

身体—— 人生成功之本



林诗娟

身体——人生成功之本

林诗娟 编著

广东教育出版社

广东省中小学课外丛书

身体——人生成功之本

林诗娟 编著

*

广东教育出版社出版

广东省新华书店发行

番禺市印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.25印张 80000字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

ISBN 7—5406—2302—0/G·2269

定价 4.65元

《广东省中小学课外丛书》编辑委员会

主 任 许任之

副主任 周国贤 陈锦铎 林受之

委 员 (按姓氏笔画为序)

冯咏轩 许任之 刘达中 江月孙

杜国维 何 辛 肖秉多 李学明

李庆源 杨镇权 杨明远 陈锦铎

陆树培 林受之 周国贤 周育安

罗运铤 罗显玉 钱道源 曹思彬

《广东省中小学课外丛书》总编室

总编辑 刘达中 杨镇权

副总编辑 郭 鸿 肖秉多 李学明

说 明

优秀的课外读物，凝聚着人类智慧的结晶，它是学校课堂教育的补充和延伸，是中小学生学习生活的重要组成部分。它可以帮助青少年丰富知识、开阔视野，陶冶情操和启迪智慧，使他们在德、智、体、美、劳诸方面生动活泼地主动地得到发展，成长为社会主义现代化建设的有用人才。为此，广东省教育厅组织富有经验的青少年教育专家、学者和教授，编著这套《广东省中小学课外丛书》。全套丛书题材广泛，选材新颖，深入浅出，融思想性、知识性、科学性和趣味性于一炉。丛书内容既注意继承和发扬我国优秀的思想道德和历史文化传统，又力求反映时代新气息、新精神，显示改革开放的新风貌。

这套《广东省中小学课外丛书》旨在为千万青少年提供一份有益的精神食粮，又为广大园丁奉献上一套借助施教的百科文库。全套丛书计划编写 500 本，分批出版。欢迎广大中小学师生、家长和社会各界人士提出宝贵意见。

学识要丰富，常读课外书

《广东省中小学课外丛书》总序

秦 牧

“你喜欢阅读课外书吗？”

如果我在青少年读者群中提出这个问题，相信许多大手小手会纷纷举了起来。因为青少年朋友大多求知欲旺盛，好奇好新，爱听故事，爱提问题，他们怎能不喜欢课外书呢！

在“少年宫”一类场所，我询问广大少年读过什么书籍时，他们的回答常常使我十分吃惊。因为他们大抵不过十三四岁罢了，有许多人竟读过了《水浒》《三国演义》《封神榜》《西游记》，至于读过《安徒生童话集》《大人国、小人国游记》《鲁滨孙飘流记》《木偶奇遇记》的就更多了。可见少年们的求知欲是何等旺盛，精力是如何饱满，而且阅读速度是怎样飞快了。

不过，这也许只是一部分少年的状况。我如果提出上面的那个问题，也可能有人会这样回答：

“我喜欢阅读课外书，但是学校功课太紧，没有时间呀！”

“我不喜欢。因为回到家里，一大堆家务等着我干，累得很，还怎样去阅读呢！”

“我喜欢，但是我们身在乡下，学校并没有多少课外书供

给我们阅读，更不用说家里了。”

.....

这些，大概也是事实。

现在，有些学校布置的作业实在太多，学生们回到家里，阅读课外书的时间被消耗了，这种状况得设法改变才好。有些家庭完全不要孩子参加一星半点家务劳动，这不利于培养他们的劳动观点。有些家庭又把大量家务劳动推给孩子（特别是部分农村女孩子），这又大量剥夺了她们的课外学习时间。还有些学校图书馆里课外读物置备太少（有些甚至连图书馆也没有），有些家庭从来没有购置课外读物给孩子；这都不利于孩子学识的增长和智力的提高。

