

成人体育学

——健身指南

● 余卫平编著



湖南出版社

• 湖南出版社 •

成人体育学

——健身指南

● 余卫平 编著

[湘] 新登字001号

责任编辑：向 晖

装帧设计：尹文君

成人体育学

——健身指南

余卫平 编著

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路67号)

新邵县印刷厂印刷

1996年8月第1版第一次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：10.625

字数：256000 印数：1—3000

ISBN7-5438-1295-9

C·274 定价：15.00元

上 篇

成人健身的基本理论

目 录

上篇 成人健身的基本理论

概述	(1)
第一章 成人体育锻炼的意义	(4)
第二章 成人体育锻炼的目的和原则	(11)
第三章 成人身心特点与体育锻炼的关系	(14)
1. 体育锻炼对神经系统功能的作用	(15)
2. 体育锻炼对心血管系统功能的作用	(15)
3. 体育锻炼对消化系统功能的作用	(16)
4. 体育锻炼对呼吸系统功能的作用	(17)
5. 体育锻炼对运动系统功能的作用	(17)
第四章 成人体育锻炼的卫生保健知识	(19)
1. 锻炼前的准备活动	(19)
2. 剧烈运动后不能马上停下来	(19)
3. 锻炼后的整理放松活动	(20)
4. 锻炼中或锻炼后不宜大量饮水	(20)
5. 锻炼前后不宜立刻吃饭	(20)
6. 锻炼后不能马上进行冷水浴和游泳	(20)
7. 锻炼的自我监督	(21)
第五章 成人的体育健身法	(22)
一、体育锻炼与健康	(22)
1. 体育锻炼可增强持久力	(23)
2. 体育锻炼能消除疲劳	(24)
3. 体育锻炼可使体形健美	(25)

4. 体育锻炼可以防止外界刺激	(25)
5. 体育锻炼可以预防疾病	(26)
6. 运动量的检查方法	(27)
二、选择适合自己的锻炼方法	(28)
1. 注意从前是否有过运动损伤	(29)
2. 不要背上体力好的包袱	(29)
3. 进行剧烈运动的要特别注意安全	(30)
4. 运动量要适度	(30)
5. 步行健身运动	(31)
6. 选择适合自己的锻炼项目	(33)
7. 怎样掌握运动量	(34)
8. 洗温水澡可消除疲劳	(34)
9. 锻炼时间的选择	(35)
10. 夏季跑步应注意之事	(36)
11. 冬季锻炼应注意之事	(37)
12. 练武与保健	(37)
13. 日常生活健身活动	(38)
14. 零碎时间保健锻炼	(39)
15. 运动与减肥	(39)
16. 饮食平衡是运动的动力	(41)
17. 吸烟与健康	(43)
18. 饮酒与健康	(44)
19. 体育锻炼与睡眠	(45)
20. 体育锻炼与性欲	(45)
21. 体育锻炼与食欲	(46)
第六章 运动创伤的诊断和防治	(47)
一、体育锻炼中软组织损伤的诊治	(47)
1. 皮肤擦伤	(47)

2. 挫伤	(48)
3. 关节韧带损伤	(48)
4. 肌腱部分或全部断裂	(48)
5. 撕裂伤、刺伤与切割伤	(49)
二、体育锻炼中骨折的诊断与救治	(49)
1. 骨折的分类	(49)
2. 骨折的诊断	(50)
3. 局部检查	(50)
4. 骨折的急救和治疗	(51)
5. 关节脱臼的处理	(51)
6. 骨折愈合的标准	(52)
7. 骨折外固定的时间	(52)
8. 功能锻炼及注意事项	(52)
三、体育锻炼中不良反应及防治	(53)
1. 运动中晕厥——重力休克	(53)
2. 运动中腹痛	(55)
3. 运动中肌肉痉挛	(56)
四、常用急救技术	(57)
1. 心肺复苏(C. P. R)	(57)
2. 排痰法	(61)
五、常见急症的急救处理	(62)
1. 出血	(62)
2. 烧伤及化学性灼伤	(64)
3. 骨折	(66)
4. 窒息	(68)
5. 溺水	(69)
6. 中暑	(70)
7. 急性酒精中毒	(71)

