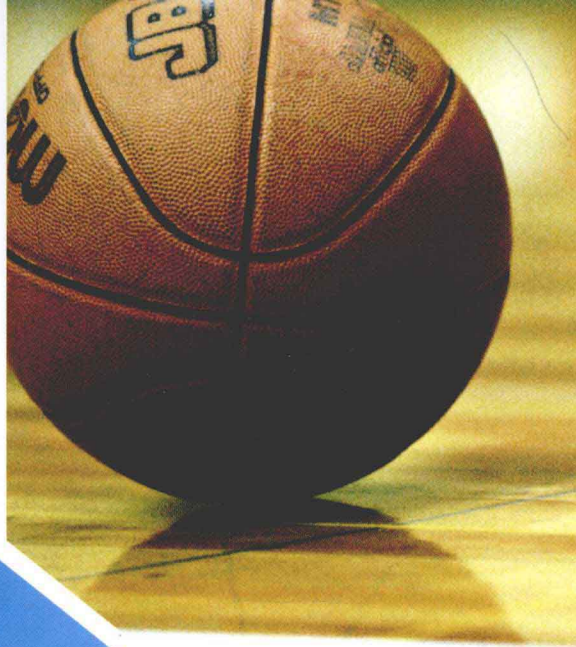


思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

HAO PINGE
HAO XIGUAN
HAO RENSHENG

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI



好品格、 好习惯、 好人生

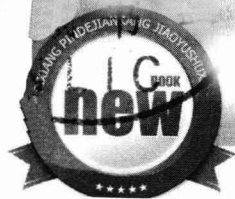
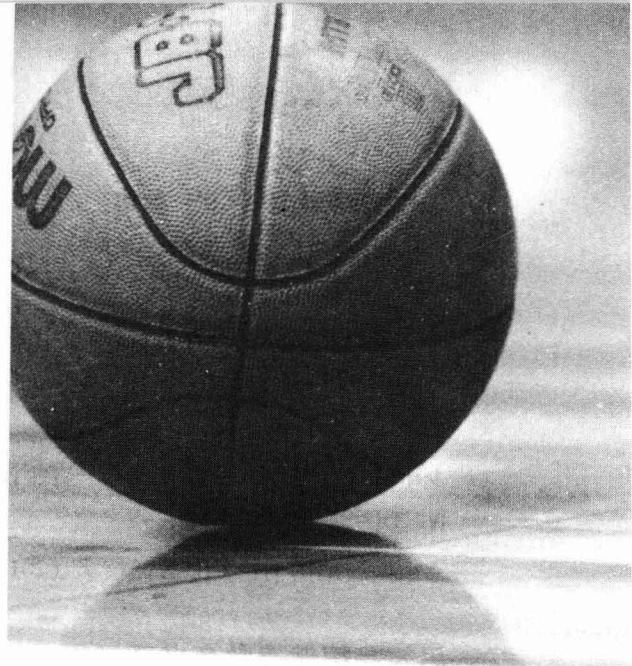
和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

好品格、 好习惯、 好人生

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好品格、好习惯、好人生/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0479 - 5

I. ①好… II. ①和… III. ①品德教育—中国—青年读物②品德教育—中国—少年读物③习惯性—能力培养—青年读物④习惯性—能力培养—少年读物

IV. ①D432. 62②B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109072 号

思想品德健康教育书系

好品格、好习惯、好人生

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

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 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: thyx802@163.com

tbwyzb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 155 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0479 - 5