可能还有若干小朋友会说：“我对阅读课外书没有兴趣。实际上兴趣是靠培养的，经过培养，兴趣就会被激发起来。坏的兴趣，像吸烟、赌博等会把一个人引上邪路。好的兴趣，像读书、运动、学习手艺、观察事物等又可以把一个人引向学识丰富和身强体壮的境界。因此有人说：“任何事情的成功，最好的老师是热爱。”你听过大科学家达尔文儿童时代的故事吗？达尔文小时候兴趣广泛，常常爬到树上看小鸟怎样孵蛋，又常常在河边看鱼儿怎样摇摆尾鳍，他还采集过大量的贝壳和昆虫标本。可以说，他喜欢一切有生命的东西。他的父亲教训他说：“除了打猎、养狗、捉老鼠以外，你什么都不行，将来会玷污你自己，也会玷污你的整个家庭。”然而，观察事物的兴趣，加上后来广泛阅读的兴趣，使达尔文后来终于成为伟大的生物学家。

可以说一切后来成为学问家的人，从小没有不喜欢广泛阅读课外书籍的。

根据我们自己的体验，学习课本固然重要，广泛阅读课外书，也同样重要。不用说别的，不读或者很少阅读课外书的青年、少年，就很难把文章写得通顺。自然，大量阅读课外书不仅有利于作文，而且还可以激发对事物广泛的兴趣，补充各科的知识，明白事理，融会贯通，从而培养理想，锻炼意志，使自己长大后更加能够成为对人民对祖国有用的人才。

也许有些少年人会说：“我又不想当学者、专家，那么辛苦干什么呀！”这不对！即使不想当学者、专家，或者因为环境关系，不能上大学。多读点健康的课外读物，增长学识，总是只有好处，没有坏处的，最低最低限度，也可以增强自己的生活本领，免于当无知的牺牲品。现在我们每天打开报纸，除了可以见到大量令人高兴的事情以外，还常常可以见到一些令人叹息的新闻：有些人堕落犯罪，走上死路了；还有些人，仅仅是由于常识不足，就给自己造成许多严重的不幸。例如：

“一个人触电了，另外一些人不懂得危险，上前用手拉他，又跟着触电了……有时竟接连一下子电死几个人。”

“北方有些人家夜里烧煤取暖，关紧门窗，却没有注意用一个管道把气体引向户外，煤在燃烧时积聚的一氧化碳充满了房子，结果就全家人都中毒死亡了。”

“有些人到地窖里或深深的枯井里去取东西，却不知道这类地方有时是充满一种叫做二氧化碳的气体的，一个人下去，

被窒息了，其他的人跟着下去又窒息了。有时竟一连死了三四人。”

“有些人在铁路线上放牛，或者自己悠闲地在上面对散步，火车来了，人或牛闪避不及就被撞死了。……不幸者根本不知道火车一小时能够奔驰一百多公里（现在世界上时速两百多公里的火车也有了）。 ”

.....

像这类事情，可不是很令人感慨吗？如果那些人平时也读一点书，懂得一点很普通的常识，不是大可以不做这样的无谓牺牲品吗！

有人说：“书籍是全世界人类的营养品。”有人说：“书籍像船只一样，载着我们从狭隘的内港驶向广阔的海洋。”有人说：“人类有一个暴君，它的名字叫做愚昧。”有人说：“知识就是力量。”这些格言都很对！正由于这样，我们怎能够不热爱知识呢？怎能够不从小就努力摄取这种可贵的精神营养品呢！

你如果爱知识，你就得多读书，这包括了课内的书和课外的书，“第一课堂”和“第二课堂”的书。

青春时代念书，记忆特别牢靠，那将使一个人终生受用不尽。有一句格言说：“年轻时代的学习，像是用雕刀刻在石头上，老年时代的学习，像是用手杖划在沙滩上。”这话说得真不错呢！

省教育厅有鉴于中、小学生阅读课外读物的重要性，特地约请各方人士，编写一套《广东省中小学课外丛书》，供给

在校的青少年学生阅读。它包括范围很广，既有文学、史地、音乐、体育方面的，也有生物、天体、物理、化学等方面的。在中、小学时代，广泛吸取各种知识是很重要的。太早地把自己当做“小作家”“小画家”“小科学家”，只爱一两门功课，偏重一两门学问，对其他知识不加重视，这不够好。因此，这套丛书注意到青少年朋友在学习上的全面发展，路子是很对的。

这套丛书将来一批接着一批出版，到了齐全的时候，就是很有份量的一个“小文库”了。它针对中、小学生的学习程度，又注意介绍广东的地方特色，这会比一般读物更适合本地中小学生读者的需要。

