

亚里士多德说：“运动太多和太少，同样的损伤体力；饮食过多与过少，同样的损伤健康；唯有适度可以产生、增进、保持体力和健康。”

◆ 公民常识读本 ◆



社区体育 锻炼常识

叁壹 编著



*Shequ Tiyu
Duanlian Changshi*



陕西出版集团
太白文艺出版社

◆ 公民常识读本 ◆

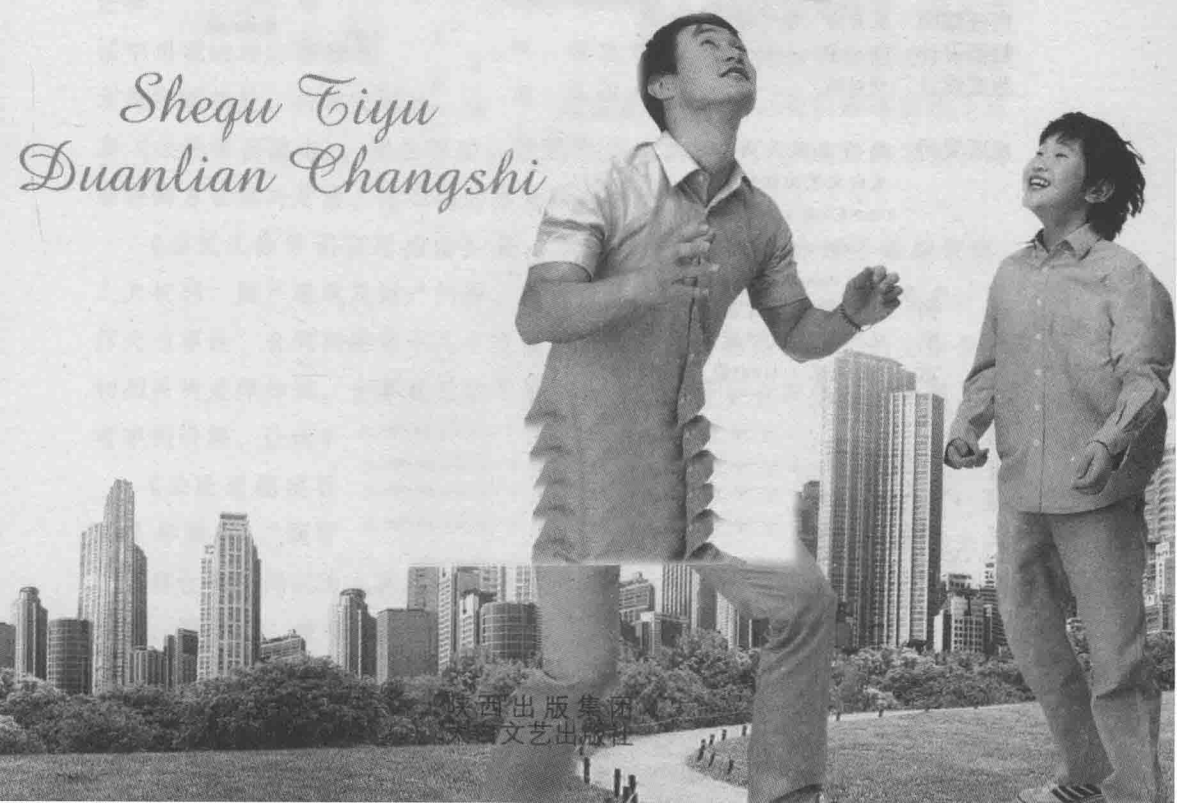


社区体育 锻炼常识

叁壹 编著



*Shequ Tiyu
Duanlian Changshi*



陕西出版集团
陕西文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区体育锻炼常识/叁壹编著. —西安: 太白文艺出版社,
2011.9
(公民常识读本)
ISBN 978-7-5513-0073-5

I. ①社… II. ①叁… III. ①社区—体育锻炼—基本
知识 IV. ①G811.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188531号

公民常识读本 社区体育锻炼常识

编 著 叁 壹
责任编辑 王大伟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbyx802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 三河市延风印装厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
字 数 105千字
印 张 9
版 次 2011年9月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0073-5
定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换
邮政编码 065200