定 价 25.80 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

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 培养良好的生活习惯

劳动创造价值	001
生命在于运动	004

第二章 培养良好的学习习惯

养成正确的思考方法	014
想象力创造奇迹	018
培养敏锐的观察力	023
重视读书	031
树立有价值的目标	037

第三章 培养良好的品德习惯

懂得尊重	057
学会宽容	064

第四章 培养良好的性格习惯

文明礼貌是一种习惯	069
信心是成功的秘诀	076
成功与机遇青睐乐观之人	084
成败决定于你的心态	090

第五章 培养良好的理财习惯

提倡勤俭美德	094
养成储蓄习惯	104

第六章 培养良好的管理时间习惯

珍惜善用时间	116
学会安排时间	119

第七章 培养良好的交往习惯

用微笑解决问题	133
以诚实取信于人	144

第八章 培养自我保护的习惯

知法守法	151
学会自我保护	172
学会应对突发事件	174

第九章 戒除不良习惯

吸烟危害身心健康	176
认清赌博的危害	178
拒绝说谎	179
清除嫉妒心	182
有选择地看影视作品的警示	184

第一章 培养良好的生活习惯

劳动创造价值

我们世界上最美好的东西，都是由劳动、由人的聪明的手创造出来的。

——高尔基

人生在勤，不索何获？

——张衡

人活着就需要吃饭穿衣，想要获得吃、穿、用的东西就必须通过劳动获得。由此可见，劳动就是创造社会价值、满足社会需要的活动。现今，中国的青少年都是在4—2—1式（两对老人，一对夫妻，一个孩子）的家庭中长大，因此很多人便在6位成人的溺爱下成长，从不参加劳动。虽然现在科学技术日新月异，简化或是解决了许多家务劳动，但是许多家务人们还是必须要自己做才行。对于青少年来说，劳动应该是他们学习的一个课程，学会做家务，能够自理自己的生活，是作为人的一个根本条件。

人类为了生存才进行劳动，但是劳动不仅仅只是为了生存。

首先，劳动可以给人带来快乐，使人更有意志力，增强克服困难的决心。劳动有的琐细，有的繁重；有的活容易解决，有的活不容易干好。就因为这样，干好活就更加不容易了。因此，干活的人常常在动手的时候，也要动脑思考解决的办法，他们需要克服很多的困难——身体上的、心理

上的、技术上的、工具限制上的、环境限制……在这个过程当中，劳动者本身得到了一个不一样的经历，下一次遇到类似的问题肯定能迎刃而解，而且一辈子都不会忘记。这对于今后从事学习和工作都是十分有益的。

朱德同志从小就热爱劳动，这个习惯一直陪着他一辈子。他从四五岁的时候就开始帮母亲做事，到了八九岁的时候已经可以帮母亲干重活了，农忙的时候他更是整天在地里跟着母亲劳动。他一直非常感谢母亲帮他养成了热爱劳动的习惯，后来他在回忆母亲的时候曾说过：“我应该感谢母亲，她给了我与困难作斗争的经验。我在家庭生活中已经饱尝艰苦，这使我在以后的生活中再也没有感到过困难，没有被困难吓倒。母亲又给了我一个强健的身体，一个勤劳的习惯，使我从来没有感到过劳累。”相信大家都很熟悉《朱德的扁担》这个故事，故事说的是朱德和红军战士一起挑粮。当时朱德已经四十几岁了，夜晚研究对敌作战计划，白天就和士兵们一起挑粮。战士们劝他休息没有结果，就偷偷地藏了他的扁担，希望他能够好好休息一下。没想到他干脆再削一根新的扁担，并且在扁担上写上“朱德的扁担”五个大字，让大家不再拿走他的扁担。从这个故事中，我们就不难理解他说的“我从来没有感到过劳累”是什么意思了。

其次，多参加劳动有利于智力开发，有助于提高个人的创造力和实际操作能力的发展。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基说过：“儿童的智慧在他的手指尖上。”讲的就是劳动可以促进孩子智力的发展。经常劳动，可以使人的身体和大脑的配合更加协调。虽然说劳动是动手的、费体力的，但是有些劳动不仅仅是按程序来就可以，而是要用大脑思考该如何完成工作。当按常规的办法工作很麻烦的时候，人们就会想会不会有更方便的做法，就是因为有了这样的想法，社会才进步得更快。很多实用的小发明，都是在劳动中产生的。

有位小发明家，他的家中种了好些丝瓜。丝瓜长势非常好，但是每次他跟着母亲一起去摘瓜的时候，他就发现那些丝瓜藤爬得老高，摘起来很麻烦。他就想能不能制造一个“瓜果采摘器”，那样以后摘瓜的时候，就不用再那么麻烦了。经过一段时间的试验后，他终于用一根长竹竿、一只网兜、一把大剪刀和螺栓、绳子、弹簧等东西制成了“瓜果采摘器”。