将来，从城市到农村，要是每间中、小学的图书馆都有一两套这样的文库，或者以《广东省中小学课外丛书》为基础，还没有图书馆的学校把图书馆也建立起来，学生们借阅课外读物就方便得多了。

这真是一件大好事！

这套丛书的编辑部希望我为出版丛书的事说几句话，当做它的总序。我把要说的都说了。在中、小学学习的青少年朋友们，请你们想一想，我讲的对不对？

1992年1月于广州

目 录

序	(1)
一、你认识自己的身体吗?	(4)
(一) 认识自己身体的结构	(4)
(二) 了解自己的体质状况	(6)
(三) 根据自己身体的薄弱环节, 确立锻炼的主要 目标	(10)
二、体育运动对身体发展有哪些好处	(11)
(一) 运动能使骨骼生长得结实	(13)
(二) 运动能使肌肉发达	(14)
(三) 运动能使心脏更发达	(15)
(四) 运动能改善神经系统的调节机能	(17)
(五) 运动能提高呼吸系统的机能	(19)
(六) 运动能促进消化系统的吸收能力	(21)
(七) 运动能提高人体的适应能力	(22)
三、身体锻炼的手段和方法	(24)
(一) 怎样使自己的体态完美	(26)
(二) 纠正脊柱异常弯曲的手段和方法	(29)
(三) 纠正两肩不平的手段与方法	(35)

(四) 纠正 O 型腿的手段与方法	(36)
(五) 纠正 X 型腿的手段与方法	(38)
(六) 纠正八字脚的手段和方法	(39)
(七) 多做对称练习	(40)
(八) 怎样使“豆芽菜”体形健壮起来	(41)
(九) 怎样使“胖墩儿”体形变得苗条起来	(43)
(十) 长高的锻炼手段和方法	(48)
(十一) 怎样保护自己的牙齿	(50)
(十二) 怎样保护自己的眼睛	(52)
(十三) 怎样保护和锻炼自己的皮肤	(54)
(十四) 发展耐力素质, 提高心肺功能的手段和 方法	(57)
(十五) 发展力量素质, 促进肌肉发达的手段和 方法	(63)
(十六) 发展速度素质, 提高神经系统灵活性的 手段和方法	(71)
(十七) 发展柔韧素质, 提高关节的灵活性	(74)
(十八) 发展灵敏素质, 提高身体运动的协调性	(80)
(十九) 日光浴的好处和锻炼方法	(82)
(二十) 冷水浴的好处和锻炼方法	(83)
(二十一) 空气浴的好处和锻炼方法	(85)

四、身体锻炼须注意的事项和要求

（一）锻炼前的注意事项和要求	（87）
（二）锻炼中的注意事项和要求	（89）
（三）锻炼后的注意事项和要求	（95）
 五、附录.....	 （107）

序

少年像初升的太阳，朝气蓬勃、富有理想，对未来的生活充满憧憬。他们渴望成才，成为国家的栋梁，为建设祖国干出一番轰轰烈烈的事业来。这不仅是个人的愿望，也是祖国所期待和需要的。

但是，理想的实现，事业的成功，都是以健壮的身体为基础的。所以，每一个有理想、有抱负的少年，不可忽视对自己身体的培育和锻炼，使自己成为具有“现代人”所具有的德、智、体、美全面发展的人才，为在 21 世纪中大力施展自己的本领，为充分发挥自己的才能做好准备。

健壮的身体是完成当前学习任务的物质基础。

中学阶段的学习任务十分繁重，要想很好地完成学习任务，取得优异的学习效果，就必须有健壮的身体作保证。通过体育运动来锻炼身体是使身体健壮的重要方法。

一提起身体锻炼，有的同学就摇头，他们认为，身体锻炼要花费时间、影响学习。所以，无论是课间操时间或课外体育活动时间，都不愿走出教室活动一下身体。其实这是一种误解。学习效果并不完全与学习时间成正比，学习只有在体力充沛和头脑清醒的状态下才能收到好的效果。诺贝尔奖金获得者意大利著名医学家戈尔季说过这样一段话：“朋友，

