

少年彩图版 · 体育 · 生活

十万个为什么

李军 主编



北方妇女儿童出版社



少年彩图版·十万个为什么

体育·生活



 北方妇女儿童出版社



图书在版编目(CIP)数据

少年彩图版十万个为什么/李军主编. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2003.1

ISBN 7-5385-2144-5

I. 少… II. 李… III. 科学知识—少年读物
IV. Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105824 号



责任编辑: 师晓晖

编辑统筹: 周兴华 张 娜

文字编辑: 廖春敏 刘 以 才佳兴

美术编辑: 陈云皓 鞠 明 王道琴

装帧设计: 夏 鹏

设计制作:  平面设计机构

出 版: 北方妇女儿童出版社
(长春市人民大街 124 号)

印 刷: 北京机工印刷厂

开 本: 32 开(850 × 1168)

印 张: 40 印张

字 数: 450 千字

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

印 次: 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册



前言

亲爱的少年朋友们，这套丛书是专门为你们而编写的。

你肯定有过这样的经历：当你走进书店或图书馆的时候，你被书的世界所震撼，感到自己已置身于书的海洋中了，可很难找到自己喜欢而又适合于自己读的书。不是一排排的教辅，就是一摞摞的启蒙用的童话故事、名人成名的事迹简编，剩下的就是大人们看的书了。在这个飞速变化的世界里，有谁还喜欢被唠唠叨叨地说教呢？有谁还喜欢在课余时间抱着沉重的辅导书没完没了地做枯燥的家庭作业呢？其实，具有一颗纯真的好奇心和勤奋温习功课以及树立远大的理想和抱负同样重要。

当白雪公主和七个小矮人已逐渐远离你的年龄而成人世界仍是那么的遥远时，你是否需要新的精神营养呢？我们真诚地希望这套新编的《十万个为什么》能成为开启你心扉的金钥匙，帮你展开梦的翅膀，带你遨游知识的海洋，成为你终生的好友。你看：《宇宙·地球》、《动物·植物》、《人体·环境》、《科学·技术》、《历史·军事》、《文学·艺术》、《旅游·民俗》、《体育·生活》，多么丰盛的知识大餐啊，一个个有趣的问题等你去了解，一个个神秘的世界等你去发现。不过，一定不要只停留在精彩的表面，更重要的是，认真的去消化它。向你感兴趣的问题前进吧！用知识武装你聪明的头脑，用你的智慧去探索世界的奥秘！

你手上拿的这本是《体育·生活》分册。体育运动由来已久，早在公元前776年，古希腊就正式举行了奥林匹克运动会。各种体育运动既能强健人的体魄，又能增进人与人之间的情感。现在，已经有了成百上千的运动种类。这本书会帮你了解各种常见的体育知识。说不定，你会喜欢上其中之一，就会终生受益。接下来，书中会让你了解生活当中的一些小问题和小技巧，使你的日常生活变得更健康、更方便、更美丽。

最后，你只管尽情地阅读吧，体育是生活的一部分，生活中拥有平安和健康，人生才会更完美！



你知道古代奥运会是如何起源的吗？	8
奥林匹克圣火是怎样由来的？	9
马拉松跑源于何事？	10
古代奥运会运动员为何是“裸体竞技”？	11
你知道现代奥运会的开幕式为何要放飞鸽子吗？	12
为什么海拔高度会给运动成绩带来影响？	13
为什么运动员要进行“心理训练”？	14
为什么说运动员有创造纪录的最佳时刻？	15
为什么男女运动员的成绩有差距？	16
体育比赛中为什么要禁用兴奋剂？	17
你知道仿生学与体育比赛有什么关系吗？	18
北京为什么要申办2008年奥运会？	19
足球为什么是一项深受世界各国人民喜爱的球类项目？	20
排球的战术特点是什么？	21
你知道最早的保龄球运动在哪里吗？	22
为什么玩保龄球要戴护腕？	23
为什么玩保龄球要更换专用鞋？	24
你知道橄榄球运动吗？	25
你知道相扑运动的由来吗？	26
为什么摔跤比赛中运动员要按体重分级？	27
中国式摔跤与古典式、自由式摔跤的区别是什么？	28
你知道冰雪运动对增强体质有什么意义吗？	29
你知道花样滑冰比赛对服装的要求吗？	30
取得双人花样滑冰比赛成功的必备条件是什么？	31
为什么说跳台滑雪是“勇敢者的运动”？	32
跳台滑雪运动员的服装有哪些作用？	33
你知道自由式滑雪由哪几项组成吗？	34
现代登山运动为什么又叫阿尔卑斯运动？	35
你知道什么是竞技登山运动吗？	36
判断雪崩危险存在与否的因素有哪些？	37
为什么在射箭运动中撒放动作直接影响着箭的命中率？	38
射箭运动的基本战术有哪些？	39
为什么拳击被人们称为是“一门很有气魄的自卫艺术”？	40
拳击运动的裁判员的职责是什么？	41
打网球要穿什么服装？	42
打好网球要做哪些适应性练习？	43
你了解网球场上那些线吗？	44
为什么说发球是网球比赛中最可怕的击球？	45