前 言

我们生活在集体之中，其中有工作的单位，有交往的圈子，还有居住的社区等等，每个集体都影响着我们的生活。在这些集体中，社区是一个极为重要的组成部分，无论是城市的居住小区，还是农村中的村民社区，都是大家休息、娱乐、交往的重要场所，在社区中有家人的亲情，有邻里的和睦，有大家的娱乐，还有共建美好社区的愿望。

在社区中，每天都会发生很多喜怒哀乐的事情，也需要大家保护自己、关爱他人、和睦相处，因此，就需要秩序。这个秩序包括遵守国家的法律、法规，尊重他人的人格、尊严，保护自己的合法权益等等。面对社区中出现的种种需求与问题，每个人都应该具备一定的知识和理念，大家才能和睦相处，共建美好社区。也正是基于这种考虑，我们编辑出版了这套《公民常识读本》，意在帮助大家树立正确的观念，养成好的习惯，用合理的方法解决矛盾，用正确的办法躲避危险。

《公民法律常识实用指南》是一本法律常识读本，介绍了婚姻家庭、人身权利、财产继承及财产纠纷、消费者维权、劳动人事、物权房产、医疗交通事故、合同纠纷等十几个方面的内容，这些都是跟我们的生活最密切相关的法律知识，尤其是近些年婚姻、房产、劳动合同等热门话题，均有事例讲解，让读者能从中受到启发，并找到解决问题的办法。

《公民道德建设实施纲要》是中国公民道德建设的纲领性文件，于2001年颁布。“纲要”指出：“从我国历史和现实的国情出发，社会主义道德建设要坚持以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求，以社会公德、职业道

德、家庭美德为着力点。在公民道德建设中，应当把这些主要内容具体化、规范化，使之成为全体公民普遍认同和自觉遵守的行为准则。”我们的社区建设同样需要这样的指导。《公民道德建设常识》一书通过爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献、家庭美德等六个方面、用事例、名人故事的形式进行阐述，帮助大家更好地理解“纲要”的精神内涵。

灾难是我们不希望看到的，但是也常常难以避免，因此，学会防灾、避险、保护自己就显得非常重要。

《公民避险自救常识》侧重于躲避重大灾害、灾难的讲述，主要包括急救、火灾、家庭意外、地震、台风等方面，同时提供了灾难后心理援助的内容，实用且易懂。

《社区安全常识实用指南》一书则侧重于社区的居民健康防护、水电气安全、交通出行安全、防盗骗抢，以及社区健身器械安全使用、社区急救常识。

说到健康，现在的人们是越来越重视了，无论是中年人，还是老年人，抑或是青年人，都越来越关注自己的健康了。《社区体育锻炼常识》从实用的角度为社区居民提供健身常识，其中包括对现代运动理念的阐释、适合各类人群的运动健身法、小区健身器材使用方法及注意事项、传统健身运动等，这些方法都简单实用，非常适合社区健身使用。

社区是我们美好生活寄托的地方，因此，希望这套书中的内容可以帮助大家，共同建设和谐家园，共同推进美好生活，共同成为道德建设的贡献者。

目 录

第一章 认识运动	(1)
第一节 生命在于运动	(1)
一、运动可以促进新陈代谢	(1)
二、运动可以燃烧脂肪	(2)
三、运动可增强心血管系统的功能	(2)
四、运动可促进呼吸功能改善	(2)
五、运动能提高消化系统功能	(3)
六、运动可提高神经系统功能	(3)
七、运动可增强肌肉、骨骼系统的作用	(3)
八、体育锻炼能增强自制力	(3)
九、锻炼能促进戒烟	(4)
十、体育运动能使性生活更美满	(4)
十一、运动可预防糖尿病	(4)
十二、运动可降血脂	(5)
十三、运动可降低结肠癌发病率	(5)
十四、运动可消除紧张	(5)
十五、运动能帮助睡眠	(6)
第二节 运动的原则	(6)
一、协调统一,形神兼炼	(6)
二、做好准备运动	(6)
三、因人而异,量力而行	(7)
四、常劳恒炼,贵在坚持	(7)
五、有张有弛,劳逸适度	(8)
六、顺应时日,莫误良机	(8)