8. 食物中毒	(71)
第七章 保健按摩	(75)
一、保健按摩的特点	(75)
二、保健按摩的作用	(75)
三、保健按摩的手法	(75)
1. 一般按摩的手法	(75)
2. 经穴按摩手法	(78)
四、保健按摩的注意事项	(78)
五、常见疾病的自我保健按摩	(79)
1. 头痛	(79)
2. 晕眩	(80)
3. 耳鸣	(80)
4. 失眠	(80)
5. 高血压症和低血压症	(81)
6. 落枕	(81)
7. 胸胁痛和挫伤	(82)
8. 腰痛	(82)
9. 肚腹痛(胃肠病)	(82)
10. 肩、臂、手指伤痛	(83)
11. 肩关节周围炎	(83)
12. 狭窄性腱鞘炎(腕部喧肿)	(84)
13. 手指震颤(书写痉挛)	(84)
14. 膝关节疼痛	(84)
15. 踝关节扭伤	(85)
六、全身自我按摩	(85)
1. 头部的自我按摩步骤和手法	(85)
2. 上肢的自我按摩步骤和手法	(86)
3. 叩击躯干部	(87)

附录:穴位分布及主治病症示意图	(90)
-----------------	------

下篇 适合成人健身的体育运动

第八章 健身太极拳	(103)
一、太极拳的生理保健作用	(103)
1. 打太极拳对神经系统的影响	(104)
2. 打太极拳对心血管系统及呼吸系统的影响	(105)
3. 打太极拳对骨骼、肌肉及关节活动的影响	(106)
4. 打太极拳对体内物质代谢的影响	(107)
5. 打太极拳对消化系统的影响	(107)
二、练习太极拳的主要过程及其要点	(107)
三、初学太极拳的注意事项	(115)
四、太极拳的技术内容及套路(二十四式)	(116)
五、太极剑的技术内容及套路(三十二式)	(151)
第九章 健身气功	(180)
一、气功法分类	(180)
1. 静动功	(180)
2. 内外功	(180)
二、气功健身、益智的机理	(180)
三、气功治病的作用	(181)
四、练气功的基本原则和方法	(182)
1. 练气功的基本原则	(182)
2. 练功前的准备	(182)
3. 练功应注意什么	(182)
4. 练气功的火候要适度	(183)
5. 辩证练功	(183)

6. 练功时间和次数	(184)
7. 练功的良好效应和标准	(184)
8. 练气功出偏的现象	(185)
9. 练气功出偏的原因和纠正手段	(186)
五、几种适应成人练习的气功方法	(187)
1. 简易健脑操	(187)
2. 胸部保健功	(187)
3. 颈部保健功	(188)
4. 头发美容保健功	(188)
5. 颜面保健功	(188)
6. 口腔保健功	(189)
7. 鼻部保健功	(189)
8. 牙齿健美功	(190)
9. 肩部保健功	(190)
10. 手部保健功	(191)
11. 下肢保健功	(191)
12. 龟息益寿功	(192)
13. 增强体质功	(192)
14. 喜静者健身操	(193)
15. 大雁气功	(194)
第十章 古今健身术	(200)
一、起居健身功	(200)
二、捶背、搓背、捏脊健身法	(202)
三、健身按摩法	(203)
四、祛病延年法	(209)
五、千把抓健身法	(211)
六、云手	(212)
七、自我拍打气功法	(214)

八、神仙起居法	(216)
九、五禽戏	(217)
十、退步走健身法	(220)
十一、咽津健身法	(221)
第十一章 现代健身方法	(224)
一、运舌健身法	(225)
二、冷水锻炼	(226)
三、垂钓	(229)
四、迪斯科健身操	(234)
五、交谊舞	(240)
1. 怎样跳华尔兹舞	(241)
2. 怎样跳四步舞	(243)
六、门球	(244)
七、对弈	(246)
八、减肥健身法	(247)
九、起床之前健身良方	(250)
十、成人自我保健十则	(252)
十一、男性更年期的心理与保健	(253)
十二、妇女更年期的保健	(255)
十三、健康最怕自我摧残	(256)
十四、健目清眼的保健操	(259)
十五、中年保健“四忌”	(261)
十六、预防早衰的七大方法	(263)
十七、步行好处多	(264)
十八、散步亦有法	(266)
十九、谈慢跑	(267)
二十、医疗步行健身法	(268)
二十一、脑力劳动者的最佳生活方式	(270)