江苏的一个人发明了水开报警装置，这个人叫刘中，也是在劳动中搞

起发明的。有一次，刘中一边烧开水，一边学习，因为不知道水什么时候会开，于是他就几次丢下书本看水开了没有。因为平时也有这样的经历，因此刘中对此颇感烦恼，他想要是水开了会自动提醒那该有多好呀。想到这里的时候，他根据自己平时所学的知识，想了一个办法——他将一只金属哨子照着哨嘴的大小，在木塞上开槽，把哨嘴插入槽里，再换下水壶盖顶上的顶钮。这样，水开后的蒸汽就使哨子“嘟嘟嘟”地叫起来。以后他烧水的时候就不用再时时刻刻地去注意水是否开了。根据这个发明，后来市场上出现了一种水开了以后就会自动“报警”的水壶，这种“报警”水壶上市以后，受到了人们的欢迎。

第三，劳动可以培养关心他人的品质，而家务劳动则可以促进家庭和睦。任何的家务劳动，不管是洗衣、做饭、洗碗、拖地还是整理房间，都是为了全家人能够生活得更舒心而做的。难怪有人会说，做家务不是为了家人服务，就是给家庭成员减少负担。常常做家务的人，往往会得到家庭成员的喜欢。有些住宿的青少年更是要注意了，因为住在同一个屋檐下，大家更要努力整理好自己的内务，否则会给别人带来很多不方便。因为宿舍的同学不会像你的母亲一样，为你做一切。如果你不仅能整理好自己的内务，而且还常常打扫宿舍的公共区，相信你的舍友肯定会很喜欢你的。

不管是在家里，还是在学校，都有一些劳务需要一个集体的全部成员一起参加的，这样大家相互协作，一起热热闹闹地进行劳动。当劳动结束后，所有成员看着自己的劳动成果，感觉一定非常好。比如搬家的时候，一家人一起搬东西，讨论摆设的位置，打扫卫生……一切结束后，全家喝着茶，看着新家，那种感觉应该是每个人都向往的。

由于劳动是人类生存的基本条件，因此，世界各国都非常重视对学生进行劳务教育和训练。在日本，学校开设了学习家务劳动的课程，让学生学会洗衣、缝补、做饭这些基本的家务劳动技能。美国家庭一直鼓励孩子们要参加其力所能及的劳动，有时候他们做完分内的工作，再做些额外的劳动时，可能就会得到一些报酬，以此鼓励孩子们多参加劳动。在瑞典，不管学校还是家庭都会培养孩子成为生活和劳动的能手，他们教孩子学习木工、瓦工、钳工、烹饪、缝纫等。在德国，孩子们一直都需要帮助父母劳动。在中国的古代“四体不勤，五谷不分”是遭人唾弃的。

其实经常参加劳动的好处不止这些，青少年正在人生的转折阶段，有的甚至要面临离开父母独自生活了，那么提高自己的独立生活能力就非常必要。提高个人的独立生活能力的一个关键就是要求不能总是依赖父母和长辈过日子，应该把自己看成家庭的一个重要成员，要以实际行动为父母分担家务，也要为将来走上社会、独立生活培养能力。

生命在于运动

如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！

——古希腊格言

水停百日生毒，人歇百日生病。

——中国谚语

生命在于运动。各种生命的存在都是以运动为基础的，运动是生命存在的表现。人类刚出现的时候，人们为了生存不停地运动——不管是为了获取食物，还是为了抵御野兽或是其他敌人的袭击，人们每时每刻都在运动。到了现代，随着科学的进步，人们出门有汽车代步，吃饭可以到餐馆，打扫卫生有家政服务，平时最基本的“劳动”都没有了，再加上工作繁忙，根本就没有时间参加其他的运动了。对于青少年来说，他们大多在学校里学习，他们或因为学习紧张觉得“没有时间”运动，或是因为懒得动，而不进行运动。实际上运动随时随地都可以进行，不一定要特意抽时间进行，比如看书累了，站起来在屋子里走走，到窗前边看窗外的风景，边扭腰、活动筋骨都是运动。