七、讲究运动卫生	(9)
第三节 寻找运动的时间	(9)
一、晨间运动	(9)
二、晚间运动	(9)
三、无须每天运动	(10)
四、运动时间不应化零为整	(10)
第四节 生活中的运动	(10)
一、这些是运动	(10)
二、这些不是运动	(11)
第五节 关于运动量	(12)
一、每周至少运动三次	(12)
二、运动量配合体能状况	(12)
三、运动量多寡视目标而定	(13)
四、循序渐进,运动不过量	(13)
五、判断合适的运动量	(13)
第六节 运动与饮食	(14)
一、运动前是否可以吃东西	(14)
二、运动后不禁饮食	(14)
三、运动时注意水分补充	(14)
第七节 身体不适时的运动	(15)
一、病体初愈也要适量运动	(15)
二、没有体力,更要运动	(15)
第八节 运动与肌肉	(15)
一、胖子也要练肌肉	(15)
二、锻炼肌肉,取代脂肪	(16)
三、运动酸痛不碍事	(16)
四、肌肉酸痛时的运动须知	(16)
第九节 有氧运动才能燃烧脂肪	(17)
一、燃烧脂肪要靠有氧运动	(17)
二、运动必须“有氧”	(17)
三、流汗与燃烧脂肪无关	(17)
四、高尔夫球不算有氧运动	(17)

五、肌肉训练不是有氧运动	(18)
第十节 运动时的注意事项	(18)
一、晨练前宜先饮水	(18)
二、晨练后不宜再睡觉	(18)
三、运动过后吸烟害更大	(19)
四、老年人的锻炼及注意事项	(19)
五、老年人锻炼须护腰	(20)
六、老年人不宜在晨雾中锻炼	(21)
七、中老年人不宜空腹晨跑	(21)
八、产后何时锻炼为好	(21)
九、女子锻炼应注意膝关节保护	(21)
十、慢性病人的跑步运动量	(22)
十一、跑步的环境选择	(22)
十二、冠心病患者的锻炼强度	(22)
十三、冠心病病人尤忌“饭后百步走”	(23)
第二章 简单易行的运动健身法	(24)
第一节 适合老年人的运动健身方法	(24)
一、老年人简易保健功	(24)
二、老年人关节功能锻炼操	(25)
三、老年人肌肉锻炼法	(26)
四、弹性跑步	(26)
五、早餐前的三项活动	(27)
六、散步气功	(27)
七、交替运动可预防骨折	(27)
第二节 适合女性的运动健身方法	(28)
一、简易减肥操	(28)
二、美臀操	(28)
三、腹部健美操	(29)
四、臀腿健美操	(29)
五、健美小腿的方法	(30)
六、手指健美操	(30)
七、穿高跟鞋者宜常做的腿脚锻炼	(31)

八、面部去皱操	(31)
九、颈部健美操	(32)
十、怎样做产后体操	(32)
第三节 内效性美体体操	(33)
一、与普通运动不同的内效性体操	(33)
二、一定要做预备运动	(35)
三、美臀体操	(36)
四、收腹体操	(37)
五、细腰体操	(38)
六、侧腹减肥体操	(39)
七、腰背减肥体操	(39)
八、收缩胃部体操	(40)
九、清除背部脂肪的体操	(40)
十、消除肩部脂肪的体操	(41)
十一、消除肩及手臂脂肪的体操	(41)
十二、消除肩头酸痛的体操	(42)
十三、提臀体操	(42)
十四、消除大腿后侧脂肪体操	(43)
十五、消除膝上脂肪体操	(44)
十六、使腿前部变瘦的体操	(44)
十七、使腿外侧变瘦的体操	(45)
十八、使腿内侧变瘦的体操	(45)
十九、使小腿和脚脖子变瘦的体操	(45)
二十、消除双下巴的体操	(46)
二十一、增加身高的体操	(46)
二十二、美化乳房体操	(47)
二十三、各项体操的综合应用	(48)
第四节 快速见效的减肥体操	(49)
一、使腰部纤细	(49)
二、玲珑腰部曲线	(49)
三、消除腰部、臀部的赘肉	(49)
四、消除腹部赘肉	(50)