家庭也能装中央空调吗？	84
你知道什么是“还原食物”吗？	85
气候也能致病吗？	86
电视机为什么不能接地线？	87
普通相机+因特网=数码相机吗？	88
货币制假能杜绝吗？	89
使用手机要注意什么？	90
手表除了计时，还能用来干什么？	91
为什么药物牙膏不能随便用？	92
长期饮用纯净水真的有益健康吗？	93
药物减肥能达到减肥目的吗？	94
为什么不宜吃西瓜过多？	95
为什么不宜吃生花生？	96
为什么不宜一次吃过多的水果？	97
人体为什么要摄入适量的脂肪？	98
吃完饭后能马上游泳吗？	99
饭后一支烟真的赛过活神仙吗？	100
边走路边吃东西好吗？	101
为什么不能用滚开水冲服营养补品？	102
剩菜汤为什么不宜喝？	103
你知道哪些人不宜骑自行车吗？	104
为什么在雾天不宜跑步锻炼？	105
你知道做工间操的好处吗？	106
青少年为什么不宜过多练潜泳？	107
为什么夏季不宜化浓妆？	108
为什么用手指挑用化妆品不好？	109
洗脸洗的越勤越好吗？	110
东西放在衣兜里卫生吗？	111
你知道留蓄胡须的危害吗？	112
早春时为什么不宜穿裙装？	113
为什么不宜吃生鸡蛋？	114
药物能用奶、茶、果汁送服吗？	115
为什么清晨日出前不宜到树林里锻炼身体？	116
你知道豢养宠物会引起哪些疾病吗？	117
为什么芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉？	118
出外旅游时晕车晕船怎么办？	119
怎样辨别玉器真假？	120
你知道天天戴首饰给人带来的危害吗？	121



你知道垒球的起源吗？	46
你知道垒球与棒球的区别吗？	47
在棒球或垒球运动中怎样戴好和使用手套？	48
你知道学习跳水需要具备哪些身体素质吗？	49
你知道不同跳水比赛项目对跳水池深度的相应要求吗？ ...	50
你知道跳水动作如何评分吗？	51
少年儿童在学习花样游泳时应注意哪些问题？	52
为什么少年儿童不宜参加马拉松跑的训练和比赛？	53
你知道田径全能项目的组成吗？	54
田径运动的特点是什么？	55
你知道三级跳的起源吗？	56
你知道铅球运动的起源吗？	57
为什么说链球运动生在英国，长在美国，收获在前苏联？ ...	58
为什么世锦赛的总体成绩常常高于奥运会？	59
你知道中国参赛人数最多的田径比赛是哪项吗？	60
你知道世界纪录产生的条件有哪些吗？	61
你知道径赛中发令员的职责吗？	62
为什么径赛中有时会有两声枪响？	63
起跑能有几次犯“法”？	64
标准田径场的跑道是 400 米吗？	65
为什么径赛运动员要戴小号码？	66
径赛中运动员能抢道吗？	67
过杆一定算成功吗？	68
田径比赛时成绩相同怎么办？	69
你知道蹲踞式起跑的由来吗？	70
跳远比赛中如何判定成败？	71
你知道篮球运动的由来吗？	72
成绩好的选手就一定进入决赛吗？	73
排球比赛中有哪些进攻战术？	74
你知道沙滩排球是如何兴起的吗？	75
你知道跆拳道吗？	76
在跆拳道比赛或训练中运动员为什么要大声喊叫和跳动？ ...	77
乒乓球是最小的体育球类吗？	78
你知道羽毛球的起源及演变吗？	79
为什么国际象棋会如此受世人青睐？	80
你知道国际象棋的走子规则吗？	81
为什么静是气功的基本要领？	82
气功只是一种单纯的呼吸锻炼吗？	83



