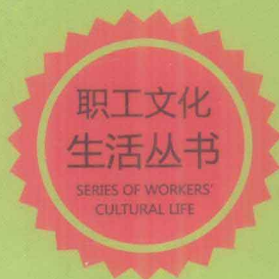


中国职工文体协会 主编

快乐健身 知识手册



低碳生活 | 快乐健身

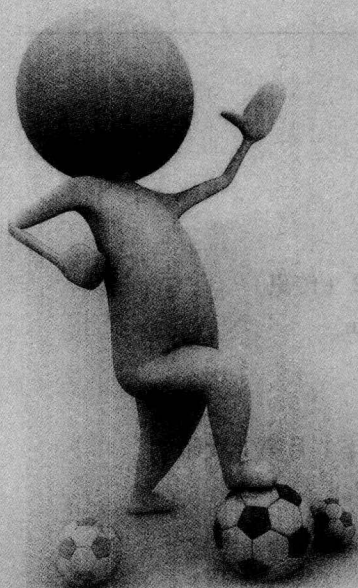
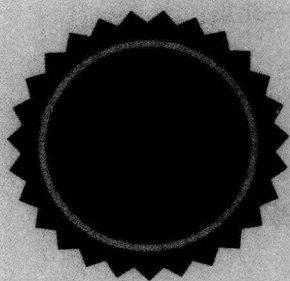
掌握适合自己的锻炼技巧
达成指日可待的健身目标

知识
宝典

 中国工人出版社

中国职工文体协会 主编

快乐健身 知识手册



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐健身知识手册/中国职工文体协会主编. —北京:
中国工人出版社, 2011. 1
(职工文化生活丛书)
ISBN 978-7-5008-4694-9

I. 快… II. 中… III. 体育锻炼—健身—基本知识
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054609 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 5.625

定 价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

后 记

为加强职工文化建设，繁荣职工文化生活，不断提高广大职工群众的文化修养和体能素质，由中华全国总工会宣教部、中国职工文化体育协会、中国工人出版社等单位共同编辑出版了《职工文化生活丛书》（以下简称《丛书》）。

《丛书》编委会，在充分调查研究、结合广大职工在文化生活方面的现实需求，进行市场考察和业内专家论证的基础上，从职工演讲、阅读、写作、美术、摄影、拓展训练等十个方面进行编辑和整理。《丛书》的内容既科学严谨而又不失生动活泼，我们希望能以此套《丛书》的发行出版，进一步推动职工科学文化素质，同时也为职工的全面发展尽我们的一份绵薄之力。

《丛书》在编辑出版的过程中，始终得到中华全国总工会宣教部部长、中国职工文体协会秘书长李守镇同志，副会长包长春同志，副秘书长崔志民等同志的关心和指导，提高了该《丛书》的专业性、权威性和可读性。在此一并表示感谢！