运动的实质

从表面上来看，运动是使人流汗的“体力活”，实际上，运动是一个复杂的生理过程——人体机能会随着运动的需要产生一定的生理反应和变化。

人体就是一部世界上最精良的机器，这部运转完美的机器的各个零件都有其独特的作用，但它们之间又相互配合，当我们在做一项复杂的运动时，各部件之间的配合就更加的紧凑了。

我们知道，在我们体内，大脑是我们活动的指挥中心，但它并没有时时刻刻都在关注、指挥所有运动，而是在运动进行的同时，主要从事各种学习、思维活动，将正在进行的运动置于脑后。当运动产生后，通过感觉神经元，将运动产生的感觉传入大脑，大脑对运动的执行、完成情况做进一步的分析。我们便可以根据分析的结果选择继续运动或是对运动的方式进行调整。更确切地说，一个运动的完成需要我们的感官神经、中枢神经和运动神经相互配合才能完成。感官神经将运动的内容接收并送到中枢神经中去。接着，中枢神经紧张地分析着感官神经送来的情报，并做出决定。然后，运动神经将命令送出，紧接着与之相关的肌肉就进行收缩，身体就有了运动。

正是因为运动要靠各个神经相互协调才能准确地进行，因此运动会给人带来很多好处。首先，经常做运动的人，他的反应比一般人要快。据研究表明，一般人的反应时间约是0.3~0.5秒，而经常运动的人的反应时间只有0.12~0.15秒，优秀的运动员的反应时间只有0.1秒左右。这是因为经常做运动，对运动就比较熟悉，这样大脑分析的时间和指令传送的时间都会大大减少。另外，经常参加体育锻炼可以使我们耳聪目明，一个经常参加锻炼的人，他的视觉会变得更加宽广，听觉和触觉会更加敏锐，肌肉的收缩也更加准确。经常进行体育锻炼还可以促进你的神经系统的健康。因为人的左脑和右脑是分工合作的，它们担负的工作是不同的。平时在工作或是学习中，大部分人都偏向于使用左脑，当我们运动的时候，我们的右脑就兴奋起来，左脑因此就得到了休息。这样左右脑就得到了均衡的发展。因此，在学习紧张或是压力大的时候，多做些运动可以使个人的情绪得到调整，从而感到精神愉快。

有学者认为从小坚持运动还有助于大脑的发育与功能的提高。大脑在人的个体出生之后，便一直处于生长发育阶段，我们每天都大量地使用着我们的脑，每天的锻炼，有助于放松大脑，有助于提高大小脑之间的协调性，更是提高智商的好办法。

除了神经系统外，人们在进行运动时还需要身体的其他“部门”进行配合。

因为人在运动时体内各个器官都要消耗大量的氧气和养料，因此就需要循环系统将氧气和养料运输到特别部位供人们运动所需。每当这个时候，人体的心脏、血管、肺等器官就开始作用。就像机器要经常运转才不会生锈一样，经常运动也会使人体的这些器官保持正常的机能。多运动会使我们的心肌粗壮，使心脏中的血液容量增多；多运动还能使我们的肺泡保持很好的弹性，肺功能增强，从而不容易出现爬几个台阶就心慌气短的情况。经常参加锻炼还可以使血管更加富有弹性，减少脂肪在血管中的堆积，从而降低得血管病的几率。

当人们进行较有强度的运动时，就会出大量的汗，这时就是排泄系统在起作用了。当人们运动排出汗液的时候，可以将体内的一些“垃圾”排出，使人觉得更加神清气爽。

不管是神经系统还是排泄系统都是为了辅助运动的顺利完成，而运动的真正的执行者则是身体的运动系统，它由骨骼、肌肉、关节和韧带组成。

骨骼是人体内最坚硬的组织，有了骨骼，身体的运动就有了杠杆。人体没有良好的骨骼或骨骼受到了破坏，就不可能很好地进行运动。如果骨骼严重受损还会影响人们正常的生活。骨骼虽然坚硬，但不注意体育锻炼，也会使它变得松软甚至变形，特别是青少年，骨骼中含有丰富的有机物和水分，更需要很好地加以保护。而经常进行科学合理的体育锻炼，可以使骨骼得到优化，如促进胸廓及躯干骨骼的发育。研究测试表明，经常参加体育锻炼的同学，胸围的平均值普遍高于同龄人。相反，则常常会出现扁平胸、鸡胸等骨骼发育不良的现象。

肌肉是运动的动力机制，就像一台台小小的发动机。人体中的肌肉有许多不同的功能，它们的总重量占人体体重的35~40%，经常参加体育锻炼的人肌肉会更加发达，可占到体重的50%。肌肉的组成大部分是水，其中四分之一左右是蛋白质、能量物质和酶等等。肌肉分为肌腹和肌腱两部分，肌腹主要由肌纤维组成，是肌肉中可以进行收缩的部分；肌腱是由一些平行排列的腹原纤维所组成，肌腱不能收缩，但有很好的弹性，它起到肌肉与骨骼联结和缓冲肌肉收缩的作用。