你知道如何收藏字画吗？	122
你知道如何识读洋酒的年份标志吗？	123
什么是电污染？	124
台灯选用多大的光源合适？	125
你知道吃生葵花籽的好处吗？	126
哭有益于人体健康吗？	127
消除疲劳的最好办法是什么？	128
为什么有些小儿夜里总爱哭？	129
为什么婴儿会流口水？	130
为什么睡眠前适当活动有益入睡？	131
为什么首饰加工有损耗？	132
足金是最好的黄金吗？	133
为什么青少年不宜吃过多的香蕉？	134
为什么不宜摄入过量的食盐？	135
春天人为什么容易犯困？	136
运动后为什么喝含盐的水好？	137
为什么说鱼刺卡喉不能喝醋？	138
青少年吃糖对身体健康是否有害？	139
喝牛奶为什么不宜过多加糖？	140
为什么儿童不宜多吃泡泡糖？	141
乘车时闭目养神好吗？	142
为什么煮黄豆时不要过早加盐呢？	143
为什么说长白膜的酱油不能吃？	144
为什么说常吃油条有害处？	145
为什么说青少年不宜多吃动物油？	146
为什么小学生不能乱用化妆品？	147
你知道脚扭伤了怎样进行自我处理吗？	148
旅途中失眠了怎么办？	149
你知道怎样才能科学地锻炼身体吗？	150
为什么不宜长时间穿运动鞋？	151
你知道玩具里暗藏的毒性元素吗？	152
你知道戴太阳镜的学问吗？	153
中小学女生为什么不宜穿高跟鞋？	154
为什么午睡时间不宜过长？	155
为什么冬季不能乱吃补药？	156
巧克力为什么不能多吃？	156
你了解西餐和中餐吗？	158
你知道哪些食物对皮肤和头发有益吗？	159



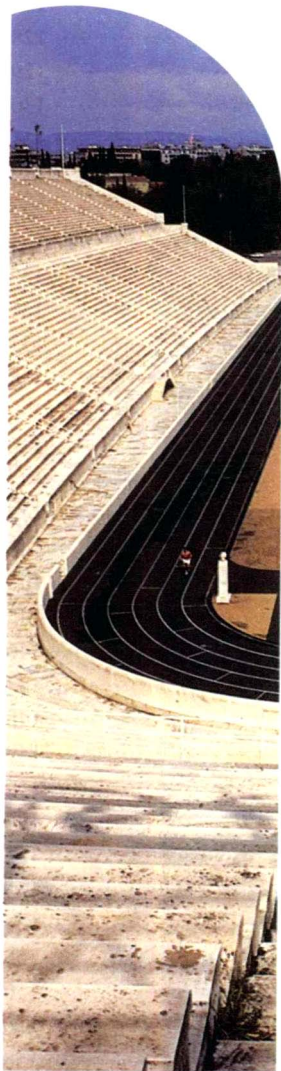
你知道古代奥运会是如何起源的吗？

古代奥运会起源于古希腊奥林匹亚地区举行的祭神竞技会。奥林匹亚位于雅典城西南的阿尔菲斯河谷。这里建有许多神殿，因此也叫“圣地奥林匹亚”，象征着和平和友谊。古希腊和地中海地区其他国家的人们常在祭典和丰收时举行盛大集会，进行游乐和竞技，其中以在奥林匹亚举行的集会最为盛大。

公元前884年，古希腊爆发战争，各地战争连绵不断，又瘟疫成灾，农业也欠收。人民就非常怀念以前那种和平、快乐的庆典活动。于是奥林匹亚所在地的伊利斯城邦国就联络其他有同样心愿的国王，达成一项协议，定期在奥林匹亚举行运动会，并规定在运动会中实行“神圣休战月”，期限为3个月，在这期间，任何人不得动兵，即使是正在交战的双方也得停止战争。于是就产生了全希腊的运动