五、让懒得动的人消除腹部赘肉	(50)
第五节 划船器	(51)
一、各式划船健身器	(51)
二、健身器的选购标准	(52)
三、使用划船器须知	(52)
第六节 健身车	(54)
一、室内健身车的种类	(55)
二、选购秘诀	(55)
三、制定健身计划	(56)
四、怎样达到运动效果	(56)
五、如何避免酸痛	(57)
第七节 网球	(57)
一、网球用具和准备运动	(57)
二、球拍的正确握法	(58)
三、球与身体的距离	(59)
四、必要时可用双手	(59)
五、发球与截球的秘诀	(60)
六、经常练习磨练球技	(60)
第八节 跳绳	(61)
一、跳绳是最佳的健美操	(61)
二、怎样学习跳绳	(61)
三、跳绳时的注意事项	(62)
四、各种跳绳方式的运动标准	(63)
五、跳绳最理想的时间和地点	(64)
六、跳绳时的服装	(64)
七、跳绳的时间长短	(64)
第九节 步行	(64)
一、减少身体创伤	(64)
二、使你显得更精神	(65)
三、减轻精神压力	(65)
四、助你思维敏捷	(65)
五、增强心脏功能	(65)

六、促使骨骼强壮	(66)
七、帮助你减肥	(66)
八、步行的方式	(67)
九、步行运动时应注意什么	(67)
第十节 爬楼梯	(68)
第十一节 跑步	(68)
一、跑步的要领	(69)
二、健身跑(慢跑)的方法	(69)
第十二节 游泳	(73)
一、游泳的作用	(74)
二、游泳时的注意事项	(75)
三、游泳的持续时间和距离	(77)
第十三节 交叉运动	(77)
第三章 小区健身器材使用方法及注意事项	(80)
第四章 我国传统健身运动	(89)
第一节 太极拳	(89)
一、起势	(90)
二、左右野马分鬃	(90)
三、白鹤亮翅	(91)
四、左右揉膝拗步	(91)
五、手挥琵琶	(92)
六、左右倒卷肱	(92)
七、左揽雀尾	(92)
八、右揽雀尾	(93)
九、单鞭	(93)
十、左云手	(94)
十一、高探马	(94)
十二、右蹬脚	(95)
十三、双峰贯耳	(95)
十四、转身左蹬脚	(95)
十五、左下势独立	(95)
十六、右下势独立	(96)

十七、左右穿梭	(96)
十八、海底针	(97)
十九、闪通臂	(97)
二十、转身搬拦捶	(97)
二十一、如封似闭	(97)
二十二、十字手	(98)
二十三、收势	(98)
第二节 五禽戏	(98)
一、虎形	(99)
二、熊形	(99)
三、猿形	(99)
四、鹿形	(100)
五、鹤形	(100)
第三节 八段锦	(100)
一、武八段锦动作要领	(101)
二、文八段锦	(101)
第四节 易筋经	(103)
第五节 黄氏易筋经	(106)
第六节 木兰拳	(108)
第七节 慢行百步功	(112)
一、第一种练法	(113)
二、第二种练法	(113)
第五章 按摩健身操	(115)
第一节 按摩的作用	(115)
一、按摩对皮肤的作用	(115)
二、按摩对神经系统的作用	(115)
三、按摩对消化系统的作用	(115)
四、按摩对人体免疫功能的作用	(116)
五、按摩对消除疲劳、增强体力的作用	(116)
六、按摩有纠正错位、松解粘连的作用	(116)
第二节 中老年常用健体按摩法	(116)
一、擦涌泉法	(116)

二、揉按肾俞法	(117)
三、点穴揉腹法	(117)
四、摩擦强肝法	(117)
五、点涌泉法	(117)
六、一指禅壮阳功	(117)
七、摩关元法	(118)
八、增髓法	(118)
九、洗双耳法	(118)
十、揉摩通腹法	(118)
十一、叠掌运丹	(118)
十二、按压强肝法	(119)
十三、推拿安神法	(119)
十四、益肾固本按摩法	(120)
十五、腹部按摩健身法	(120)
第三节 自我按摩保健操	(121)
一、老子按摩法	(121)
二、强身推拿法	(123)
三、自我按摩祛病十三法	(126)
四、十二段锦保健按摩	(130)

