

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明

主编 徐虎泼  
吴绪东  
巫兰英

# 体育锻炼与欣赏

## ——运动·休闲·养生



郑州大学出版社

大学生文化素质教育体育书系

丛书主编 林克明



主编 徐虎泼  
吴绪东  
巫兰英

# 体育锻炼与欣赏

——运动·休闲·养生



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育锻炼与欣赏——运动·休闲·养生/徐虎泼,吴绪东,巫兰英主编.  
—郑州:郑州大学出版社,2006.8  
(大学生文化素质教育体育书系/林克明主编)  
ISBN 7-81106-175-9

I. 体… II. ①徐…②吴…③巫… III. 体育-高等学校-  
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 029879 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南新丰印刷有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:20.5

字数:401 千字

版次:2006 年 8 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印数:1~3 100

印次:2006 年 8 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 7-81106-175-9/G·249

定价:29.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



## 编委会名单

### 大学生文化素质教育体育书系

#### ■ 编委会主任

崔炳建 宋毛平

#### ■ 编委会副主任

崔慕岳 魏 真 巫兰英 潘贤伟  
郭蔚蔚 姜建设 林克明 齐秉宝  
张绍通 何祖新 王 锋 吴艳丽

#### ■ 委 员(按姓氏笔画排序)

王 跃 毛景广 卢振华 李 伟  
李 静 李卫平 吴 健 张振东  
陈正宇 周毅刚 庞宏陆 党希平  
徐虎泼 郭 宏 黄迎兵 崔东霞  
董胜利

#### ■ 总策划

杨秦子



## 作者名单

体育锻炼与欣赏——运动·休闲·养生

### ■ 主 编

徐虎波 吴绪东 巫兰英

### ■ 副主编

任 重 陈 峰 杨 林

张 蕾 刘成海

### ■ 编 委

徐虎波 吴绪东 巫兰英 任 重

陈 峰 杨 林 张 蕾 刘成海

李卫平 王春芳 石 峰 夏书宇

张秀丽 王山林



## 内 容 提 要

### 体育锻炼与欣赏——运动·休闲·养生

本书共分3篇:上篇为健康与生活,主要介绍健康理念、健康行为、健康心理以及生活与健康,让人们健康有一个较完整的认识,了解什么是健康,应该如何去保持健康和储蓄健康。中篇为运动与营养,主要介绍运动忠告、运动安全、运动处方以及运动营养,让人们了解并掌握运动的原则、运动损伤的预防和施治,以及运动时进水、进食和营养的方法等运动健康行为知识。下篇为养生与休闲,主要介绍养生理论、养生经典、时尚休闲、健身健美,让人们通晓传统及现代的养生、休闲、健身理论与方法。全书内容翔实,简明易懂,具有科学性、系统性、先进性和实用性,不仅可以作为大学生文化素质教育的教材,还是广大热爱健康、爱好运动者的良师益友。



## 序 言

### 大学生文化素质教育体育书系

世人对于古希腊文明的成果,最为称道的当属欧几里德的几何学和奥林匹克运动。当然,古代的奥林匹克,只是娱乐健身,不带有功利色彩。1894年,法国教育家、史学家顾拜旦创立了现代奥林匹克运动,绵延至今,成为举世瞩目的竞技体育的盛典。顾拜旦的美文《体育颂》更是对体育的崇高与伟大、意义与价值,作了最生动、最完美的诠释,是一篇讴歌人类体育精神的经典之作。他写道:体育使人欢乐,使人美丽,使人健康,使人刚毅;体育象征着正义,象征着勇气,象征着力量,象征着荣誉……读来让人激情澎湃,感动不已。

体育给予我们强健的体魄与充沛的精力,提高了生命的质量,所以,希望青年朋友记取教育部部长周济院士在大学生运动会上的嘱托:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”体育能够振奋精神,鼓舞士气,彰显人们的爱国情怀,激励年轻人蓬勃向上、积极进取的勇气。曾几何时,北京申奥成功所激起的爱国热潮和民族自豪感,就是最好的证明。然而,细细想来,最让我有所感触的还是,大学倡导的素质教育理念与体育所弘扬的精神,是吻合的、相通的、相融的,是完全一致的。诸如平等、和谐、竞争、进取、超越、创新、意志、毅力、协作、团队精神,永不放弃,永不言败,昂扬向上,勇于攀登,“更高、更快、更强”等,所以,不容置疑,体育应当是学校素质教育的重要内容,是校园文化建设不可或缺的组成部分,应该贯穿于人才培养的全过程。

