

阳光体育运动系列丛书（之五）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources
Development in Institutions of Higher Learning
Under the Jurisdiction of Beijing Municipality
PHR

快乐走与跑

李鸿江 尹军 王宏 编著
胡好 崔琮



北京体育大学出版社

阳光体育运动系列丛书（之五）

北京市属市管高等学校人才强教计划资助项目

Funding Project for Academic Human Resources Development
in Institutions of Higher Learning Under the
Jurisdiction of Beijing Municipality

PHR

快乐走与跑

李鸿江 尹 军 王 宏 编著
胡 好 崔 琼

北京体育大学出版社

策划编辑 林 森
责任编辑 木 凡
审稿编辑 李 飞
责任校对 凤 林
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

快乐走与跑/李鸿江等编著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.3
(阳光体育运动系列丛书:5)
ISBN 978-7-5644-0129-0

I. 快… II. 李… III. 径赛-基本知识
IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026577 号

快乐走与跑

李鸿江 等编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 8

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1900 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

田径作为培养各类体育人才的基础性课程，它不仅是我国体育院校重点开设的必修课程，也是其他运动技术类课程的基础课程，随着社会发展和现代专业人才培养要求的变化，新的拓展运动、时尚运动、户外运动和各种体能锻炼方法层出不穷，与田径运动相关的交叉学科和领域也大量涌现，这些变化都迫切需要对田径类课程进行深层次的研究与重新构建。

2008 年，北京奥运会的成功举办为我国体育事业提供了难得的历史机遇和广阔的发展平台，如何进一步“宏扬奥运精神”“推广阳光体育运动”成为“后奥运时代”我国体育事业发展的主旋律。中共中央国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的文件，教育部、国家体育总局和共青团中央共同决定在全国大、中、小学生当中开展“全国亿万学生阳光体育运动”，在各级各类学校中掀起全员参与的体育锻炼热潮。由此以体育作为青少年素质教育的突破口，培养青少年阳光的心态，塑造强健的肌体，培养良好的生活习惯，树立终身体育意识，提高生命质量和生活质量成为当前学校体育教育的主题。

在这一时代背景下，由首都体育学院党委书记、博士生导师，李鸿江教授带领“北京市学术创新团队”组织了国内众多专家和学者编写了“阳光体育运动系列丛

书”，分别由《阳光体育运动总论》《孩子健康成长的必由之路》《健康运动与保健》《校园极限运动》《快乐走与跑》《快乐跳与投》《田径运动欣赏》共七册组成，本系列丛书由李鸿江教授和尹军教授组织统稿并最终审定。期待着广大读者能够通过丛书了解阳光体育运动内涵和指导思想，认真贯彻和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的目标。

本丛书属于李鸿江教授主持的“2006 年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，丛书的出版得到了兄弟院校和北京体育大学出版社李飞社长和梁林博士的热情支持与帮助，在此深表谢意。书中遗漏和不足之处敬请广大读者斧正，并给予批评指正，以便我们更好地修改和完善。

李鸿江

2008 年 10 月 28 日

前 言

走与跑是人类进行各种身体运动的最基本运动形式，也是人们进行身体锻炼最经常采用的健身方法之一。当前，阳光体育运动正在全国各级各类学校蓬勃开展，田径作为体育运动的最基础项目，理所当然应该成为推进阳光体育运动的具体抓手，其原因在于田径运动的各种练习手段不仅易学、易练，而且还具有很强的针对性、操作性和实用性，更为重要的是，田径运动既可以个体或小组为单位，也可以班级、年级、学校为单位开展各类形式的集体活动，具有显著的易组织、易普及等特征。另外，田径运动还具有很强的竞争性，易于在各级各类学校中开展各种形式的竞赛，因此，它对丰富校园生活、拓展校园文化内涵、营造校园体育健身氛围均具有重要的作用。由此可见，田径这一基础性项目在推进阳光体育运动中具有独特的作用和价值。

《快乐走与跑》一书共八章，主要针对快乐走与跑理念、快乐走与跑对脑和机体的影响、快乐走与跑教学、快乐走与跑在发展速度、耐力、力量、协调性的影响进行了阐述。其中，第一、二章由李鸿江教授和尹军教授合作撰写；第三、四、五章由王宏副教授撰写；第六、七、八章由胡好和崔琼副教授合作撰写。期待着广大师生能够通过本书掌握快乐走与跑的教学和练习方法，积极主动地组织和落实“阳光体育运动”，实现“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子”的体育教育目标。