会赛事。由于第一次记录下的运动员获奖者名单是在公

元前776年，以后人们就习惯称这一年为第一届古希腊运动会，又因比赛地点在奥林匹亚，所以又叫它古代奥林匹克运动会，简称古代奥运会。



在希腊古代奥运会上一展身手的健儿雕塑，他还在投掷铁饼。

奥林匹克圣火是怎样由来的？

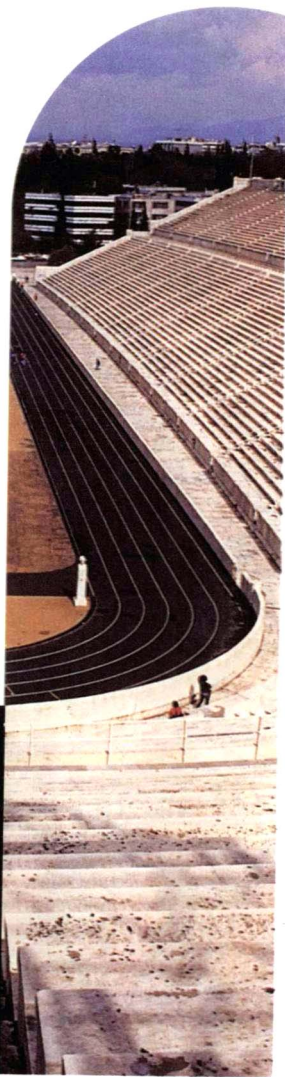
奥林匹克圣火起源于希腊神话中的天神普罗米修斯为人类盗取火种的故事。传说中的普罗米修斯是宇宙统治者宙斯的儿子，他聪明、机智、正直又善良。他喜爱人类，在看到人类过着凄苦的生活时，他想把天上的火送给人类，但遭到父亲宙斯的强烈反对，认为不该给人类太多帮助，那样会威胁到天神统治宇宙的权威。

普罗米修斯见恳求劝说无效，就决定偷取火种给人类，他用树枝从太阳神那里盗得了火种并把它送到人间。人们感激普罗米修斯。但是盗火的事让宙斯知道，他大发雷霆，命人把普罗米修斯抓起来，用铁链穿过他的心脏把他钉在高加索山的悬崖峭壁上，让他上不着天，下不着地，日受苍鹰啄叮，晚受冰雪打击。一直到后来，他才被大力神赫拉克勒斯救了出来。

为了纪念普罗米修斯这位给人类带来火种的英雄，每次祭祀他时人们就先燃起圣火，向他表示怀念。这个仪式也就逐渐地应用到古代奥运会中，开幕式前也必须举行隆重的点火仪式。



当代的奥运圣火。



马拉松跑源于何事？

马拉松原来是古希腊的一个地名，位于雅典城东北不远处，三面环山，东临大海。在公元前490年时，波斯远征军侵略希腊，准备在马拉松这里布阵进攻雅典。

消息传来，雅典就派一位叫做裴里匹底斯的信使前往斯巴达求援。这位信使用了35个小时走到距雅典150千米的斯巴达。但是斯巴达人却说要在10天后月圆时才出兵。因此雅典人不得不依靠自己来迎战波斯人。虽然那时雅典人很少，却打败了人数众多的波斯军队。带着胜利的喜悦，以及为了让雅典人民放心，裴里匹底斯从马拉松跑到雅典城的中央广场，向人民大声宣布“我们胜利了，庆祝吧！”然后倒地而死。他一口气跑了42.195千米。后来人们为了纪念这位忠诚的信使，就设立了“马拉松跑”这个项目，全程跟他跑过的路一样长。



