

学生健康新顾问

XUESHENG JIANKANG XIN GUWEN

1

生命在于运动

李立秋 邱婧君 编



南海出版公司

生命在于运动

李立秋 邱婧君 编

南海出版公司

2005·海口

图书在版编目(CIP)数据

生命在于运动 / 李立秋, 邱婧君主编. —海口: 南海出版公司, 2005.3

(学生健康新顾问)

ISBN 7-5442-3042-2

I. 生... II. ①李...②邱... III. 体育锻炼—青少年读物 IV. G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018821 号

XUESHENG JIANKANG XIN GUWEN

学生健康新顾问(全九册)

编 著	李立秋 邱婧君
责任编辑	杨成春 商连义
封面设计	孙 岩
出版发行	南海出版公司 电话:(0898)65350227
公司地址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子邮箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
开 本	787 × 1092 毫米 1/32
印 张	31.875
字 数	508 千字
版次印次	2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
书 号	7-5442-3042-2
定 价	75.80 元 (全九册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

一、生命在于运动.....	(1)
1. 给自己开个运动处方	(2)
2. 学会控制运动量	(4)
二、体育锻炼的基本原则	(7)
1. 加强身体各部位机能， 全面锻炼的原则	(7)
2. 经常不懈地进行锻炼， 持之以恒的原则	(8)
3. 量力而行，循序渐进的原则.....	(9)
4. 因人而异地选择运动项目，制定锻炼 计划的原则	(10)
5. 保护与自我保护，防止事故的原则.....	(11)
三、你的性格适合哪种体育运动.....	(13)
四、用体育运动来健全身体.....	(15)
1. 体育运动对运动系统的影响	(15)
2. 体育运动对循环系统的影响	(16)
3. 体育运动对呼吸系统的影响	(21)



4. 体育运动对消化系统的影响	(22)
5. 体育运动对神经系统的影响	(23)
五、学校体育运动与健康	(25)
1. 课间广播体操	(25)
2. 骑自行车运动	(26)
3. 跳绳	(27)
4. 踢毽子	(27)
5. 跑步	(28)
6. 行走	(29)
7. 篮球	(30)
8. 排球	(31)
9. 足球	(32)
10. 保龄球	(33)
六、女同学的身体特性与怎样进行运动	(35)
七、现代健身运动的方法	(39)
1. 晨起健身法	(39)
2. 美手美臂健身法	(41)
3. 梳头健身法	(42)
4. 洗脸健身法	(42)
5. 美眼健身法	(43)
6. 手指健身法	(43)
7. 步行健身法	(44)



8. 慢跑健身法	(45)
9. 室内综合健身法	(47)
10. 头足倒置健身法	(49)
11. 椅上健身法	(51)
12. 交替健身法	(53)
13. 水中健身法	(54)
14. 健脑清神法	(56)
15. 呼吸健身法	(57)
16. 腰背健身法	(58)
17. 擦背健身法	(59)
18. 强腰固肾健身法	(60)
19. 腿脚保健法	(61)
20. 登梯健身法	(64)
21. 形意拔高健身法	(65)
22. 一分钟健身法	(66)
23. 松弛健身法	(67)
24. 飞盘健身法	(68)
25. 冷水浴健身法	(69)
26. 日光浴健身法	(71)
八、体育锻炼与保健	(73)
1. 体育锻炼与饮水	(73)
2. 运动前后应喝含矿物质饮料	(75)



- 3. 剧烈运动后不宜立即洗澡 (76)
- 4. 运动性腹痛的防治 (77)
- 5. 运动与肌肉酸痛 (79)
- 6. 肌肉和关节受伤的防治 (80)
- 7. 怎样迅速有效地消除运动疲劳 (82)
- 8. 体育锻炼与失眠 (84)
- 9. 体育锻炼与近视眼 (86)
- 10. 盛夏锻炼五忌 (87)
- 11. 摘掉“豆芽儿”的帽子 (88)

一、生命在于运动

运动是指具有一定负荷的身体活动。它是集健、力、美、竞争、技术、战术等智能与体能为一体,是最具生命力和竞争力的活动。

运动能提高人体各系统的功能,有效地促进身体发育,增强体质。

在人们参加运动的过程中,身体直接与阳光、空气和水等物质密切接触。特别是参加越野赛、游泳等运动,不仅可以呼吸到新鲜空气,而且在阳光的直接照射下,还能增强人体各部机能、提高抗病能力。特别是青少年,由于其身体正处于迅速发育的时期,经常参加体育运动更是有益的。

经常参加体育运动可以使人的精神得到很好的调节。在运动中你可以忘掉烦恼,消除因工作、学习带给你的紧张情绪,使你的心情轻松愉快。在运动中你还可以获得各种美的情感体验。例如在健美运动中你能体验到人体美、力量美、造型美、节奏美等;在足球运动中你能体会到战术美、速度美、协调美和对抗美。总之,通过参加体育运动可以提高你的审美情趣,培养你创造美的能力,从而使你更加热爱和珍惜生活。