本书属于李鸿江教授主持的“2006 年度北京市人才强教项目计划资助项目——《我国田径课程体系的构建》——《我国田径课程体系的构建》”部分成果之一，编写工作得到了兄弟院校和北京体育大学出版社的热情支持和帮助，在此深表谢意。由于编写时间有限，难免存在一些值得进一步商榷和探究的内容，恳请同仁和读者批评指正。

目 录

CONTENT

第一章 快乐走与跑理念的形成与发展	(1)
第一节 快乐走与跑理念的形成	(1)
第二节 快乐走与跑理念的发展	(3)
第二章 快乐走与跑对脑和机体的影响	(7)
第一节 快乐走与跑对脑的影响	(7)
第二节 快乐走与跑对机体的影响	(12)
第三章 快乐走与跑教学	(18)
第一节 快乐走与跑的特点	(18)
第二节 快乐走与跑的教学准备	(21)
第三节 教学组织与方法	(22)
第四章 发展速度素质的快乐走与跑	(26)
第一节 提高反应速度的走与跑	(27)
第二节 提高动作速度的走与跑	(32)
第三节 提高移动速度的走与跑	(37)
第五章 发展力量的快乐走与跑	(46)
第一节 提高爆发力的快乐走与跑	(46)
第二节 提高力量耐力的快乐走与跑	(48)
第六章 发展耐力素质的快乐走与跑	(52)
第一节 提高有氧耐力的走与跑	(53)

第二节	提高无氧耐力的走与跑	(72)
第七章	发展协调性的快乐走与跑	(81)
第一节	提高变向能力的走与跑	(81)
第二节	提高变速能力的走与跑	(88)
第三节	提高平衡能力的走与跑	(95)
第八章	如何克服“极点”现象	(106)
第一节	“极点”现象产生的机理	(106)
第二节	如何延迟“极点”现象出现的时间	(109)
第三节	克服“极点”现象的方法	(109)
第四节	克服“极点”是培养意志品质的有效途径	(116)

第一章 快乐走与跑理念的形成与发展

本章提要

本章分为二节，着重对快乐走与跑理念的形成与发展进行阐述。快乐走与跑既是一项娱乐性体育活动，也是一项健身性体育活动。在学校体育教育过程中，它倡导学生主动参与各种有趣的走与跑活动，同时根据自身的兴趣、运动水平与能力，自主地选择参与内容和运动方式。快乐走与跑期望把人与运动的关系置于正确的水平，审视和理解快乐走与跑的本质及其对人的意义，它以充分体验各种走与跑乐趣，愉快地参与运动、享受运动，培养终身体育习惯为目标。

第一节 快乐走与跑理念的形成

快乐走与跑是伴随着“快乐体育”思想的产生而形成的，20世纪60~70年代，日本和德国通过反思和否定二战前的错误教育理念，为重新振兴国家，率先提出并开展了一系列快乐走与跑活动，其目的是贯彻新的教育思想。但是在推广和实施“快乐体育”过程中，由于日本的学校体育过于强调美国式“生活体育”教育，过于强调增强体质和运动技能的培养，其结果是虽然学生体力状况大为改善，但同时也出现了学生对体育产生抵触情绪，厌恶体育，学习热情低等消极现象。更为严重的是，学生出现的这些不良情绪导致了“教与学”矛盾的激化，教师对学生的强制、斥责甚至体罚现象有所增加。针对这一现象，日本的一些教育学专家认为体育教育忽视了运动的本质和学生的学习动机，所以在体育教学目的认识上出现了误差。为了纠正上述不良现象，日本提出了“快乐体育”理念，随后日本的一些学校根据本校特点和条件，开展了各种形式的“快乐走与跑”，尤其是“多人少足