为了纪念裴里匹底斯而形成的马拉松跑，每年都吸引着大批参赛者，此项运动是对体力和耐力的考验。



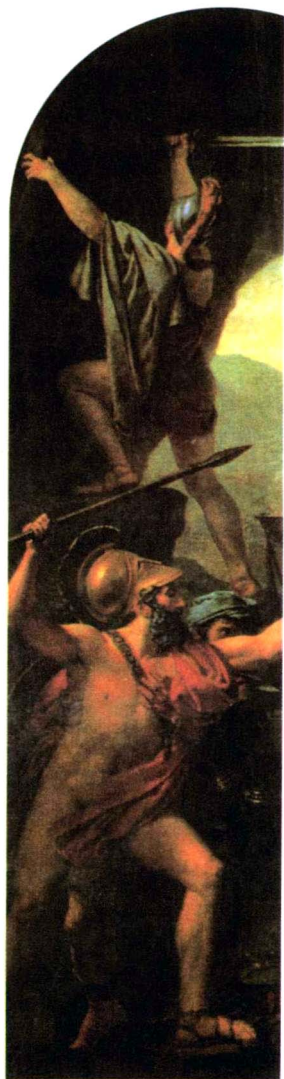
古代奥运会运动员为何是“裸体竞

技”？

在古代奥运会上，“裸体竞技”被誉为是最时尚的一种竞技活动。赤身为什么会这么流行于那个时期呢？这与古希腊人的生活习性、审美观、宗教观有着很大的关系。古希腊地处地中海，气候温和，平时人们在工作劳动时都着装很少，有的干脆不着装，一是为了减轻劳动时的负担，其次是为了显示他们健美的体魄。另外，宗教观念也影响着古代奥运会盛行裸体运动。众所周知，古希腊是一个信奉多神教的国家。在他们的心中，宙斯神是“众神和万民的君主”，因此，人们认为应把最好的礼物献在天神面前，而他们认为人体就是慰藉神明的最好礼物，在宙斯面前展现人体的健美，就是为感谢天神恩赐给他们生命。

裸体竞技时，运动员们都擦橄榄油，这样既可以保护皮肤，又可以防晒，让古铜色的皮肤在阳光下熠熠发光，显得健美、英武。

关于裸体竞技的起源，还有另外一种有趣的传说，在一次比赛中，有一位运动员的裤子掉了下来，但他仍坚持比完赛，他赤身裸体的样子及健美的肌肉给人耳目一新的感觉。此后，古代奥运会就采用了最特别、最天然的服装——裸体进行比赛。



你知道现代奥运会的开幕式为何要放飞鸽子吗？



在奥运会开幕式上，东道主把象征和平的白鸽放飞空中，使开幕式的气氛显得活跃而热烈。放飞白鸽始于第一届雅典奥运会。1896年4月5日第一届现代奥运会在雅典隆重开幕，开幕式上，人们让象征和平的鸽子在运动场上空展翅飞翔，景象十分壮观。

鸽子成为和平象征的典故来源于《圣经》。据《圣经·创世纪》记载：上帝降洪水灭世前，命诺亚造方舟，让他携带全家和地上的各种动物一起入舟避灾，因而得救。40天后，洪水退落，诺亚放出一只乌鸦去打探洪水是否退去，可是这只乌鸦却一去不复返。诺亚后来又放出鸽子去打探，不久鸽子口衔一枝橄榄枝飞回，诺亚于是得知地上洪水退去，已平安无事。后来人们就把鸽子和橄榄枝当作和平的象征。