二十二、每日健身课程	(271)
二十三、日常生活中的养生之道	(272)
二十四、日常生活保健十条	(273)
二十五、运用时间的保健原则	(275)
二十六、四季养生术	(277)
二十七、脚心按摩法	(278)
二十八、消除腹部多余脂肪的运动	(279)
二十九、春季宜练养肝功	(280)
三十、夏季宜练养心功	(282)
三十一、秋季宜练养肺功	(283)
三十二、冬季宜练养肾功	(284)
三十三、空气浴	(286)
三十四、室内“脚勤”健身法	(287)
三十五、床上运动	(288)
三十六、知识分子健脑操	(290)
第十二章 针对工作性质的健身法	(293)
一、事务性工作	(293)
二、编辑、信息员、记者、事务员	(295)
三、管理员、秘书	(298)
四、打字员、操作员、电脑编码员	(299)
五、教师、营业员、服务员	(301)
六、司机	(302)
七、夜班人员	(303)
第十三章 有轻微症状者的健身法	(306)
一、要重视轻微症状	(306)
二、常见的各种症状及防治方法	(306)
1. 肩膀麻木	(306)
2. 经常头痛	(307)

3. 经常腰痛	(307)
4. 下肢肿胀	(308)
5. 早晨头晕	(308)
6. 夜间失眠	(309)
7. 视力模糊	(309)
8. 一过性头晕	(310)
9. 身体肥胖	(310)
10. 身体消瘦	(311)
11. 缺乏食欲或食欲过盛	(311)
12. 后背痛	(312)
13. 手脚麻木	(312)
14. 身体容易疲倦	(312)
15. 身体怕冷	(313)
16. 习惯性便秘	(313)
17. 气喘和心跳	(314)
18. 容易腹泻	(314)
第十四章 疾病患者的健身法	(316)
1. 风湿性关节痛	(316)
2. 更年期综合症	(317)
3. 肥胖症	(319)
4. 痛风性关节炎	(321)
5. 糖尿病	(322)
6. 高血压病	(323)
7. 冠心病	(324)
8. 动脉硬化	(325)
后记	(327)

概 述

人的机体过早衰老,是不健康的表现。只有身心健康了,才能更好地学习和工作。注意身心的锻炼与保健,应从童年或青年时期开始,特别是成年人,更应高度重视自身的锻炼与保养,并坚持到老年。因此,目前人们所谓的健身体育,就是指各年龄层次的健身、祛病、延年益寿的保健运动。

成人健身锻炼,是健身体育的组成部分。它以体育为主体,结合生理学、心理学和社会学等学科,研究解决成人的体育健身、治病、延年益寿的问题。

随着科学技术的进步,人类物质文化生活水平的提高,人们越来越重视自身的健康锻炼。但到底怎样锻炼,才能更有效地达到理想的健身目的,这就要求人们去研究解决。成人体育健身就是其中一个带有普遍性又亟待解决的重要问题。

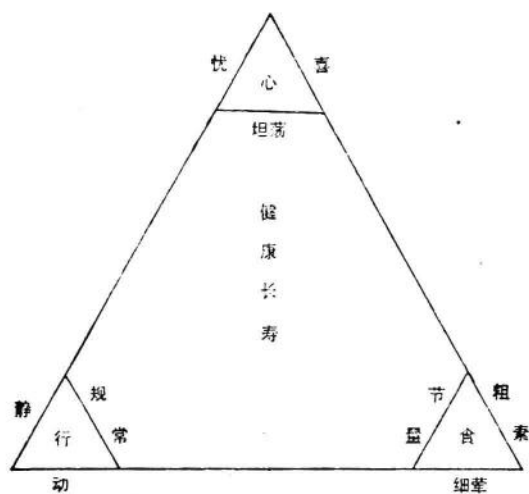
人为什么会从幼年逐步变到老年,现有几百种说法,如预成论(即遗传论),体细胞突变论,应激论,差错灾难论,自由基说,自身免疫说,神经、内分泌代谢说等等。可见人体的变化是许多因素综合作用的一个复杂过程。微循环是心血管系统直接接触组织细胞的血液回转部分,其基本功能是向组织细胞输送养料,带走废物。一切组织器官,包括神经组织和腺体组织的形态萎缩和功能衰退,几乎都源于其本身的微循环阻滞所带来的代谢障碍而出现的。如果把人体各组织比作“秧苗”,大动脉比作“长江”、“运河”,小血管是“小支流”和“灌溉渠”,只要它们畅通无阻,“秧苗”就汲到了水分和养料。核酸是支配生物细胞的关键物质,需要补充;自由基是加