在人体中没有肌肉就不能进行身体运动，没有健壮的肌肉就不能承担剧烈的运动。因此要想在运动时跑得快、跳得远，就一定要经常去锻炼自己的肌肉。体育锻炼使肌肉中毛细血管开放的数量大大增加，肌肉从中可以获得更多的氧气和养料，从而使肌肉更加的健壮，力量也就随之增强了。

关节是人体进行运动的枢纽，如果没有关节，我们就真的都成了“木头人”，不能动弹——脚没法走路，手没法抓举，不能扭头也不能坐下……庆幸的是，这样的情况只是假设而已。人体的关节就像轴承一样，有了它我们才能高兴时跑跳，不高兴时一屁股坐下，全身随意舒展都没有问题。经常运动就会使我们的各个关节更加的灵活和结实。

韧带多是在关节附近，起到加固关节的作用，使人成为一个整体，当我们锻炼不当使韧带受到损坏或折断时，不但疼痛，同时也会大大影响我们的运动。关节和韧带可以通过经常性的锻炼使它们既结实，又有弹性，既灵活又坚固。青少年朋友在锻炼时应注意保护自己的关节和韧带，增强柔韧性，这样我们就可做出更多、更美的动作了。

有氧运动和无氧运动

人体运动是需要能量的，如果能量来自细胞内的有氧代谢（氧化反应），就是有氧运动；但若能量来自无氧酵解，就是无氧运动。有氧运动时葡萄糖代谢后生成水和二氧化碳，可以通过呼吸很容易被排出体外，对人体无害。然而在酵解时产生大量丙酮酸、乳酸等中间代谢产物，不能通过呼吸排除。这些酸性产物堆积在细胞和血液中，就成了“疲劳毒素”，会让人感到疲乏无力、肌肉酸痛，还会出现呼吸、心跳加快和心律失常。因此人们在有氧运动后就会感到全身舒畅，而在无氧运动结束后却会觉得疲惫不堪、肌肉疼痛，要持续几天才能消失。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。也就是说，在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。一般来说，有氧运动的时间都比较长（约15分钟以上），运动的强度不是特别大，如健身操、韵律操、打太极拳、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车等都是这类运动。对于强度在中等或中上的程度，衡量其是不是“有氧运动”的标准是心率。心率保持在150次/分钟的运动量为有氧运动，因为此时血

液可以供给心肌足够的氧气。

有氧运动，氧气能充分酵解体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心、肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。

长期进行有氧运动可以增强心肺耐力。在运动时，由于肌肉收缩而需要大量养分和氧气，心脏的收缩次数便增加，而且每次压送出的血液量也较平常多，同时，氧气的需求量亦增加，呼吸次数比正常时多，肺部的收张程度也较大。所以当运动持续，肌肉长时间收缩，心肺就必须努力地供应氧气给肌肉，以及运走肌肉中的废物。而这持续性的需求，可提高心肺的耐力。当心肺耐力增加了，身体就可从事更长时间或更高强度的运动，而且较不易疲劳。

长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发病率。减肥者如果在合理安排饮食的同时，结合有氧运动，不仅减肥能成功，并且减肥后的体重也会得到巩固。有氧运动对于脑力劳动者也是非常有益的。另外，有氧运动还具备恢复体能的功效。

做任何事情都是循序渐进的，对于运动来说这个规则也是适用的。关于运动的频率，美国运动医学会推荐正常人应该每周运动2次~5次。刚开始做运动的人，开始时每周至少做两次运动，以后逐渐增加；运动量则每次至少坚持半个小时，等到身体素质较好的时候可以增长运动时间。很多刚开始参加运动锻炼的人，常会有“一口吃出个胖子来”的想法，开始几天每天都参加运动，而且运动量非常大，几天后因为受不了运动后的疲劳，开始打退堂鼓，不再运动了。因此运动一定要遵循循序渐进的方法进行。

对于体重超标的青少年来说，进行有氧运动是最好的选择。理论上，如果每天慢跑30分钟，在饮食没有变化的情况下一星期可减一公斤。实际上，因为运动后会多吃一些，因此可能无法真的减下一公斤，不过的确可以使体重下降。通过有氧运动减肥，不会反弹。