第一章 认识运动

第一节 生命在于运动

运动是健康长寿之本。古人早就对此有了深刻的认识。《吕氏春秋》中说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这就是说，人如果长期不活动就会因郁滞致病。该书还提出对于这类郁滞病应该“舞以宣导之”。“舞”，就是指体操或体育锻炼形式。华佗讲过这样一段话：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”他根据导引法而创造的“五禽戏”至今流传不衰。孙思邈针对老年特点提出：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”明代李梴在《医学入门》中更明确指出：“终日屹屹端坐，最是生死。人徒知久行久立之伤人，而不知久卧久坐之尤伤人也。”《十叟长寿歌》中“服劳自动手，安步当杀久，太极朝朝走”等都是长寿的秘诀。可见祖国医学历来重视适度的运动或体育锻炼，并且要求“持之以恒”。

现代研究证明，运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时无刻不在运动；科学合理的运动能改善人体各个系统的功能，是祛病延年、健康长寿的要素，延缓衰老的良方。运动对身体各系统功能的增强都有好处。

一、运动可以促进新陈代谢

运动，可以刺激新陈代谢速率，可以增进新陈代谢功能的效率。

所以，你应该尽力协助它，让身体新陈代谢功能得以运转无碍。

对新陈代谢而言，有两大“敌人”足以使它减缓或造成终生的损害。第一是节食；第二就是运动量不足。

若你的新陈代谢不足,要如何补救呢?只有两个办法:食物和运动。倘使你给你的身体所需要的,它就可以完美地继续运作下去。

二、运动可以燃烧脂肪

长时间运动,不只能增加全身的消耗热量,同时也能消耗掉体内脂肪。

开始运动时,血液中的糖以及糖原这种储存在肌肉和肝脏的糖类,会成为被使用掉的热量源。但持续运动后,堪称热量贮藏库的体脂肪,也会藉由氧而燃烧成为热量源被使用掉。

体脂肪消耗掉,就是将肥胖消除。

同样是肥胖,但会危害到健康的类型,是属于内脏脂肪积存型。而内脏脂肪积存的原因之一,就是运动不足。

相反的,只要解决运动不足的问题,就能消除内脏脂肪,这是经由实验证明的事实。

有人曾做过一个有趣的实验,让一只老鼠连续跑7天,与保持安静不运动的老鼠互相比较的结果,两者的皮下脂肪量几乎完全相同,但运动的老鼠之内脏脂肪量,却有明显地减少。

比起慢慢燃烧的皮下脂肪,内脏脂肪由于频密的进行蓄积和消耗作用,藉由运动便能迅速的消除。所以,不要以为这些肉眼看不到的变化,就认为皮下脂肪没有减少,千万不要停止运动,要耐心地持续下去。

三、运动可增强心血管系统的功能

经常运动的人,心肌收缩有力,心排血量增加;营养心脏的冠状动脉的口径增粗,使心脏的供血更加充分;全身血管的弹性增强,有助于减缓动脉粥样硬化。运动可使心功能增强,心跳次数比一般人少,但比不喜欢运动的人有力。血压和心率对各种情况的适应能力也增强,这些无疑对身体健康极为有利。

四、运动可促进呼吸功能改善

人体需不断地吸取氧气,排出二氧化碳。虽有鼻、咽、喉、气管、支气管等组织器官参与,但主要依靠肺脏完成气体交换。运动时,需吸入大量氧气,同时也需排出大量二氧化碳,而气体交换有赖于肺的呼吸功能。呼吸时,膈肌、肋间肌、腹肌都参与运动,深呼吸时,肩、背部肌肉也参与运动,使胸廓增大,呼吸幅度扩展。经常锻炼的人肌肉发达,呼吸肌收缩有力,呼吸差可由5~8厘米增至9~16厘米,使肺活量增大,肺弹性增强,残气量减少。

所以,一个经常锻炼的人,呼吸显得平稳、深沉、匀和、频率低。运动提高了呼吸器官功能,使气体交换充分,血液中氧含量增高,物质氧化过程更加完善,保证了运动时的能量供给,也保证了身体新陈代谢的需要,这是极其有利的。

五、运动能提高消化系统功能

运动时,膈肌、腹肌不停地运动,对胃肠起按摩作用,使腹腔血液循环旺盛,胃肠消化、吸收、蠕动功能增强,还可以使内脏下垂得到不同程度的改善。同时,人在运动时要消耗更多的营养物质,使整个机体的代谢增强,从而使消化系统的功能得到提高。故有不少消化不良、胃肠神经官能症和溃疡病等患者借助体育锻炼,取得了一定疗效。