林克明教授主编的“大学生文化素质教育体育书系”即将付印,翻阅书稿,我感觉颇有新意,其特点一是注重欣赏,二是讲解技法。体育,无论其何种项目,都是力与美的统一,都是精神、体能、技巧与艺术的结合,它所带给我们的美感和想像力,是其他艺术形式所无法替代的,为此,我们应当学会欣赏,需要拥有体育审美的眼光和品位。

当然,体育更是一种实践运动,必须积极参与,学习掌握科学的练习方法和技巧,这样,既有利于增强体质、增进健康,又能提高运动成绩,同时,在培养欣赏能力,提升健康水平的过程中,不断地改善着人们的生活状态,促进青年的精神健全,这也是阅读本书潜移默化的功效之一。早在1926年,体育教育家、清华大学教授马约翰先生在《体育的迁移价值》中说:“一个体育指导者对于建树学生的人格,比大学其他机构有更多的机会。”我愿这套“大学生文化素质教育体育书系”也能较好地发挥“指导者”的作用。

崔慕岳

2005年8月于郑州大学

(崔慕岳同志为郑州大学教授,硕士研究生导师,河南省素质教育研究会会长,郑州大学文化素质教育指导委员会副主任)





## 编写说明

### 大学生文化素质教育体育书系

1999年6月13日,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”而“我们的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要”。

2002年8月12日,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)第五条要求:普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分,达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。第六条要求:普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。第二十一条要求:课程建设评价的内容主要包括教材建设等的达成程度,采用多元综合评价的方式进行。

2004年9月,教育部领导在中华人民共和国第七届大学生运动会上提出:高校体育要确定“以人为本,健康第一,终身体育”的教育理念,高校体育课程的教学方法要努力实现“三个自主原则”——自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间,使学生通过有效的体育教学,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯。每个学生努力做到:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

按照上述规定和素质教育、体育教育发展、体育选修课的要求,为了使每位普通高等学校学生都拥有符合自己爱好和特点的体育文化素质教育选修课程指导用书,我们以改革创新的精神,编写了新颖的、实用的、具有终生指导价值的“大学生文化素质教育体育书系”,为大学生素质教育和体育教

学活动提供一套基本教材。

本书系坚持面向全体学生“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育指导思想,依据学生身心发展的特点,遵循教育和体育的规律,全面理解新《纲要》的课程理念、课程性质和课程价值,根据《纲要》规定的课程目标,即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应等五个领域目标而编写。在本套教材编写过程中,坚持了科学性、教育性、健康性、兴趣性、发展性、指导性和富有特色的原则。在教材和课程内容设置上,坚持健身性与文化性相结合,选择性与实效性相结合,科学性与可接受性相结合,民族性与世界性相结合,共性与个性相结合的原则,充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

本书系由十个分册组成。在编写过程中得到了河南省教育厅、郑州大学、郑州大学出版社、郑州大学体育系、郑州大学体育学院等有关单位领导的大力支持和帮助;各分册主编和参与人员付出许多创造性的劳动,在编写过程中,参阅了大量的相关资料,在此一并表示衷心的感谢!

本书系是普通高等学校体育课程改革的一项成果。它可以为广大普通高校体育教师教学提供指导,各学校体育教师、大学生可以根据自己的实际情况有选择地使用。由于我们理论水平有限,实践过程较短,书中难免出现疏漏和问题,敬请读者不吝指正,以便再版时改进。

林克明

2005年8月于郑州大学



## 前言

### 体育锻炼与欣赏——运动·休闲·养生

健康是人生第一财富,有了健康,才能谈得上其他。人们追求的知识、荣誉、事业、成就等要素,可以比作“0”,但都是以健康为首位“1”的存在为前提的,只有“1”存在,后面的“0”才越多越好。世界卫生组织指出,影响个人健康和寿命有四大因素:生物学基础占15%、环境因素占17%、保健设施占8%、生活方式占60%。可见,人的健康60%掌握在自己的手里。

懂得了健康的重要,还要正确地认识健康,懂得个人行为在健康中的地位,以及健康心理的培养。本书上篇讲述了全新的健康理念、健康行为和健康心理。

拥有健康,还须拥有正确储蓄健康的方法和手段,如果掉入运动的误区,锻炼的同时还可能潜在不同程度的健康隐患。本书中篇详述了运动忠告、运动安全、运动处方和运动营养。

健康不仅需要运动,还需要养生,需要天长日久积累,从生活中的一点一滴做起。本书下篇叙述了传统的养生理论和养生经典,以及时尚休闲、健身健美。

本书内容全面,循序渐进,通俗易懂,具有科学性、系统性、先进性和实用性,不仅可以作为大学生文化素质教育的教材,还能成为广大热爱健康、爱好运动者的良师益友。

本书的作者有从事体育与健康课程教学多年的教授、硕士生导师,有来自高校领导岗位的院长和从事体育运动多年的世界冠军,有学问高深的博士、硕士,以及来自高等教育第一线的教师。他们都有着丰富的教育理论和实践经验。

