

幸福家庭  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

冬季健身

苏鉴诚 编著
梁盛亚



南京出版社

四季健身

丛书主编 苏鉴诚 张克仁

冬季健身

苏鉴诚 编著
梁盛亚



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬季健身/苏鉴诚,梁盛亚编著. — 南京:南京出版社,1999.9

(幸福生活系列·四季健身/苏鉴诚,张克仁主编)

ISBN 7-80614-504-4

I.冬… II.①苏… ②梁… III.季节-健身运动-冬 IV.G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40551 号

冬季健身

苏鉴诚 梁盛亚 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 97 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80614-504-4/G·237

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

○ 冬季与人	(1)
一、人在冬季的生理	(2)
1. 为什么冬季人体怕冷	(3)
2. 为什么冬季强调养肾	(4)
3. 为什么冬季分期健身	(6)
二、人在冬季的心理	(7)
1. 冬来要有好心境	(8)
2. 锻炼意志好耐寒	(9)
3. 人近迟暮更乐天	(11)
三、人在冬季的病理	(14)
1. 寒气犯体痛证多	(15)
2. 慢性疾病防发作	(17)
3. 调和阴阳度严冬	(20)
○ 冬季运动健身	(22)
一、长跑	(23)
1. 用脚步叩醒大地	(23)
2. 用毅力强化耐力	(26)
3. 用运动激活青春	(27)
二、冬泳	(28)
1. 敢涉冰河不言愁	(29)

目 录

2. 巧适水温破冰游	(30)
3. 挑战自然显风流	(31)
三、滑冰	(33)
1. 速滑与观赏的启蒙	(34)
2. 滑行与停止的练习	(35)
3. 力量与美感的结合	(37)
四、滑雪	(38)
1. 征服自然的生存技能	(38)
2. 和谐自然的滑雪运动	(40)
3. 回归自然的健身情趣	(42)
五、排球	(43)
1. 空中争夺的较量	(43)
2. 攻防组合的练习	(45)
3. 隔网对抗的魅力	(46)
六、武术	(47)
1. 健身国粹民族魂	(48)
2. 四类八法精气神	(49)
3. 走向世界振奥林	(52)
○ 冬季娱乐健身	(55)
一、跳绳	(56)

1. 一根绳子多种跳	(56)
2. 欧美掀起跳绳热	(59)
3. 跳一跳 十年少	(60)
二、拔河	(61)
1. 从水上拔到岸上	(61)
2. 从中国拔到世界	(63)
3. 从冬天拔到春天	(65)
三、踢毽子	(66)
1. 踢出了许多花样	(67)
2. 踢成了竞技毽球	(69)
3. 踢出了青春年华	(70)
四、跳皮筋	(71)
1. 轻松活泼地跳	(72)
2. 编成套式地跳	(73)
3. 促进成长地跳	(75)
五、秧歌	(75)
1. 涌动了怀旧情结	(76)
2. 扭出了时代风采	(77)
3. 积极地规范引导	(79)
六、卡丁车	(80)

目 录

1. 风靡欧美的卡丁车	(81)
2. 赛车手从这里起步	(82)
3. 青少年锻炼着勇敢	(83)
○ 冬季休闲健身	(85)
一、赏雪	(86)
1. 雪中赏景宁心神	(86)
2. 踏雪行吟更多情	(88)
3. 保健絮语伴君行	(89)
二、书画	(91)
1. 书体笔锋意为先	(91)
2. 画境章法备形神	(93)
3. 泼墨挥毫健身心	(94)
三、扑克	(96)
1. 纸牌为何叫扑克	(96)
2. 休闲如何玩扑克	(97)
3. 健身怎样识扑克	(99)
四、保龄球	(100)
1. 投球效果在于摆臂	(100)
2. 打出高分在于指法	(102)
3. 保龄健身走向民间	(103)

五、冬钓	(104)
1. 冰钓老裂缝	(104)
2. 妙选背风窝	(107)
3. 巧钓大鲫鱼	(109)
六、冬季气功	(110)
1. 功前准备应周全	(110)
2. 闭藏导气储丹田	(112)
3. 动触效应尽自然	(115)
○ 冬季健身处方	(117)
一、中风病健身疗法	(118)
1. 挛缩预防法	(119)
2. 被动锻炼法	(120)
3. 主动锻炼法	(121)
二、高血压健身疗法	(122)
1. 缓解精神压力	(123)
2. 调剂饮食结构	(124)
3. 坚持健身锻炼	(126)
三、“老慢支”健身疗法	(127)
1. 预防诱发的因素	(127)
2. 固本求末的静养	(129)

目 录

3. 积极抗病的锻炼	(130)
四、哮喘病健身疗法	(132)
1. 不应拒绝运动	(132)
2. 恪守锻炼原则	(133)
3. 注意身体调适	(134)
五、肾病健身疗法	(135)
1. 病根乃三脏俱虚	(136)
2. 固本宜动静相兼	(137)
3. 治表当阴阳双修	(138)
六、体虚怕冷健身疗法	(140)
1. 过冬的讲究	(141)
2. 冬练的窍门	(142)
3. 耐寒的秘诀	(143)
○ 冬季健身撷趣	(145)
一、捶背	(145)
二、桑拿浴	(149)
三、交替运动	(150)
四、少数民族过大年	(153)
五、异国新年体育趣闻	(156)
六、啼笑皆非的拔河比赛	(159)
附录 健身器械的选择	(162)
后记	(165)



