

社区居民 晨练方法大搜罗

每天健康一点点

孟凡 编著



想活力充沛，健康完美，魅力四射吗？

富于变化的晨练让这一切成为可能。运动使你的循环系统趋于完美，肌肉及整个身体充满活力。

不论你的睡眠质量如何，也不论你必须得花多少时间，本书可以帮助你做到身心和谐健康，保持锻炼的积极性，并改善你在早晨的运动效果。



 经济科学出版社

社区居民晨练方法大搜罗

孟 凡 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社区居民晨练方法大搜罗 / 孟凡编著. - 北京:
经济科学出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2159 - 9

I. ①社… II. ①孟… III. ①健身运动 - 基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161185 号

责任编辑: 张 力

责任印制: 李 鹏

社区居民晨练方法大搜罗

孟凡 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2159 - 9 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



前言

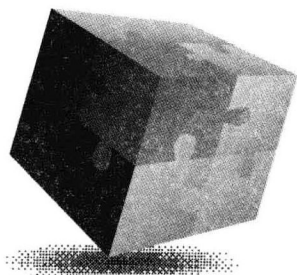
“一年之计在于春，一日之计在于晨”。在方兴未艾的全民健身浪潮中，晨练以其独特的魅力吸引了成千上万的群众，其中，中老年人是晨练活动的主力军，他们追索着青春，恢复着活力，增进着健康，更得到了生活乐趣。中老年人参加晨练活动，还具有“一人晨练，带动全家，影响一片”的意义。

为了坚持有规律的锻炼计划、控制体重以及让你的一天精力充沛，在早晨进行运动是最佳的时间。居民在选择晨练项目时，要根据自己的年龄、身体条件选择合适的锻炼项目。运动不宜过快、过猛，运动量和运动幅度不要太大，以身体微微出汗为好。不论你的身体素质如何，能量水平是什么，也不论你必须得花多少时间，本书都能使你很容易地找到一种合适的晨练方式。

晨练回家后不可立即睡回笼觉。有些人晨练后回到家，往往再继续睡上一个回笼觉。他们认为晨练后再上床“补觉”属于劳逸结合，其实不然，这样做既影响晨练效果，也不利于健康。

人通过晨练使肌肉骨骼活动加速，神经系统的兴奋增强，因而思维活跃，精神亢奋，难以很快入睡。而且，肌肉因晨练而产生的代谢产物乳酸等不易消除，对心肺功能恢复不利。

为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大社区居民懂得如何选择适合自身特点的健身方法，并正确掌握它们，特意编写了本书。本书罗列了一些适合晨练的锻炼方式与方法，介绍了中国古老文化传承下来



的太极拳、太极剑等养生套路的练习方法，配有详细的动作步骤说明、锻炼功效解析以及训练要点提示。书中还安排了一些简单的瑜伽，让居民在晨练的海洋中可以多个选择。

本书力求贴近社区居民，走进生活，深入浅出，通俗易懂，易读易练。我们希望它能成为广大群众参加晨练的良师益友。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，感谢这些资料的提供者。由于认知和时间有限，书中难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 晨练的基本常识

- 1.1 晨练的原则 / 3
- 1.2 晨练的有益效果 / 5
- 1.3 晨练的注意事项 / 7

第二章 太极拳

- 2.1 太极拳的形成及其特点 / 15
- 2.2 太极拳流派 / 18
- 2.3 太极拳的姿势及其要领 / 28
- 2.4 太极拳演练 / 32

第三章 瑜伽

- 3.1 瑜伽的发展历史 / 39
- 3.2 瑜伽的专业术语 / 44
- 3.3 瑜伽的分类 / 46
- 3.4 瑜伽的特征及要领 / 54
- 3.5 瑜伽的其他方面 / 58
- 3.6 瑜伽的注意事项及常见误区 / 64
- 3.7 瑜伽益处 / 68

第四章 太极剑

- 4.1 太极剑的特点及其分类 / 73
- 4.2 太极剑的挑选 / 74
- 4.3 太极剑的招式动作 / 76
- 4.4 太极剑的练习方法 / 82
- 4.5 初练太极剑时容易出现的毛病 / 85