本书在编写过程中,得到了郑州大学领导,尤其是林克明教授的支持、鼓励和帮助;郑州大学出版社杨秦予总编及有关工作人员为本书的出版作出了不懈努力;同时,还参阅了许多

同仁的著作。在此向有关专家、学者表示衷心的感谢！

由于我们水平有限，书中难免存在一些缺点和错误，恳请读者批评指正，以便再版时修订补充。

编 者

2005年9月



## 目 录

# 体育锻炼与欣赏——运动·休闲·养生

## 上篇 健康与生活

### 健康理念/3

什么是健康/3

完美健康五要素/4

健康标准知多少/5

影响健康四因素/10

正确的健康观/11

储蓄健康的方法/14

亚健康/16

疲劳与健康/19

测测你的健康余额剩多少/27

### 健康行为/29

行为对健康的影响/29

健康人生的十大要点/30

恢复精力八妙方 /32

减轻生活压力的方法/34

有利于健康的姿势 /35

如何多活 20 年/36

健康六大忌/39

生活习惯与行为革命/40

### 健康心理/44

健康心理的标志/44

影响健康心理的因素/45

判定心理健康的原则/46

健康心理的基本标准/47  
大学生的四大心理特征 /48  
不同年级大学生的心理特点/49  
我国大学生心理健康状况/50  
大学生如何培养健康的心理/50  
体育运动与心理健康/52  
大学生常见心理障碍/53  
大学生常见性格障碍分析/57  
怎样正确对待心理疾病/57  
大学生心理问题的预防/59

## 中篇 运动与营养

### 运动忠告/65

生命在于运动/65  
别用不运动的借口欺骗自己/67  
科学运动的原则/69  
运动前热身/72  
运动后冷身 /74  
运动量并非越大越好/75  
如何监测自己的运动量/76  
最佳锻炼效果的时间/77  
“饭后百步走,能活九十九”并不可取/78

### 运动安全/79

运动损伤的种类/79  
运动损伤产生的原因/80  
运动损伤的有效预防/82  
运动中常见的生理现象/83  
运动中常见伤痛的预防与处理/85  
体育运动的安全常识/88

### 运动处方/96

运动处方的概念/96  
运动处方的内容/97  
制定运动处方遵循的原则/103

制定运动处方的程序/104  
实施运动处方的方法/105  
肥胖者的运动处方/110  
冠心病的运动处方/112  
高血压的运动处方/113  
糖尿病的运动处方/115

**运动营养/117**

运动中该不该补水/117  
运动中如何补水/118  
运动前如何进食/120  
剧烈运动前进食要求/121  
运动健身与科学营养/121  
运动对维生素和微量元素的需求/123  
运动员与营养/125  
各类运动员的饮食营养/127  
运动员慎服营养药物/129

## 下篇 养生与休闲

**养生理论/133**

传统养生诠释/133  
养生学的特点/134  
养生原则/136  
中医“三理”养生说/138  
动养生与静养生/140  
如何安排养生/141  
如何利用环境养生/141  
春夏秋冬如何养生/143  
阴虚的人如何养生/144  
阳虚的人如何养生/145

**养生经典/146**

五禽戏/146  
易筋经/150  
八段锦/153

简化太极拳/160  
养生导引健身法/192

### **时尚休闲/197**

登山运动/198  
滑雪运动/211  
蹦极/217  
轮滑运动/218  
飞行伞/220  
飞镖运动/224  
保龄球运动/229  
网球运动/234  
高尔夫球运动/251  
体育舞蹈/256  
健美操/264  
冷水浴/266  
空气浴/273  
日光浴/275  
围棋/277  
桥牌/279

### **健身健美/282**

体重指数与健康/282  
初练健美的忠告 /283  
健身运动的误区 /284  
肌肉练习的原则 /286  
拉力器组合锻炼法 /287  
美国流行的简易健美操 /289  
橡皮筋操 /289  
面部活力操 /291  
美臂练习 /291  
臀部健美的有效方法 /293  
瘦身晨操 /294  
爬楼梯健身法 /295  
走步健身法/297  
跳绳健身法/300  
上班族健身妙招/301



女明星美身妙招/303
不同种类运动所消耗的热量 /304
[附] 成人标准身高体重对照表/305
参考文献/307
后记/308