本书编委会
2010年12月



第一章 健康标准与健康自测 / 1

第一节 现代人的健康观 / 1

1. 健康和亚健康 / 1
2. 世界卫生组织提出的十条健康标准 / 2
3. 不同人群的健康要点 / 3

第二节 身体形态、技能、素质的评价标准 / 5

1. 身体形态的评价标准 / 5
2. 身体机能的评价标准 / 8
3. 身体素质的评价标准 / 10

第三节 身体形态、机能、素质测量方法 / 11

1. 身体形态的测量方法 / 11
2. 身体机能的测量方法 / 14
3. 身体素质的测量方法 / 17

第二章 不同人群的健身 / 20

第一节 青年职工健身 / 20

1. 青年职工体育锻炼的好处 / 20
2. 体育锻炼的方法 / 22
3. 青年职工健身的自我评价 / 23

4. 走出锻炼的 10 个误区 / 24

第二节 中年职工健身 / 26

1. 中年职工身体现状 / 27

2. 中年职工体育锻炼的好处 / 28

3. 中年职工体育锻炼的误区 / 30

4. 适合中年职工的体育健身项目 / 31

第三节 老年职工健身 / 32

1. 健康老年人的标准 / 33

2. 老年职工的生理特点 / 34

3. 老年人的心理特点 / 36

4. 老年人的心理需求 / 38

5. 老年人体育锻炼的一般原则 / 40

6. 老年人体育锻炼的注意事项 / 42

第四节 女性职工特殊时期的科学健身 / 44

1. 月经期的体育锻炼 / 44

2. 孕前的运动健身 / 46

3. 妊娠期的体育锻炼 / 47

第五节 职工常用的家庭健身器械 / 53

1. 杠铃 / 53

2. 拉力器 / 54

3. 橡皮带 / 54

4. 体操棍 / 54

5. 跑步机 / 55

6. 登山机 / 55

7. 手握器 / 55

8. 健身车 / 55

9. 划船器 / 56

第六节 职工常用的社区健身器械 / 56

1. 健骑器 / 56

2. 踏步器、登山器 / 57

3. 慢跑机 / 58

4. 云梯 / 58

5. 太空漫步器 / 59

6. 扭腰器 / 60

7. 梅花桩 / 61

8. 伸腰训练器、下腰训练器 / 62

9. 仰卧起坐平台 / 62

10. 肋木架 / 63

11. 压腿架 / 64

12. 上肢牵引器 / 65

第七节 远离一些健身误区 / 66

1. 糟糕的健身习惯 / 66

2. 健身后的“不要” / 67

第三章 常用健身手段 / 70

第一节 散步健身 / 70

1. 散步的作用 / 70

2. 散步的几种方法 / 70

3. 注意事项 / 72

4. 散步也要“对症” / 72

第二节 慢跑健身 / 73

1. 慢跑的作用 / 73

2. 慢跑的方法 / 74

3. 慢跑中的几个要点 / 75

4. 慢跑的注意事项 / 77

第三节 健走健身 / 78

1. 健走的作用 / 78

2. 健走前的准备工作 / 79

3. 健走的注意事项 / 80

4. 健走活动时的行动技巧 / 80

第四节 太极拳健身 / 82

1. 太极拳的特点 / 82

2. 太极拳的作用 / 84

3. 太极拳的三项注意 / 84

第五节 太极剑健身 / 85

1. 练太极剑的作用 / 85

2. 如何练好太极剑 / 86

3. 初练太极剑时容易出现的毛病 / 88

第六节 游泳健身 / 89

1. 游泳的作用 / 89

2. 游泳的方法 / 90

3. 游泳注意事项 / 91

4. 游泳易引发的疾病 / 93

5. 游泳时腿抽筋, 如何自救 / 94

第七节 乒乓球健身 / 95

1. 乒乓球的健身作用 / 95

2. 玩好乒乓球的四个基本要素 / 96

3. 乒乓球运动的注意事项 / 97

第八节 羽毛球健身 / 98

1. 羽毛球运动的作用 / 98
2. 羽毛球运动的特点 / 99
3. 打羽毛球的注意事项 / 100

第九节 足球健身 / 101

1. 足球健身的作用 / 101
2. 踢足球时的注意事项 / 102

第四章 家庭娱乐性健身 / 104

第一节 跳绳健身 / 104

1. 跳绳的特点和作用 / 104
2. 跳绳的动作技巧 / 105
3. 跳绳运动的注意事项 / 107

第二节 瑜伽健身 / 108

1. 瑜伽的作用 / 108
2. 瑜伽的注意事项 / 109
3. 瑜伽练习时的准备工作 / 109
4. 瑜伽的几种体式 / 110

第三节 普拉提健身 / 112

1. 练习普拉提的好处 / 112
2. 练习普拉提的基本要素 / 113
3. 练习普拉提的注意事项 / 114
4. 练习普拉提的简易动作 / 114

第四节 登山健身 / 115

1. 登山的作用 / 115
2. 登山的注意事项 / 116

3. 登山中的一些常识 / 118

第五节 爬楼梯健身 / 119

1. 爬楼梯的作用 / 119
2. 爬楼梯时的注意事项 / 120
3. 爬楼梯健身的主要方法 / 121

第五章 日常生活健身 / 123

第一节 办公室健身 / 123

1. 午休时间做做伸展运动 / 123
2. 最适合白领们的健身方法 / 125
3. 小动作轻松缓解疲劳 / 126
4. 办公室男性甩掉疲劳的几个动作 / 127