当你坐在塞满木柴的壁炉边，如果发现火烧得不旺，只要把里面的木柴拨动一下，火焰立即冒上来，木柴也熊熊燃烧起来。读书和研究科学也是这样，如果一个劲地啃书本，那就会把脑子搞僵了，变笨了。我们也应像燃烧柴一样，随时拨弄拨弄！”这段话告诉我们一个科学的道理，木柴通过拨弄获得了新鲜的氧气，使它燃烧得更加充分，我们的学习、工作也要通过适时拨弄来调节紧张疲惫的神经，使脑力得到恢复。适时适量地进行身体运动则是焕发精神最好的方法。

大家都有过这样的体验，当大脑皮层处在疲劳状态时，注意力就无法集中，同时还有头昏脑胀眼发花的感觉。在这种状态下学习，时间越长效果越不好。如果出现这种情况，就应该放下书本，走出教室，到空气新鲜的地方去活动一下，焕发焕发精神，然后再继续学习。其实，这一好方法早已被清华大学的大哥哥、大姐姐们用“ $8-1>8$ ”这一公式所证实了。也就是说，一天的学习中，拿出1小时来进行身体锻炼，会有助于提高你的学习成绩，这是无疑的。毛主席年轻时写的一篇论文《体育之研究》中告诫我们：身体就像是房子、车子一样，如果房子倒塌了，车子坏了，那么你的知识和道德存放在哪里呢？所以，我们在长知识、养道德的同时，不要忘记也要把“房子”“车子”建筑得牢固一些。

现代社会的脑力劳动越来越多。脑力劳动者的工作特点是长时间伏案工作，身体长期处在颈部前屈、含胸低头的姿态，这样往往使负责大脑血液运送的动脉和静脉血管轻度受压，由此，脑子里的血液循环不畅通，氧气供应不足，从而

造成大脑的营养缺乏，代谢物质也不易及时排除，导致大脑神经细胞容易疲劳、机能紊乱，常有腰酸、背痛、精神紧张的症状出现，工作起来往往力不从心。

有的人要全天坐在荧光屏前，注意力高度集中，目不转睛地注视着屏幕上的数据变化，并要持久而准确地控制着仪器。这样的工作，从表面上看似乎相当轻松省力，但由于高度集中注意力，单一性和长时间固定身体姿势的工作方式，造成人体神经系统的疲劳和局部肌肉的萎缩，它对人们身体的危害，比沉重的体力劳动要厉害得多。正如有的学者指出的，任何东西都不像身体长期不活动那样严重地毁人。这种缺乏身体运动的疾病，是没有药物治疗的，唯一的治疗方法就是进行身体运动。

随着科学技术发展的需要，有的人还要到特殊环境中从事特种工作，如有的人要到太空去探索，有的人要到海洋深处去开发石油、寻找矿藏能源，有的还要到空气稀薄缺氧的高原地带工作。在这些特殊环境里工作，假如没有健壮的身体和较强的适应能力也是难以胜任的。

健壮的身体，是21世纪“经久耐用”人才的重要物质基础。所以，立志要在未来大显才华的少年朋友们，从现在起，就应有计划、有目的地努力锻炼自己的身体，迎接未来社会发展和进步对身体的挑战，努力争做新时代“经久耐用”的高级建设人才，健康地为祖国为人民多做贡献。

一、你认识自己的身体吗？

身体锻炼过程的一个重要特点，是用自己的主观努力和行动来锻炼自己的身体。因此，在进行锻炼之前，应该对自己的身体状况有必要的认识，只有这样才能做到有的放矢和有效的锻炼，收到预期的锻炼效果。

（一）认识自己身体的结构

人类是由古猿经过数百万年进化发展而来的。人体的组成结构也是在漫长的进化过程中逐渐变化而形成的。

人的身体是高度发达的有生命的物质，它是由亿万个具有各种功能的细胞构成的。细胞的体积很小，用肉眼是看不见的。各种各样的细胞都具有各自所特有的功能。如细长形的肌肉细胞具有收缩和舒张的功能，腺细胞有分泌的功能，白细胞有吞噬的功能，树枝突起的神经细胞具有感受刺激传导兴奋的功能等等。那些形态、构造、功能相同的细胞和细胞间质聚集在一起就构成了人体四种不同的基本组织，即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

组织是构成人体器官的基本组成部分。几种不同的组织