第五章 羽毛球

- 5.1 羽毛球的渊源 / 89
- 5.2 羽毛球的特点及设施知识 / 93
- 5.3 羽毛球的专业术语 / 97
- 5.4 羽毛球的附加技术 / 100
- 5.5 羽毛球项目 / 103
- 5.6 注意事项 / 105

第六章 踢毽子

- 6.1 踢毽子的历史及相关方面 / 109
- 6.2 羽毛毽的概述 / 114
- 6.3 踢毽子的动作 / 116
- 6.4 毽子的踢法 / 119
- 6.5 踢毽子的益处 / 122

第七章 乒乓球

7.1 乒乓球的主要起源 / 128

7.2 相关术语及比赛规则 / 129

7.3 场地设施 / 134

7.4 球拍类型及握拍方法 / 136

7.5 乒乓球的发球方式与打球技巧 / 139

7.6 主要战术 / 144

参考书目 / 151

The background features a large, stylized black figure in a dynamic pose, possibly a martial arts or dance movement, set against a circular frame. The frame is filled with a dark, swirling, marbled pattern. The figure is positioned to the left of the text, with its arms and legs extending towards the center.

第一章

晨练的基本常识

本章主要内容

- 1.1 展练的原则**
- 1.2 展练的有益效果**
- 1.3 展练的注意事项**



1.1 晨练的原则



1. 渐进性原则

进就是前进、发展、提高，而不是停留在一个水平上；是逐步地、依次地、循序地变化，而不是突然或急剧的变化。渐进性原则是根据体质增强的规律对应用各种体育手段去锻炼身体的过程所确定的规矩。科学锻炼身体过程中，最本质的是运动负荷的问题，渐进不是说天天地，每次地平均增大负荷量，而是按照人体对运动的适应性变化，根据超量负荷的要求，有计划地增大运动负荷。一定的运动负荷量，对身体作用一定次数和时间之后，才能引起身体的适应，然后再逐步增大运动负荷，使身体产生新水平的适应，最终达到增强体质的目标。渐进性原则就是按照这个适应性变化，有阶段地调整运动负荷的锻炼方法。

2. 反复性原则

反复是一次次重复的意思。反复性原则是指运用各种手段锻炼身体的过程，具有一次又一次，多次重复的特性。经验告诉我们，在锻炼身体中，只练习几次对人的作用不大，只有多次练习到一定程度时，才能对身体产生良好的作用，而反复次数过多，也会对人体带来副作用。因此，反复是有规律、有限制的重复，是锻炼身体的又一个规矩。反复中要遵循哪些要求呢？首先



是运动和间歇相结合，既要有充分的运动，又要有适当的休息。这并不是说，一次运动后必须有充分的休息，而是可以在几次或几天运动没得到充分休息时，给以更加充分的连续休息。其次是在周间、月间、年间、数年间都要连续不断地进行体育锻炼。

3. 全面性原则

人的身体是一个整体，要想增强体质，就必须使构成人体的各局部都得到锻炼和发展。具体说就是要使身体各部分（如头颈部、躯干部、4肢）、各器官系统（如心血管、肺、神经、胃肠等）功能、身体各种素质以及人体各种基本活动能力都得到发展。有些人认为全面性只是指大肌肉群的活动，这是片面的看法。体质的强弱是涉及构成人体各有关局部的发展，就是一个不会危及生命的小局部不健全，也会对整体带来不良影响。例如，牙齿坏一个并不危及生命，但它却会给健康造成不良影响，所以古人健身就有“熨面叩齿”之法。青少年正处于快速发育时期，更需注意对身体的全面锻炼，且不可单凭兴趣去参加某一种活动而放弃全面性原则。

4. 意识性原则

意识性原则是指要有意识地从增强体质出发去进行锻炼，而不是盲目地或无目的地乱练一气。人的活动除了有机体的自律活动和反射活动之外，所有的随意活动都伴随着一定的意识。盲目性不是无意识，而是意识不清、意识程度浮浅、意识的指向性错误。增强体质的意识与竞技比赛意识有极大区别，在科学锻炼身体过程中，要把意识指向发展身体，增强体质的目标，而不能指向单纯提高运动竞赛成绩和夺标上。有些青少年把参加体育锻炼的意识指向比赛、指向娱乐，而把增强体质看做是练习过程中自然可达到的结果，这就收不到发展身体、增强体质的效益。所以，在参加体育锻炼过程中，每一个人都要增强和树立起正确的意识性。