第二节 客厅健身 / 128

1. 变着法家里运动 / 128
2. 边看电视边瘦腰瘦腿 / 129
3. 居家健身小高招 / 130

第三节 厨房健身 / 131

1. 做饭时的健身小动作 / 131
2. 利用家务活动来减肥 / 133

第六章 家庭运动处方 / 134

第一节 重视身体中发出的警告信号 / 134

1. 健身中的10大信号 / 134
2. 运动前要热身 / 135
3. 运动中“护身”三原则 / 136
4. 运动后要“爱身” / 137

第二节 运动处方的内容与制定程序 / 137

1. 运动处方的内容 / 138
2. 制定运动处方的基本原则 / 140

第三节 运动处方的程序和步骤 / 141

1. 运动处方制定的程序 / 141
2. 运动处方的实施 / 142

第四节 职工常见疾病的运动处方 / 143

1. 高血压患者的运动处方 / 143
2. 肥胖症患者的运动处方 / 145
3. 抑郁症患者的运动处方 / 145
4. 神经衰弱患者的运动处方 / 146
5. 心脏病患者的运动处方 / 147
6. 脂肪肝患者的运动处方 / 147

第七章 体育健身与体育保健 / 149

第一节 运动中常见疾病的预防与处理 / 149

1. 肌肉痉挛 / 149
2. 运动中腹痛 / 151
3. 运动性昏厥 / 153
4. 运动性中暑 / 155
5. 运动性贫血 / 156

第二节 运动中常见伤害的处理 / 157

1. 软组织损伤 / 157
2. 关节、韧带扭伤 / 158
3. 脑震荡 / 160
4. 骨折 / 161

第三节 运动中常见的生理反应与处理 / 162

1. 极点与第二次呼吸 / 162
2. 肌肉酸痛（延迟性酸痛） / 163

第四节 运动损伤的预防及处理 / 164

1. 运动损伤的原因 / 164
2. 运动损伤的预防 / 165
3. 运动损伤的处理 / 165

后 记 / 167

第一章 健康标准与健康自测

健康不只是指身体上没有疾病，而且是心理和社会适应能力上都处于很完美的状态。它是人类生存发展的最基本的条件，是生命的基础，是成长的基石，也是创造物质文明和精神文明的先决条件。因此有人总结：健康是1，成就、财富等其他因素为“0”，只有“1”的存在，其他的“0”才有意义。那么，健康的标准是什么？只有了解了健康的标准，才能有效地对照标准达到健康的要求。本章从身体形态、机能、素质、心理、社会适应等方面的评价标注及测量方法等方面来进行阐述。

第一节 现代人的健康观

1. 健康和亚健康

关于健康，从古至今，人们对其有各种各样的理解。过去，由于受传统观念的影响，人们把健康单纯地理解为“无病、无疾、无伤”。随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良

好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。

亚健康，是相对于“健康”而言的。一个人有时会心慌、气短、浑身乏力、头痛、头晕等，但去医院检查，各项指标却没有什么不正常。这时你就是处于“亚健康”状态了。“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的边缘状态。“亚健康”一般好发于20~45岁，其大致可分为三个阶段：①轻度身心失调状态。其特征是疲劳、失眠、食欲不振、情绪不稳定。②潜在临床状态。特征是人的活力、适应力和反应能力减退。临床上表现为三高一低，即高血脂、高血糖、高血液黏度及免疫力低下。③前临床状态。进入疾病的前期边缘状态。

2. 世界卫生组织提出的十条健康标准

世界卫生组织（WHO）认为：“健康乃是一种身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有病或非衰弱状态。”具体来说，有十条标准。

- （1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠好。
- （4）应变能力强，能适应环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般性感冒和传染病。
- （6）体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- （8）牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉、皮肤富有弹性，走路轻快有力。