跑”深受中小學生歡迎，並舉行了多屆全國性比賽，隨後該項運動逐步向全世界推廣，並很快風靡全球。

由上述“快樂走與跑”產生的社會背景可以看到，“快樂走與跑”之所以能夠得到廣泛普及，主要得益於社會的變化與終身體育理念的高度結合。以日本為例，日本自進入後工業化社會以後，一方面，國民的生活觀念產生很大變化。從勞動工作第一，轉變為工作和生活並重，人們越來越注意生活的質量。而健康和餘暇時間的利用則又是生活質量的重要因素；另一方面，工業化進程帶來的公害、都市化、現代病等又使得人們的健康受到威脅，使人類遠離自然。這一切使終身體育的思想傾刻間成為人們關注的焦點和社會的需要。在這種歷史條件下，學校體育自然地被賦予了為終身體育服務、與終身體育接軌的歷史使命。而學校體育為終身體育打基礎無非是三個方面：一是培養體育興趣，即讓學生熱愛體育；二是培養運動能力，即培養學生具有參加體育實踐的能力；三是獲得一些基本技能和基礎體質。在以往的體育教學中，基本技能和基礎體質是倍受重視的，方法也頗健全，而實踐能力的培養則不夠，最缺乏的是對學生體育興趣的培養。於是“快樂走與跑”這樣一種以體驗樂趣為手段，以培養學生體育興趣和實踐能力為內涵的教育理念的產生就不是一種巧合了。

從社會發展需要來看，20 世紀 60 年代到 70 年代是西方發達國家推行全民健身的高潮時代，一些國家的學校體育受全民健身運動的影響也發生了變化。如與日本教育界有密切關係的德國就將體育學科的名稱改為“運動（sports）課”，率先從運動手段論向運動目的論過渡。日本的學者敏感地抓住了這一變化趨勢，開始研究體育與運動的關係。這既為快樂走與跑提供了發展思路，也為其提供了實證依據。在西方發達國家，快樂走與跑已被列入休閒體育和遊戲活動之中，並形成了相對完善的實踐體系，其影響力也越來越大，尤其是在中小學深受學生們的歡迎。

從快樂走與跑發展現狀來看，其主要成果表現在以下幾個方面：一是快樂走與跑打破了所謂一律的教育，培養了學生的個性和創造性；二是快樂走與跑打破了各國封閉的體育教育，培養了國際通用型人才；三是快樂走與跑不僅可以增添一些具有民族特色的傳統體育或民俗體育，世界各國還可以根据本國實際進行相應的拓展和豐富。由此可見，快樂走與跑在培養更符合社會所需要的人和採用更加具有創造性的學習方法上，是符合社會發展趨勢的，它打破了只注重練，不注重學生體育能力培養的傳統教學模式，因而得到了國際體育教育人士的廣泛青睞。

第二节 快乐走与跑理念的发展

在我国,对于如何开展学校体育工作存在着不同的观点,有的学者认为学校体育应突出“三基”教育;有的则认为学校体育应突出“增强体质”;还有一些学者认为学校体育应大力实施“全面健康教育”。经过几十年的发展,大多数专家学者认识到,我国学校体育需要尽快突破单一的体质教育观和“三基”教育观,因为随着科学技术在体育领域应用范围的不断扩大,体育教育功能已被不断挖掘和开发,其生物、心理、社会各层面功能也已得到比较丰富的完善和发展,学校体育与人的全面发展和健康结合的日益紧密。因此,快乐走与跑理念的提出和推广是具有—定社会基础和实践需要的,而且其丰富多彩的运动形式也是为大众所接受和喜爱的。

一、对快乐走与跑的价值认识

快乐走与跑的本身确实具有很强的健身价值,但人们绝不能把快乐走与跑单纯地视为被动的健身手段或训练手段,否则,就会使它失去应有的魅力和活力。传统的走与跑之所以使学生产生厌倦心理,主要原因在于它过分强调健身价值,加之练习形式单一、枯燥,而使其失去了应有的学习动机引导价值和乐趣,最终反过来又使其失去了健身作用。要避免出现上述现象,现代体育教育理念提出,一定要把体育的价值与作用理解得更加长远,把快乐走与跑的目标从现在的学校期扩展到未来乃至人的终身。要实现这一长远目标,就要从开始阶段不断诱导和激发学生积极参加快乐走与跑的动机,引导他们享受运动带来的乐趣,在还原快乐走与跑活动的本质过程中,使之符合学生的发展和内在需要,只有当学生充分体验到运动的乐趣,并从中认识到快乐走与跑的作用和价值以后,才能引导学生不断加深学习的深度和练习的难度,最终形成终身体育意识和良好的健身习惯。