5. 个别性原则

个别性原则是指在锻炼过程中,要根据个人的特点去安排锻炼的方法、内容和运动负荷。每个人的体质都有各自的特点,只有针对这个特点去锻炼才能收效,所以,这个原则就是要求按个人特点选择手段和运用方法的一条规矩。要贯彻这一原则,需要对自身有一个了解,这就需要对身体的形态、机能、素质和运动能力等进行测量和评价(这些已在其他提示中介绍),在取得一定数据的基础上,作出自己应该选择的锻炼方法。例如,一个学生心肺功能较差,跑的能力不强,他就可以针对自身的弱点,在锻炼中增强这方面的内容。当前国内外提倡在锻炼中实行“运动处方”的方法,正是这一原则的重要性的体现。



1.2 晨练的有益效果



1. 强身健体

(1) 科学晨练能改善神经系统功能,通过晨练活动可提高中枢神经系统的机能水平,提高机体的强度、均衡性和灵活性,使大脑皮质的兴奋与抑制的转换能力提高。体育锻炼能使神经细胞获得更充足的物质能量和氧气,使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的能量物质保证,据研究,当脑细胞工作时,它所需的血液量比肌肉细胞多10~20倍,在脑耗氧量占全身耗氧量的20%~50%,科学的晨练能使大脑的兴奋与抑制过程合理交替,避



免神经系统过度紧张，可以消除疲劳，使头脑清醒思维敏捷。

(2) 改善运动系统的功能，经常参加晨练活动，可使肌肉组织的贮氧能力提高，改善肌肉组织的能量供应，增强肌肉组织的耐久力，从而使肥肉纤维增粗，肌肉体积和力量增大，弹性提高，肌肉变得发达、结实而有力。据测定，一般人的肌肉重量占体重的40%左右，而经常锻炼的运动员的肌肉重量可达体重的45%~50%。

晨练还能改善骨骼的营养状况，增强物质代谢，使骨骼有机成分增加，并可改善骨骼肌与关节韧带的弹性和柔韧性等，从而可提高骨骼抗弯、抗拉、抗折、抗压和抗扭的性能，同时还可以提高关节和韧带的运输幅度、灵活性和准确性。

(3) 晨练可以提高呼吸系统的功能。科学的晨练活动使呼吸频率加快，呼吸加深，使氧气的吸入量增加，提高人体供氧能力，国际著名的德国医学教授赫尔曼指出：“慢速长跑是保持健康的最好的手段，关键是氧气，健身跑时的供氧量是静坐时的8~12倍，不晨练的人，呼吸系统老化速度比经常晨练的人快1倍。

(4) 提高和改善循环系统的功能。经常参加晨练活动，不仅可以加强新陈代谢，而且改善血管的弹性，提高血液量，促进血液循环，提高机体的摄氧能力，在一般情况下，运动时心脏每分钟输出血量是平时输出量的8倍，所以，平时不爱晨练活动的人，稍微活动就出现心跳加速、气促、胸闷、头痛等现象，而晨练者由于血液循环得到改善，血流量增加，从而使胸腔容量增大，心脏收缩力增强，血液输出量增加，心跳次数减少，休息时间延长，久之，会使心肌纤维变粗，心肌发达。

2. 塑造体型

体型与体态能反映一个人的外形，同时也能反映出精神面貌。体型指整

个身体从头到脚各部位之间的比例以及肌肉群曲线的大小，体态指身体各部位所表现出的外形姿态，良好的形态给人以美的享受，人们科学地进行健美锻炼，就可以根据需要进行选择合适的动作，有目的地纠正、改善体型、体态，塑造健美的形体，通过坚持参加晨练健身健美运动，消耗多余的热量，加快机体的新陈代谢，防止皮下脂肪堆积。