速衰老的有害物质,需要清除;很多酶的活性需要提高;内分泌激素需要平衡,但要给组织细胞补充或清除任何物质都离不开微循环的畅通,离不开微循环在组织细胞间提供的物质溶融条件。微循环功能提高了,物质交换就顺畅,新陈代谢就旺盛,机体衰老就能延缓。当然,这些渠道的通畅还受心理因素的影响,通畅了还要有充足的养料送达。

要使机体健康,提高微循环功能是重要的一环。体育的中心是“动”,动的主要作用是“通”,即以运动来达到血液循环和神经功能的通达无阻。无数健康者的经验都证实了这一点。他们的经验可归纳为心胸坦荡,动静有常,食杂节量。心胸坦荡是说“心”的平衡,任何情况下,都保持乐观而平稳的心情。遇事要想得开,放得下,既不狂欢又不过忧。动静有常是说“行”的平衡。根据自身的具体情况,劳逸适度有规律,符合生理常态。食杂节量是说“食”的平衡。营养丰富不偏食,各种粗粮细粮,各种荤素菜食,只要是可食用的,条件允许都应吃一点。“节量”是既不吃得过饱,营养过剩,又不限食,缺乏营养,且不吃有毒有害的食品。心、行、食既自成平衡(即适量),又互相制约、互相促进,构成了健康的机体不可偏废的“等边三角形”的平衡关系(见图1)。

以健康机体为中心,保持心、行、食这个大的等边三角形的均衡,为此,先要抓住三个小等边三角形的近心边(坦荡、规常、节量)固定不变,从而才能保持喜、忧、动、静、粗素,细荤在大三角形中的平衡。各自平衡则整体也平衡。同时,心、行、食三者之间还存在着互相制约、互相促进的关系。从图1可知,不管调整哪个边,都会引起整个三角形的“畸型”改变。心理失常必定影响饮食、运动的平衡;饮食失衡需要心理与动静来调整;运动的平衡离不开心理与饮食作保证。健身体育就是在上述基础上着重讲“行”,即动静平衡的问题。

图 1 健康机体的心行食平衡



第一章 成人体育锻炼的意义

人不是机器。人是有巨大潜力的、能自行调节、修复、完善的有机整体。人的健康就是自身在主动调节完善中适应了外界环境。人不活动，血液减少、变慢、呼吸变浅，胃肠的消化吸收功能下降，随之而来是新陈代谢障碍，出现形态萎缩与功能障碍，对内外环境变化的适应性降低。

体育运动首先能改善整过神经状态。包括改善大脑与神经系统的血液供给，延缓神经细胞的衰老，调节人的气质，平衡心理状态，加强神经系统对来自内外刺激反应的灵敏性。

人出生后有 140~150 亿个大脑细胞。半年以后，随着年龄的增长，脑细胞在不断死亡，每天约死亡 10 万个。但脑细胞间的功能联系网络，即脑细胞的枝杈结构，却随着人在学习、生活、劳动中的运用、思考而迅速发展，直至 40~50 岁，只要运用得当，活着的脑细胞仍可能生出新的枝杈。大脑是娇嫩的组织，重量占体重的 2~3%，昼夜 24 个小时耗氧量却占全身的 25%。这就需要全身血量 14~20% 的血液输送到大脑。在运动中，大脑不仅要通过感官和本体感受器对本体和外界的变化作出精确的反应，而且还要影响植物性神经（支配内脏活动）配合运动。大脑在中等强度以下的体力运动时，血液量占全身的 4%，比安静时的 16% 减少，但实际血流量每分钟可增加 50 毫升左右，在全身代谢改善的基础上，脑细胞得到了积极的保养和运用，延缓了神经组织的衰老。

气质主要反映人的生理素质和心理素质。2400 年前，古希腊医生将人的气质分为 4 种类型：即胆汁质、多血质、粘液质和抑郁