二、对教学方法的认识

在快乐走与跑的教学方法认识方面,快乐走与跑一贯主张充分发挥学生的学习主动性和创造性,在学习过程中一定要给学生留下思考问题的空间和独立创造的余地。大量的实践已经证明,摆脱那些固定的、僵死的教学氛围,代之而行的是鼓励

学生多采用互帮互学、边想边练、自定目标、自选进度、自我评价的教学模式，要从内容和形式上彻底消除“只练不想、只会不懂”的现象，让学生在学习过程中充分体会到自主学习的道理；掌握提高走与跑速度的技术和方法；学会如何与同学和睦相处及尊重他人；学会组织和开展各种快乐走与跑的基本方法；在趣味性的活动中体验乐趣，并在此过程中增强走与跑的运动能力。

三、对快乐走与跑教学特点的认识

开展各种快乐走与跑的核心要素就是要从“学生的立场”出发，充分尊重学生的学习动机，把这种动机引向学生建立自我发展目标，并使个人目标与教学目标统一起来。要做到这一点，就要采用“目标学习”的教学方法，不断引导学生进行“运动的初步体验→向新的学习目标挑战→进行创造性学习”，使学生体验到“尝试性学习→创新”不同层次的学习乐趣和成就感，当学生随着学习的内容不断丰富、难度不断增加，各种组织方法和练习方法也就逐渐掌握了。

为了培养学生的协作意识和团队精神，在教学组织形式方面，应多采用“小组学习”的形式，由小组自定目标，组内分工协作，在学习过程中大家共同思考，共同对学习效果进行相互评价。实践证明，采用小组学习形式一方面可以加强学生对竞争或协作乐趣的体验，另一方面也可以培养学生的学习能力和团队精神。但是，当学生进入较高阶段的学习过程时，教师则要注意引导学生及时变换学习方法，通过“选择性教学”使每个学生的个体需求与教学目标统一起来，并使个人的学习过程更具有主动性和自律性，为培养他们的终身体育意识与能力奠定基础。

反思以往体育教学实践中“学生厌恶体育课，但喜欢体育运动”的矛盾现象，许多中小学体育教师都提出，开展各种快乐走与跑的重要任务之一，就是要让学生明白“为什么学、学什么和怎么学”，教师也同样要进一步明确“为什么教、用什么教、教什么和怎么教”，只有当学生的个体需求与教学目标统一起来时，学生才会热爱体育课，才会形成健身意识和终身体育锻炼的习惯。

四、对快乐走与跑的特征认识

在教学目标认识方面，快乐走与跑期望能从单纯的增强体质，掌握走与跑基本知识和教授技能转变为促进学生身心全面发展的方向，这也是为适应当前学校体育发展方向和趋势而采取的针对性措施。正是由于快乐走与跑在教学中重视了学生体验“快乐”，强化了学生自主学习和创新能力的培养。因此，快乐走与跑的教学目

标更清晰,定位也不再以固定的指标来评价学习效果。针对上述教学目标的变化,在教学内容选择方面,快乐走与跑活动较好地摆脱了以竞技运动为中心,以掌握单纯的走与跑技术或技能为重点的弊端,较好地适应了当前的素质教育和学生个体的发展需求。

由于快乐走与跑是以充分调动学生学习的积极性为出发点,以促进学生个体的全面发展和培养学生适应社会能力的提高为目标,它面向的是全体学生,而且它是基于普遍的、掌握一般的运动技能为目标。因此,在教学过程中学生掌握的走、跑技能更趋向于主动、积极的参与,尤其是在教学气氛的营造方面,快乐走与跑更有利于形成一个和谐、有序、欢快的教学场景。

不仅如此,在快乐走与跑的教学过程中还十分强调不同项目独有的乐趣,强调要让学生愉快地、自主地从事身体运动,强调学生的自主性学习是体验运动乐趣的前提和基础。因此,它满足了学生的动机需要,并给学生的心理与情感带来了良好影响,因为学生的快乐感受在很大的程度上来自于自主性的发挥与否,而且快乐也是积极学习与主动锻炼的动力。

五、对增强体质与掌握运动技术的认识

快乐走与跑的本质功能是促进学生的身心全面发展,从这一点上讲,增强学生体质和培养阳光的心态,既是关系体育教育成败的问题,也是关系到学生体验快乐的问题。可以说,没有经历增强体质和克服困难后取得成功的体验,也就不可能培养热爱运动的思想和自信心,更不可能形成终身锻炼的意识和习惯。因此,快乐走与跑不是一种只追求快乐的体育活动,而是寓乐于健体的心理教育过程。