1920年，国际奥委会正式规定在奥林匹克运动会开幕式上放飞鸽子，从此这就成了一个传统仪式，沿袭至今。

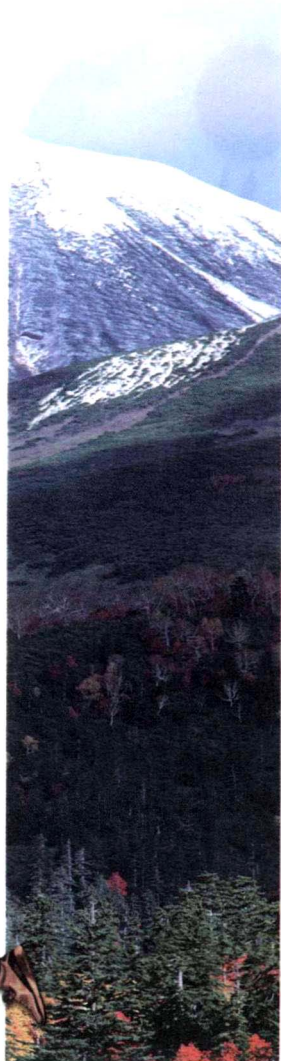


人类亲密的朋友——象征
和平与自由的鸽子。

为什么海拔高度会给运动成绩带来影响？

第一次发现海拔高度给运动员带来影响是在1955年的泛美运动会上。当时泛美运动会在海拔2240米的墨西哥城举行。其中400米、三级跳远的保持已久的世界纪录突然双双被打破；短跑、跳远成绩也大幅度提高。而与此相反的是，所有长跑项目的成绩却非常糟糕。后来人们研究这一情况时发现，这是由于高原地区的空气条件造成的。海拔高的地区的空气要比海拔底的平原地区的空气稀薄很多，结果就是空气阻力减小，这对短跑运动员和跳远运动员有利。而相反，由于空气稀薄，空气中氧气含量较低，对长跑这种比较耗氧的项目来说非常不利。在这种情况下，生长在高原地区的运动员就比生长在平地上的运动员更容易适应比赛环境，成绩自然就会更好些。后来这一点在1968年的墨西哥城的奥运会上得到了证实。在长跑中取得好成绩的几乎全是来自非洲、南美洲高原地区的运动员。

生命在于运动，竞赛
本身并不是目的。



为什么运动员要进行“心理训练”？



心理训练属于运动心理学范畴，在世界上是一门新兴科学。进行心理训练对运动员非常重要。

运动员要想取得最后的胜利，不但要有优秀的运动技能、特殊的身体素质，而且还要有良好的心理素质。所以说要达到并发挥出高度的运动效能，心理训练要与生理、技能训练一样严格的进行。一些竞技体育发达的国家，像美国、德国、俄罗斯、加拿大等国，他们的运动心理学也比较先进。

在运动医学、运动生物学、运动营养学的基础上，与健全的运动心理学相互融合，可以使运动员建立良好的心理状态，进而取得更好的成绩。

另外，现代体育竞技内容丰富多变，水平要求越来越高，竞争也非常激烈，这些都要求运动员必须具备良好的心理素质。



随着体育竞技整体水平的提高，竞争越来越激烈，是否具有好的心理素质，甚至在大赛中成了能否取得好成绩的关键性的因素。

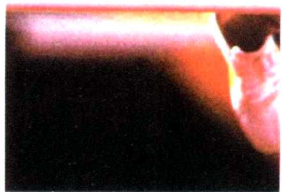
为什么说运动员有创造纪录的最佳时刻？

体育场上总能见到运动员打破纪录。原因就是运动员生理上有一个最佳时刻能发挥出高水平的能力来。

专家研究发现，人体拥有好几个生物钟，每只钟控制着人体的一种或几种机能，它受环境、周期的影响。环境、周期主要指昼夜更替、冷热交接、静闹程度等。而这些都会影响人体内的激素分泌。

根据时间生物学这一理论，有人研究最能出体育成绩的最佳时刻问题，结果发现在每天的16时至18时这段时间里是最佳时刻，多数纪录创造者或打破者都是在这个时刻完成的。这时因为人体有一种对活动有直接影响的激素——可的松，它是大约在上午8时开始分泌的，在下午17时左右能达到分泌的最高点。因此，运动员在这个时候比赛，就能充分地利用可的松激素取得自己的最好成绩。

所以，运动员可根据这个原理，适当地改变生物钟节奏来适应比赛规划，可使自己取得好的成绩。



为什么男女运动员的成绩有差距？

男女运动员的成绩有差距，这是因为男女之间的生理差异造成的。其实小时候，男女之间的差距并没有多少。直到青春期以后，这种差异才表现出来。

青春期时，女孩子由于女性激素的影响，身上的脂肪所占的百分比越来越大，而男孩则由于男性激素促成了更为发达的肌肉。另外男孩、女孩的生长期不同，男性的生长期比女性的长很多，这就使

得男子能够发育的更加高大，骨骼也更加粗壮。此外，男性的肩宽、腿长也都超过女性，骨盆也比女性的浅且窄，而这些都是有利于速度的提高，产生巨大的爆发力。到了成熟期以后，男女身体内部的差异更大，这些差异会让男子具

有更好的耐久力。因此，男女运动员的成绩有差异是不可避免的。