青少年常参加的运动项目有长跑、健美、游泳、滑冰、球类运动等。各项运动都有自己的特点,例如健美运动主要是以增强肌肉力量,改善人的体型为主要目的运动形式,而游泳运动则是以提高人的心血管系统和呼吸系统的机能,发展耐力素质,改善全身肌肉协调能力为主要目的的运动形式。要想得到最佳的锻炼效果,你必须根据自己的身体状况、客观条件和兴趣爱好来选择最适合自己的运动项目。对于正处于青春期的男生来说,田径、游泳、足球是非常好的体育运动项目。另外,在体育运动中还要注意掌握好运动量,加强运动中的医务监督,这样才能使体育锻炼达到目的。

1. 给自己开个运动处方

运动处方类似医生给病人开的医药处方,它是由指导医师和体育教师或教练员根据参加锻炼者的年龄、性别、心肺和运动器官的功能、运动经历和健康状况等特点,用处方的形式为其规定适当的运动内容和运动负荷。它可指导锻炼者科学地进行身体锻炼,达到强健体魄、美化形体的目的。

那么,怎样制定运动处方呢?首先,要进行身体检查,掌握病史,了解身体健康状况,是否患有疾病和有无运动禁忌等。其次,进行体力诊断。体力诊断是通



过一定的运动来测量一个人的体力情况。如在确定是否可进行长跑运动时,必须做耐力测验,一般把 12 分钟跑作为耐力测验的手段。最后,就是根据各项检查结果,科学地制定运动处方。它的主要内容包括:

(1) 运动项目

运动项目要根据运动者的目的而制定。预防冠心病、肥胖病等,可练习耐力性项目,如竞走、慢跑、自行车、游泳、爬山、跳绳、上下楼梯等;调节情绪、消除身体疲劳,可以选择太极拳、散步、放松操或保健按摩等负荷较小的放松练习;慢性支气管炎、肺气肿患者可做专门的呼吸体操;内脏下垂者可做腹肌锻炼。

(2) 运动强度

运动强度直接影响运动效果。心率是衡量运动强度的生理指标,适宜的心率每分钟一般是 180 减去锻炼者的年龄。

(3) 每次运动持续的时间

一般来说,运动强度大,持续时间短;运动强度小,持续时间长。体质好的同学可选择强度大的运动,体质弱的同学则宜选择强度小而持续时间较长的运动。



(4) 运动频率

一般经常锻炼者每日运动一次,初锻炼者每两天运动一次,运动负荷较大时,休息时间可长一些。

运动处方需随锻炼者的身体状况和运动能力的变化而不断地修改完善。如果效果好,则可继续进行锻炼;如果效果不好,则可再次进行检查,重新制定。

2. 学会控制运动量

运动量是指体育运动所给予人体的生理负荷量,也叫运动负荷。只有适度锻炼才能达到好的效果。运动量过小,达不到锻炼的目的;运动量过大,也会损害身体健康。

在从事健身运动的青少年中,由于个体差异较大,不仅受年龄、性别、身体状况的影响,而且还受到选择锻炼身体的方法的影响。因此,每个人的运动量应有所差异。那么,在进行体育锻炼时该如何控制运动量呢?

(1) 即刻测量脉搏

有以下三种方法:

①运动结束后,立即测量 10 秒钟的脉搏次数。一般来说,脉搏在 24 ~ 28 次/10 秒较合适,如果超过 30



次/10秒,说明运动量过大,应适当减少;如在20次/10秒以下,表示运动量过小,应适当加大。但体质较弱的同学,运动量应适当小一些。

②运动结束后,即刻测量1分钟的脉搏数。国外运动专家制定了如下标准:每分钟脉搏为160次的,锻炼强度大约为本人所能承受的最大强度的80%;每分钟脉搏为140次的,锻炼强度大约为70%;每分钟脉搏为120次的,锻炼强度大约是60%;每分钟脉搏在110次的,锻炼强度大约是50%。研究证明,锻炼强度小于50%的,没有明显效果,大于80%的,容易损害身体健康,所以最适宜的锻炼强度应在50%~80%之间,也就是运动时脉搏应在每分钟110~160次之间。

③根据年龄掌握运动量。一般人应以170减去年龄等于运动时每分钟的脉搏数,如15岁的男孩运动时,每分钟的脉搏数最好控制在155次左右。

(2)测量第二天早晨的安静脉搏

在正常情况下,通过体育锻炼,心脏的机能增强,安静脉搏应逐渐减少。如果脉搏增多了,表示运动量大了。若第二天早晨起床前的脉搏超过前一天早晨的脉搏5次/分钟以上,说明运动量太大,应适当减小运动量。



(3)自我感觉

通过参加某项体育锻炼,感到全身舒畅,精神愉悦,体力增强,食欲增加,睡眠良好,说明运动量适当。如果锻炼后感到十分劳累,四肢酸沉,第二天早上疲劳仍未消失,心慌、头晕、食欲不佳、睡眠不好,并对运动产生厌恶之感,说明运动量过大,需要调整。