尤为重要的是,快乐走与跑十分重视自身具有的增强体质的运动手段价值,同时也十分重视在学习过程中,让学生体验到“多运动、明道理、习技能”以及“与他人和睦相处”的乐趣,引导学生认识走与跑,热爱走与跑。与此同时,我们也要认识到掌握走与跑技能、增强体质与享受快乐存在着互补关系,在活动中既不能只强调运动技能和增强体质,而忽视了快乐走与跑的多功能性,也不能单纯注重快乐体验和育人的功能,而忽略了掌握运动技能和增强体质的作用。因为只有掌握了走与跑技能和增强了体质,才能使學生更好的参与快乐走与跑,才能更好地体验快乐的情感。反之,带着积极的情感和愉快的心情参加快乐走与跑活动,又会促进和加快运动技能的掌握,也就更有利于体质的增强和身心的全面发展。

六、对个性发展与终身体育的认识

促进学生个性的和谐发展是快乐走与跑的根本精神所在，快乐走与跑不仅鼓励学生个性倾向性的主动表达，也允许学生存在不同的个性发展水平，并在此平台上充分展示自己。快乐走与跑通过让学生参与一系列活动内容的选择，激励学生积极参加自己喜爱的活动内容，充分发挥自身的积极性和主动性，进而促进学生个性的和谐发展。更为重要的是，它有助于学生在更深层次上挖掘自己所从事走与跑运动的潜力，体验参与快乐走与跑的乐趣。

毫无疑问，快乐走与跑对培养学生的终身体育素养具有重要作用，它能使学生体验到“生命在于运动，健康需要努力”的道理。尽管快乐走与跑只是终身体育的一种方法或一种手段，但它需要与学校体育目标和个人发展目标结合起来，引导学生在活动中体验各种运动带来的乐趣，使学生认识快乐走与跑，并热爱快乐走与跑，把快乐走与跑作为健身的重要手段，最终实现每个人都能体验到快乐走与跑的乐趣，为他们终身参加体育锻炼打下基础。

第二章 快乐走与跑对脑和机体的影响

本章提要

本章分为二节，分别从运动医学角度阐述快乐走与跑对脑和机体的影响，以期能引导孩子们积极参加快乐走与跑，体验运动带来的乐趣。促进脑的发育和生长，提高身体机能是我国学校体育教育的重要内容。在我国，学校教育历来重视智力的发展，各种读—写—算的“三点式”教学模式占据了几乎全部的教育过程，而对体育运动促进脑功能的开发作用却视而不见。因此，使少年儿童以及家长正确认识快乐走与跑对促进脑功能的开发和身体机能的生长作用是一项十分重要的任务。

第一节 快乐走与跑对脑的影响

现代医学证明，脑组织与其他器官不同，它没有能源储备。要想让脑细胞正常工作，就必须源源不断地供应氧和葡萄糖，而血流是氧和葡萄糖进入大脑的惟一途径。设法增加脑血流量是提高大脑功能的基础，而快乐走与跑恰恰具有这样的作用。尤其是对于在校学习的中小学生而言，他们全天主要从事文化知识的学习，他们要比普通人需要更多的氧气和葡萄糖，因此，无论学习有多紧张都需要抽出时间进行运动，以提高用脑效率，提高学习质量。大量的实践已经证明，经常进行有规律的、适量的快乐走与跑，能让人的思维、感觉和反应都更灵敏，从而让人变得更聪明。

一、快乐走与跑对脑生长的影响

（一）对左右脑功能的认识

人的大脑两半球进行高级活动时，在功能上表现为一侧优势，这种现象叫偏侧化或不对称性。19 世纪 60 年代法国神经生物学家罗卡发现人的语言中枢位于脑左半球之后，首次揭示大脑两半球的功能具有不对称性。美国神经生物学家斯佩里发现，大脑左右两半球在认识功能方面具有严格的分工。70 年代初，利维通过研究后提出左右两半球如同两种不同类型的信息加工系统，它的相互补充、相互制约、相互协作，以共同完成人类高级的心理活动。人体解剖学对人的大脑中的运动中枢是这样解释的，运动中枢位于中央前回和旁中央小叶前部，支配身体对侧骨骼肌的随意运动，并接受由身体对侧传入的本体感觉。由此可见，大脑两半球偏侧化和功能优势都是在相对意义上说的。随着科技的发展，大脑两半球的协同活动已成为定论，大脑两半球功能偏侧化、不对称性也被大量的神经心理学研究所证实。