3. 不同人群的健康要点

健康标准对不同年龄、不同性别的人有不同的要求。世界卫生组织的年龄分期是：44岁以前的人被列为青年；45~59岁的人被列为中年；60~74岁的人为较老年（渐近老年）；75~89岁的人为老年；90岁以上为长寿者。

（1）青年人健康要点

① 吃得正确：在青春期保持饮食平衡和有规律，有助于使你现在健美将来健康。

② 喝得正确：干净的水和果汁是有利于健康的，不要饮酒，喝醉是不明智的。

③ 吸烟：如果你想健美有吸引力，请别吸烟。

④ 适当放松：运动、音乐、艺术、阅读、与其他人交谈，可帮助你成为兴趣广泛的人。

⑤ 积极自信：要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。

⑥ 知道节制：遇事能三思而后行，大多数的事故是可以避免的。

⑦ 负责的性行为：了解自己的性行为并对此负责。

⑧ 运动有好处：运动可以使你健美和感觉良好；参加运动的每一个人都可赢得健康。

⑨ 散步：散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。

⑩ 吸毒：吸毒是一条死胡同，要坚决自信地说“不”。

（2）老年人健康要点

① 吃得合理：少吃多餐。吃营养均衡的低脂肪食物。

② 喝得适当：多喝水，少喝啤酒、果酒和白酒。

③ 吸烟：戒烟不分迟早。吸烟可增加你患心脏病或癌症的机会，并缩短你的寿命。

④ 散步：散步是保持机敏灵活和健康最好的办法。新鲜空气比补药更好。

⑤ 多寻求乐趣：与家庭、朋友和邻居保持联系。记住要活到老、学到老、教到老。

⑥ 积极自信：爽朗乐观使人容易接近你。

⑦ 时时当心：你的生命和别人的生命有赖于你头脑清醒、视力清晰。

⑧ 性生活：性生活没有年龄限制。

⑨ 运动对你有好处：不很剧烈的运动对你的健康是有益的，而且还可使你接触其他人，游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

(3) 男性健康的要点

① 吃得正确：知道吃什么和什么时候不吃。

② 喝得正确：每天至少喝两升液体——大部分为水。酒精和驾驶不能相容。

③ 吸烟：吸烟和嚼烟草是不卫生的和令人讨厌的。这对你本人和周围的人都能造成严重的危害。

④ 散步：尽可能多散步和经常散步。

⑤ 找时间娱乐：找时间享受家庭生活的乐趣，培养兴趣，学习新技能。

⑥ 自信：头脑开放和举止大方比相反行为更有作用。微笑可以沟通感情。

⑦ 事事小心：无论你是在开车、工作还是在家里都要做到安全第一，避免疲劳和保持警觉。

⑧ 性生活：每人只能有一个性伴侣。

⑨ 运动：运动对生理和心理健康都有好处。

⑩ 药物：不要非法使用或滥用药物，记住你对青年人可能有榜样

作用。

(4) 女性健康的要点

① 吃得正确：怀孕和哺乳期间，营养特别重要。要保证补充足够的维生素和矿物质。

② 喝得正确：一天至少喝两升液体——主要是水。如果你已怀孕，酒对你和胎儿特别有害。

③ 吸烟：为了你自己（特别是如果你正在服用口服避孕药）、你的家庭和未出世的孩子的健康——不要吸烟。

④ 散步：要尽可能经常散步，尤其在绝经期以后，散步可以增强你的骨骼强度。

⑤ 安排闲暇时间：在每天的经常性活动以外，培养多种兴趣。

总之，健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿就是健康的良好表现。

第二节 身体形态、技能、素质的评价标准

1. 身体形态的评价标准

(1) 身高

身高是反映人体骨骼生长发育和人体纵向高度的主要形态指标。通过与体重、其他肢体长度及围度、宽度指标的比例关系，可以反映人体匀称度和体型特点。

身高受遗传、年龄、性别、种族、地区、生活水平、体育锻炼、疾病等因素的影响。其中受遗传因素是最主要因素，后天的影响也非常大。人的身高发育有两个生长高峰期：第一个身高快速增长期是在婴幼儿