相对有氧运动来说，无氧运动比较激烈，而且运动的时间不能过长，否则人体无法承受，如举重、百米冲刺、摔跤、投掷、跳高、跳远等。进

行这类运动需要爆发力，机体在瞬间需要大量的能量，而人体内的糖分来不及经过氧气分解，而不得不依靠“无氧供能”。这种运动会在体内产生过多的乳酸，导致肌肉疲劳不能持久，运动后感到肌肉酸痛，呼吸急促。因此这种运动一般非常短暂，无法长时间坚持。

对于我们的日常锻炼来说，有氧和无氧运动能力都应当进行，但更重要的是进行有氧运动能力的锻炼，因为这种运动形式在生活和工作中是更常见的，而且进行无氧运动不易受伤。

运动要知道

运动是要讲究科学的，不科学的运动不如不运动。在做运动量大的运动前一定要先做热身，运动后也有禁忌。

人在进行运动前，身体各部位、各系统的有关区域都处于安静和抑制状态，热身运动就是使人体各部位、各系统，从静止、抑制状态逐步过渡到兴奋、紧张状态，从而为身体承受剧烈运动时的最大负荷做好准备。如果不做热身活动就进行锻炼，往往会发生肌肉拉伤、韧带拉伤、关节扭伤等损伤事故。特别是在气温较低的时候，人体的肌肉、韧带的弹性或伸展性明显降低，全身关节的灵活性也较气温高时弱，如果不经热身就立刻投入到剧烈运动中，受伤就会不可避免。有些时候，比如游泳前不先热身极易造成脚抽筋的情况，要是独自一人游泳出现这种情况就容易造成溺水。因此运动前最好先做好热身运动，可以通过慢跑、徒手操和轻器械的力量练习，使身体发热微微出汗后，再投身到大运动量的健身锻炼中去。

热身运动很简单，顾名思义“热身”就是要让人的身体“热”起来，另外还要让你的身体伸展开来。以下介绍几种简单的伸展动作，供大家热身时参考。

1. 背部伸展

方法一：两手指交叉握住，并且尽量往前伸，直到可以感觉到肩膀和背部的伸展。重复3-5次。

方法二：坐在地上，双腿在体前贴紧伸直，上身前倾用手指去碰触脚尖，尽量让腹部胸部靠近腿部，保持20秒，放松。重复3-5次。

2. 腰部伸展

面对前方，两脚张开，与肩同宽。左手叉腰，右手向上高举过头，上半身向左弯，保持15秒。然后，再换举左手。重复3-5次。

3. 胸部伸展

双手在身体背后交握，并且慢慢往上举起，直到可以感到肩膀与胸部的伸展。重复几次。

4. 拉大腿肌肉

方法一：单脚站立，膝盖微弯，另一只脚则用手往后拉，做这个动作须注意双膝并拢、臀部往前推。然后双脚互换再做一次。

方法二：坐姿，右腿在体前伸直，左腿弯曲，外侧贴近地面，与右腿组成三角形，背部挺直，从胯部开始前倾，双手抓住右脚尖（触不到脚尖也没关系）。保持这个姿势30秒，然后换腿做。重复3-5次。

方法三：坐姿，双脚脚底在身前相互贴紧，膝盖向外撑并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，从1数到10，放松。然后重复3-5次。

方法四：坐姿，双脚在体前伸直并分开，保持背部和膝盖部挺直，从胯部向前屈体，双手从腿内侧去抓住双腿的脚踝，保持这个姿势，感觉大腿内侧被拉紧，放松。然后重复3-5次。

5. 拉小腿肌肉

方法一：将右脚弯曲再将左脚往后打直成弓箭步，注意后脚脚掌仍须完全平贴于地面才可。然后换脚并重复同样动作。

方法二：俯身，用双臂和一条腿（伸直，脚尖着地）支撑身体，另一条腿屈于体前放松，身体重心集中于支撑脚的脚尖处，脚跟向后、向下用力，感觉到小腿后部肌肉被拉紧，保持紧张状态，从1数到10，放松，换腿做。重复3-5次。

6. 活动颈部关节

两脚平行放好，身体放松，颈部左右转动。

7. 肩部环绕练习

直立，双腿分开与肩同宽，手臂自然下垂，腹部用力收紧，双肩利用