（二）大脑两半球在快乐走与跑运动中的协同活动

在快乐走与跑中，如果您是一位长期坚持走与跑运动的人，那么你的左、右脑之间的协调配合是不存在任何障碍的。在集体性的快乐走与跑运动中，如果一个人的左、右脑不协调活动，左脑的语言中枢有先天性障碍或损伤，那么集体活动的信息传递是不可能实现的，左脑的语言中枢不支配，右脑的运动中枢就得不到转送。尤其是在一些复杂的、配合程度较高的、技术性较强的走或跑中，如果左、右脑不及时互通信息，动作的规范性、一致性更不可能完成。所以说，在快乐走与跑运动中，左、右脑必须协同活动，它不仅有利于左、右脑的协同发展，而且有利于开发人的潜能。

（三）适度运动不仅健身还能健脑

美国佐治亚医学院儿科副教授凯瑟琳·戴维斯及其同事，对 163 名 7 岁至 11 岁极少活动的肥胖儿童进行了三个月的跟踪调查，这些孩子被分成 3 组：一组放学后不做任何体育活动；一组每周 5 天放学后活动 20 分钟；还有一组每周 5 天放学后活动 40 分钟。在实验中，实验组的孩子间歇性地玩一些很消耗体力的跑跳游戏，如跳绳和踢足球等。在实验开始和结束时，分别测试了孩子们的认知功能，还对他们的数学和阅读能力以及“执行能力”进行测试。研究表明，后 2 组儿童的

测试结果要比第一组好很多，他们的身体脂肪量也减少了约1%到2%，而且大脑前区神经也更活跃。

（四）走与跑是最佳的健脑运动之一

人在走或跑时，手臂同时摆动，腰部则配合上下肢活动而扭动，腹部肌肉收缩以帮助提腿。同时，跳绳时的呼吸加深，胸、背、膈、腹部所有与呼吸有关的肌肉都参加了活动，由于这是一项全身综合控制的运动，大脑必须不停地运动，由此对神经系统也是一种锻炼。

从中医的针灸经络学说来看，走或跑对全身经络都有刺激作用。因为人的全身有 12 条正经，运动时，全身经络疏通、气血畅流，上输于脑，对大脑、脑垂体等组织发生作用，增加脑神经细胞的活力，提高思维能力。走或跑时，脚的运动也是一种良性刺激，运动能促进下肢 6 条经脉的气血循环。因此，通过走或跑运动使经络通畅，从而温煦脏腑、通调气血，达到醒脑、健脑的作用，运动后人会感到精神舒适、精力充沛，正是通过以上作用实现的。

（五）交替运动既健脑又益智

交替运动,是根据相对医学而产生的一种健身观念和方法,它可使人体各系统生理机能交替进行锻炼,是提高自我保健能力的一种有效手段,其内容包含以下几个方面:

(1) 体脑交替：体脑交替要求人们一方面进行体力锻炼，另一方面要进行脑力锻炼，这样不仅可以增强体力，而且还可使脑力经久不衰。

(2) 动静交替: 动静交替要求人们一方面不断进行体力和脑力的活动锻炼, 另一方面也要求人们每天抽出一定时间使体脑都静下来, 全身肌肉放松 (站、坐、卧的姿势均可), 去掉头脑中的一切杂念, 把意念集中于肚脐。这样可以调节人的全身脏器活动。

(3) 左右交替：要求人们右侧肢体和左侧肢体做交替运动。如果你是用右手干活，建议你经常使用左手。

(4) 上下交替：人们由于直立而形成手足分工，无疑是一种进步，但也带来了消极作用。例如，双足的精巧动作机能退化，支配双足的大脑皮层机能也相应退化。因此，人的机动性、灵活性、敏捷性、对外界的反应也随之降低。上下交替运动除了坚持上肢活动外，特别要求经常活动你的“脚趾”，做一些精巧动作，如夹取东西。还有，可酌情做一些倒立动作，这样可增强你的机敏性，减少脑血管疾