○ 冬季与人

寒冬腊月,风雪载途,玉树琼花,天寒地冻。坚持常年健身锻炼的人们,迎来了一年中的最后一个季节——冬季。自古以来,每逢天寒地冻,中国人有“猫冬”的习俗,秦岭—淮河一线以北的老百姓更喜欢如此。改革给生活带来了新时尚。随着健身运动的普及,冬季的中国人不再蛰居温室,越来越多的人加入到冬季健身活动的行列。

对于中老年人来说,健身不光是单一的运动锻炼,它还包括身心娱乐和文化休闲,而且必须和饮食营养联系起来,这才使一年四季的健身活动内容更为丰富,生理和心理得到更为全面的发展。对于患有慢性疾病的中老年人来说,参加经常性的健身活动,更是有助于缓解病痛的折磨和加快身体的康复。

在寒冷的环境中健身,能够提高人体的抗寒能力和防御疾病的免疫力,但中老年人参加冬季健身一定要注意逐渐适应冷空气的刺激,以防止身体热量与冷空气的突然接触引发感冒或急性肺炎。从中老年人普遍的身体条件分析,由于受到低温条件的影响,中老年人到冬天肌肉比较紧张,关节也不太灵活,所以在健身



前务必要做好踏步、深呼吸、屈伸四肢、转动腰背、活动全身关节、高抬腿、原地跑等动作的准备活动,使身体各部位都活动开,也使身体热起来。

冬季不是健身终止的季节,恰恰正宜于加大健身的运动量。这是因为在温度较低的环境里健身,比较容易散发运动所产生的热量,也能给人比较强烈的运动后快感,有利于愉悦和兴奋情绪,有助于身心健康。冬季健身后一般是回到室内休息,由此使疲劳得到较好的消除,也使健身的效果更为明显。

为了对一年的健身活动做一个完美的总结,使下一年的健身有良好的身体素质和高起点的开始,冬季健身应该是一个承前启后的阶段,因此更具有重要的意义。为了强化冬季健身的作用,让我们先从生命科学和运动医学的理论上对在冬季的生理、心理和病理做一些基本的认识。

一、人在冬季的生理

中国冬季的气候,主要受到冬季风的影响。由于海陆的物理性质不同,特别是热力作用的差异,冬季亚洲大陆是冷空气的发源地,形成冷高压,冷空气从大陆向四周辐散,这就形成了由蒙古高原和西伯利亚吹向中国的冬季风。

冬季风是寒冷干燥的西北季风或东北季风,每年的10月中旬就先到达中国北方,很快就推进到江淮流



域及其以南地区。冬季风随季节变化而逐月加强,1月最强盛,每隔7~10天冷空气爆发南下,形成大风降温天气,到达华南地区24小时可降温 12°C ~ 16°C ,有时伴有中到大雨,甚至海南岛也能降温 8°C 以上。

在冬季风盛行时期,中国大部分地区在单一的极地大陆气团控制下,天气寒冷干燥。只有云贵高原常受西南暖流的控制,天气晴暖干燥,形成中国冬季的温暖中心。但当冬季风与西南暖湿气流交锋时,就会出现阴雨天气。

寒潮是中国冬季常见的灾害性天气,强大的寒潮会引起中国大面积地区的剧烈降温、雨雪和大风等天气。寒潮本身是冬季风活动的一种形式,具有北强南弱的特点。中国的冬季气候以寒冷干燥为主要特征,因此冬季健身一定要注意防寒保暖,特别要预防突发的剧烈降温天气对人体的可能性伤害。

1. 为什么冬季人体怕冷

每当冬季到来,人体明显的生理反应首先就是怕冷。怕冷并不等于体质虚弱,它与人体内热量释放的多少有关。热量释放得多,不大怕冷;热量释放得少,就容易畏寒。热量释放的多少与机体的新陈代谢直接有关。

冬季内外环境的变化比较明显,环境的变化作用于人体的感觉,再通过中枢神经系统作用于肾上腺、甲状腺等内分泌腺,使激素分泌增加,刺激产热量增加。



另外,环境温度的改变,对机体能量代谢也有显著的影响。当环境温度低于 20°C 时,代谢率开始有所增加;在 10°C 以下时,代谢率则显著增加。这是通过神经反射与神经体液因素刺激新陈代谢的结果。当环境温度升至 $30^{\circ}\text{C} \sim 45^{\circ}\text{C}$ 时,代谢率又会增加,这是由于酶的活性增高加速了体内的化学反应过程以及发汗、呼吸、血液循环加快所致。从上面的分析可以看出,当新陈代谢旺盛、机体释放出来的热量多时,便不会感到寒冷。许多青年人在冬天不穿棉衣也不感到冷,就是因为他们的的新陈代谢旺盛,热量释放较多的缘故。然而有许多无病无灾的人,身体健壮却比较怕冷,这是因为他们的新陈代谢率低,热量释放得较少或太少。

至于肾炎、心脏病、贫血、风湿等病人在冬天要比正常人怕冷,这则是病理所要讨论的问题了。

2. 为什么冬季强调养肾

传统的中医学为了研究人在一年四季中不同的生理变化,把一年分为春、夏、长夏、秋、冬五个时段,用木、火、土、金、水五行符号代表,对应于肝、心、脾、肺、肾五脏功能。冬季为水,对应于肾功能,所以,每到冬季,从古到今都提倡“冬养肾”,即加强肾的保健。

人的肾脏是促使人体生长发育、生殖及维持水液代谢平衡的重要器官。肾在腰部两侧,分为左肾右肾,其经脉下络膀胱,开窍于耳朵,主管男女的生殖器官。肾脏的主要功能是藏精、生髓、充脑、主骨,主命门之