(4)其他检查法

锻炼者可根据设备条件,通过对体重、血压、心电图、握力、血糖水平的检查等,来判断运动量是否合适。不过,这要在医生的指导下进行,一般不常用。

总之,同学们在体育锻炼中,自己一定要很好地掌握运动量,只有这样才能收到良好的效果。

二、体育锻炼的基本原则

进行体育锻炼必须遵循科学规律,懂得并掌握体育锻炼的一般基本原则,如加强身体各部位机能的全面锻炼的原则;经常不懈地进行锻炼的持之以恒的原则;量力而行,循序渐进的原则;因人而异地选择运动项目,制定锻炼计划的原则;保护与自我保护,防止伤害事故的原则;培养终生体育意识,理论与实践相结合的原则等。

1. 加强身体各部位机能,全面锻炼的原则

青少年时期正是长身体的时期,身体各部位的机能还处在增长发育阶段,正在日趋成熟和完善。全面锻炼身体,以此协调发展机体的形态结构和各器官系统的机能能力,发展身体素质和人体的基本活动能力,促使体态优美,机能完善,提高身体对自然环境的适应能力,对青少年现在的学习和将来投身于社会生活十分有益。所以努力使身体得到全面发展,是在进行体育锻炼时首先应该重视的原则。



人体是一个统一的有机体。安排锻炼项目时,应注意考虑加强身体各部位的活动,全身各部位肌肉、器官都参加,才能使自己的上下肢、躯干发育匀称,内脏与肌肉发育协调,为身体健康打好基础。

2. 经常不懈地进行锻炼,持之以恒的原则

古人说“流水不腐,户枢不蠹”,是指它们在不停的运动中抵抗生物和微生物的侵蚀,在不停的运动中保持自身机体的健康。我们进行体育锻炼,需要这种长期不懈、持之以恒的精神。

人的机体是很复杂的,无论哪种运动项目,都必须持之以恒才能奏效。因为体质的增强或身体的康复要经过人的机体内部复杂的变化过程,一朝一夕是做不到的。“三天打鱼、两天晒网”不仅收效甚微,有时反而会起到相反的作用。所以坚持不懈地进行体育锻炼,持之以恒的锻炼原则是十分重要的。

英国著名作家肖伯纳一生爱好体育,很多体育活动他都尝试过。他坚持每天清晨起床后洗冷水浴,并喜爱游泳、跑步、打拳、骑自行车等各种健身运动。经常性的体育锻炼使这位伟大的作家身体十分健康,极少生病,充沛的精力使这位文坛巨匠的创作生涯持续



了 70 年。他是我们青年人学习的光辉榜样。

3. 量力而行、循序渐进的原则

量力而行,循序渐进,就是根据个人实际情况和练习的实效性,在内容方法和运动负荷方面安排有序练习。一般应遵循的有序方法是内容由少到多,动作由简到繁,时间由短到长,频率由慢到快,距离由近到远,技术由易到难,每次练习应从局部逐步过渡到全身活动等。

运动负荷决定锻炼效果的好坏,参加体育锻炼要善于掌握适当的运动量。运动量过小,锻炼效果不明显;运动量过大,会影响机体的健康。

在进行体育锻炼时,判断检验运动量的方法很多,现将一般常用的两种比较简便易掌握的方法介绍给同学们。一种是通过脉搏变化来衡量运动量是否合适。另一种是通过主观感觉来衡量运动量是否合适。测定脉搏的方法是触摸手腕部位血管——桡动脉,计算每分钟搏动的次数。测定时间可在清晨起床前卧位时,这称之为晨脉,是人的基础脉搏,可作为衡量运动量大小的依据。在运动前安静 10 分钟和锻炼后 1 小时左右时进行脉搏测定,与之进行对比和衡量。在锻炼后 1 小时以内,脉搏恢复到锻炼前安静脉搏的水平,而且



机体疲劳感觉不甚明显,即为运动量过小;如果锻炼后经过一夜到次日清晨脉搏还未恢复,那运动量就过大了。以主观感觉来衡量运动量,主要是运动前、运动中和运动后身体、精神的自我感觉。正常人在运动量合适时,锻炼后恢复得快,肌肉轻度酸痛,四肢的沉重感经过一夜的休息,第二天早晨即可消失,达到精神饱满,体力充沛的效果。如果锻炼以后,明显感觉极度疲劳,影响正常的饮食和睡眠,运动后恢复时间延长,起床后感到周身无力,萎靡不振,对锻炼产生厌倦情绪,说明运动量过大,要进行调整。

参加体育锻炼,要量力而行,循序渐进,逐步加大运动量,掌握运动节奏,才能收到良好的效果。

4. 因人而异地选择运动项目,制定锻炼计划的原则

锻炼身体要先选择好运动项目。青少年时期,身体正在成长发育,体质较强,兴趣广泛,应多进行一些竞赛性、对抗性强的项目。同时要根据个人的实际情况去自觉锻炼。自己的体能哪方面特别欠缺,在哪方面就应多练一些。根据个人的条件,开始时可以从一两个项目入手,待有相当基础时,再由少到多、由简到繁、由易到难地逐步增加锻炼项目。