气流的交替并不是和平过渡,有时候矛盾冲突非常激烈,这就是古代中国人常说的阴阳搏战。

受到东方吹来的海洋季风和从青藏高原南侧绕流而来的西南暖湿气流相遇后形成的切变线的影响,华北和东北开始出现少量春雨,华东尤其是江南降水量逐渐加大。同时热带海洋气团开始进入华南,极峰逐渐向北推移,南方进入春雨季。在春季,逐渐北移的高空西风带波动较多,地面南北冷暖气流交替增长,形成了气旋活动频繁、天气多变的特点。

自然界的天地之气孕育发展了人,天地之气的变化也与人的生命活动息息相关。人的生命活动基本上表现为新陈代谢、兴奋性和生殖三大特征,都随着天地之气的变化进行着周期性的频率运动。在遥远的历史年代里,中华民族的祖先就根据春夏秋冬气候变化的自然节律,去求索人体生命活动的节律。

1. 为什么发生春困

传统的中医理论把人体的功能与物质分成阴、阳两个方面,判定不同的自然气候变化可以影响人体或阴或阳的某一方面,同样的自然气候变化对人体或阴



春困



或阳两个方面的作用也会不尽相同。因此,在不同的季节里,人的机体受到不同的外界自然气候变化的影响,也就出现了多种不同的节律活动。人的健身活动必须认识和顺应人体生命活动的基本节律,这才能够发挥积极的作用。人体生命活动节律与天体气候的自然节律的对应,一般从人的脉象观察即可感知。古老的《黄帝内经》介绍,到春天阳气逐渐增多,包括人在其中的自然界间万物抑阴而育,纳阳而长。但像春芽春苗的成长一样,人在春天的发育比较柔弱,所以人在春天的脉象软弱轻虚而滑,像画圆的规尺之象,圆活而动。

再从脉象推求,人在春天的生理活动的显著变化之一,就是新陈代谢加快,如同自然界间万物一样,生气发动,推陈出新,从阴冷的冬天苏醒过来,浑身充满了活力。人在春天的新陈代谢,要对过去一年的身体进行一次彻底的自我更新;不断地从生存环境中摄取营养物质,合成新的机体组成部分,以完成同化过程;又不断分解体内积存的旧的衰老的物质,把分解产物排出体外,以完成异化过程。

人在春天加快新陈代谢,靠旺盛的气血运行来完成。假如人体气血不够旺盛,就不能适应新陈代谢加快的需要,而容易疲劳,发生了通常所说的“春困”。所以,人在春季开展健身活动,应以聚养精力快怡神志为目的,这就适应了人在春天的生理变化节律。