3. 陶冶情操

晨练活动不但可以使人的体格健、外形美，而且可以健“心”，调节心理活动，消除人们心理障碍，同时晨练活动还具有多样性、娱乐性、趣味性等特点，满足现代人多方面的审美需要，给人们的生活带来乐趣，培养人们吃苦耐劳、团结互助和坚忍不拔的良好品质。



1.3 晨练的注意事项



1. 切忌空腹锻炼

专家介绍，有些人喜欢先晨练，然后再吃早饭，这是不科学的。尤其是中老年人，在晨练之前，应该先适当吃一些食物。前一晚摄入的营养物质，经过一夜的消化吸收，使得起床时身体处于低代谢阶段。若不在运动前作一些补充，没有摄入碳水化合物，那么运动时主要的能量来源就是身体中的脂肪了。这时血液中的游离脂肪酸就会明显升高。脂肪酸会成为心律失常，甚



至猝死的主要原因。但也不要吃得过饱，以防止运动的时候身体各部位供血不足。

2. 重视早晚餐

“早吃好，午吃饱，晚吃少”已成为极其重要的饮食养生原则。然而，对秋季早晨进行体育锻炼的人来说，晚餐简单清淡而又吃得少，其营养就难以满足第二天清晨运动的需要，甚至出现低血糖，于健康不利。

早起后，消化系统和整个身体功能处于惰性状态，若进食后再运动，可能造成不适感。因此，对习惯空腹晨练者，应重视晚餐，把晚餐做得丰盛一些，吃得好一点，以便为次日晨练提供必需的能量。不过晚饭也不能吃得过饱，以免影响睡眠。至于晨练运动量较大或持续时间较长者，最好早晨先吃一些易于消化的食物，待休息 20 ~ 30 分钟后再进行锻炼，以免影响身体健康。研究证明，晨起空腹进行锻炼，其主要能量来源是脂肪，血液中游离脂肪酸会明显增加，对老年人来说，有可能引起心律失常、心肌梗死，甚至发生猝死。

3. 晨练后不要马上进食

清晨时，机体尚未消除一夜睡眠所出现的低体温、低基础代谢的状态。如果锻炼前准备活动不充分，热身不到位，像现在这个季节，清晨较冷的空气会对鼻腔、气管、食道起到暂时的降温作用，使机体出现“冷适应”。锻炼结束后，若马上就吃刚做好的稀饭、馄饨、豆浆等热乎乎的食物，会使得处于冷适应状态下的食管黏膜层及附近组织的毛细血管和稍粗些的血管，不能一下子承受过烫食物的刺激，而出现暂时性的调节功能紊乱。

因此，晨练后，不要立即进食过烫的食物，应先喝几口温开水，让食道和胃有个适应的过程，避免造成损伤。



4. 注意衣着，防止感冒

秋季和夏季不同，清晨的气温已经开始有些低了，千万不能一起床就穿着单衣到户外去活动，尤其是老人，早晨醒来后不要马上起床，因为老年人椎间盘松弛，突然由卧位变为立位可能会扭伤腰背部。

5. 晨练之前先喝点水

清晨时机体相对缺水，血液黏度相对较高，而运动时呼吸节奏加快，皮肤毛孔扩张，引起显性或不显性出汗，会使身体缺水的状况加重。即使运动后再大量饮水，水进入体内参与代谢往往要经过半个小时，才能到达机体的各个组织，对于缺水的机体来说，为时较晚。

专家建议，晨练前适当补水，可使循环血量增加，血液黏度降低。但切记补水要少量多次，不要一次饮水过多，一次以 150 ~ 200 毫升为宜，以免突然增加心脏及胃肠道的负担，间隔 15 ~ 20 分钟，再补充 150 ~ 200 毫升。运动量大的人，可以在水中加入适量的食盐和白糖。饮水能够降低血液浓度，使动脉管腔变宽，血液循环顺畅，有助于在锻炼时预防心脑血管疾病的突发。

6. 做好准备，防止拉伤

对于任何一种运动来说，准备活动都是必需的。因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，锻炼前若不充分做准备活动，容易导致拉伤。

7. 最好出太阳后再晨练

有些人喜欢天刚亮就出家门进行锻炼，这也是不科学的。经过一个晚上，空气中的污染物比较多，呼吸了这些污浊的空气对人体会产生有害的影响。