六、运动可提高神经系统功能

运动是身体各部分有规律而协调地活动,这对神经系统是一种锻炼,使神经的兴奋和抑制、传导和反应性都有明显的改善。经常运动的中老年人,能保持机体灵活、反应迅速、头脑清醒、思维敏捷、精力充沛,以致祛病延年。

七、运动可增强肌肉、骨骼系统的作用

运动可通过骨骼对肌肉的牵拉,使肌纤维变粗、坚韧有力,反应性、收缩性增强;运动可改善骨骼的血液循环,增强物质代谢,使骨骼有机成分增加,延缓骨的老化过程;运动还能改善骨骼肌与关节韧带的弹性和韧性。使动作灵活、和谐;运动还可预防腰腿痛。

运动能增强体质,提高免疫力,预防疾病,这就是生命在于运动的真谛。

八、体育锻炼能增强自制力

科学家曾做过调查,发现多数优秀运动员都有良好性格的修养,主要表现在性格开朗、情绪稳定,有很强的自制能力,能应付各种突发情况。这种良好性格的形成,与体育锻炼密切相关。

体育生理学家研究证实:体育锻炼能调节大脑皮层的兴奋中枢与抑制中枢,使人的兴奋和抑制趋于平衡;能增强神经系统的灵活性与适应性,从而使大脑皮层能更好地控制人的各项生理机能和协调人的情感。

可见,经常参加体育活动,不但能增强体魄,而且也有益于良好性格的培养。

九、锻炼能促进戒烟

国外的调查资料表明,经常参加锻炼的吸烟者比不常参加锻炼的吸烟者要少得多。不仅经常参加体育锻炼的人吸烟少,而且吸烟者在参加锻炼后人数也大大减少。上世纪 80 年代初,美国一位流行病专家调查了 5000 名经常参加跑步锻炼的人,发现 85% 的人不吸烟。更有意思的是,吸烟者参加跑步锻炼后,约有 81% 的男性和 75% 的女性戒了烟。锻炼年限越长,放弃吸烟的人越多。

为什么经常参加锻炼的人不爱吸烟?大致有以下几方面原因。第一,良好的锻炼习惯打破了不良的吸烟习惯,如许多吸烟者都有早晨起床后吸支烟的习惯,早晨参加锻炼就使他们顾不上吸烟了。第二,据调查,经常锻炼的人对尼古丁的欲望和依赖性明显降低。第三,经常锻炼的人自我控制能力较强,心情愉快,不需要或很少需要借助尼古丁消闷解忧。此外,研究还发现,体育锻炼能保护人体免受被动吸烟的危害。

十、体育运动能使性生活更美满

研究表明,体育运动不仅能使人更健美,而且能使人的性生活更美满。为什么体育运动能使性生活更美满呢?美国哈佛大学某研究小组认为,这与心理因素有关。因为体育运动增强了体力与耐力,并把剩余的脂肪消耗掉,这样就使人觉得更健康,更英俊潇洒,自我感觉更良好。与其他同龄人相比,十分之八的游泳爱好者说自己“生气勃勃”或“精力充沛”,没有一个人认为自己低于平均水平。

研究人员发现,每周练习游泳三次,每次 45 分钟便足以获得充分效果,不仅使性生活和谐,而且使心脏、肌肉和内分泌功能也大大增强。需注意的是活动不要过量,特别是中老年人。如每周游泳 6 次,每次超过 2 小时,那么性欲反而会减退,且身体疲劳。

十一、运动可预防糖尿病

经常参加体育运动可以预防糖尿病。这是美国斯坦福大学的拉尔夫·帕芬伯格博士等及伯克利加州大学的研究人员,在对 6000 名 39 岁至 68 岁的男子进行了长达 14 年的调查研究后得出的结论。

调查结果表明,经常参加体育锻炼的男人很少患糖尿病。调查还发现,男子每周消耗 500 千卡热量,得糖尿病的可能性就减少 6%。这些热量大致相当于一个人游泳 1 小时或步行 8 公里所消耗的热量。