

陈珊珊 主编



奥运与健康

The title is rendered in large, bold, blue Chinese characters with a white outline. It is set against a background of stylized sports silhouettes and decorative elements. On the left, a basketball player is shown in mid-air. In the center, a tennis player is depicted swinging a racket. To the right, a gymnast is performing a handstand. Below the title, a silhouette of a person is shown in a split leap position. The background features a large orange sun-like circle, several concentric dashed red circles, and blue decorative swirls. The bottom of the cover has a yellow background with a pattern of small dots.

新华出版社

奥运与健康

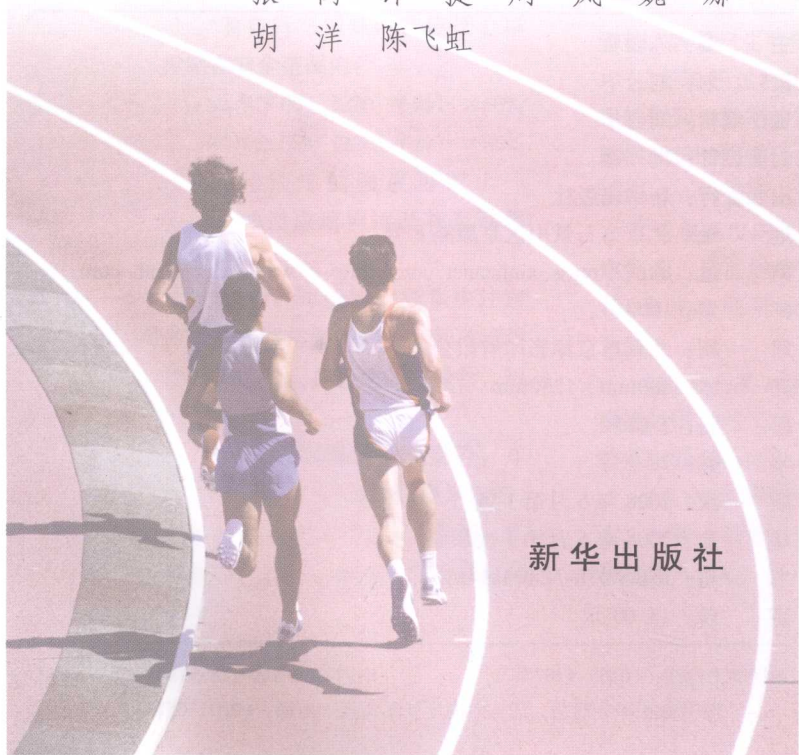
主 编：陈珊珊

副 主 编：王安利

编 委：丘昭义 曾云贵 汪黎明 安 楠

张 禹 许 捷 周 岚 魏 娜

胡 洋 陈飞虹



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奥运与健康/陈珊珊主编. —北京: 新华出版社,
2008. 6

ISBN 978-7-5011-8414-9

I. 奥… II. 陈… III. ①奥运会—基本知识②健身运动—
基本知识 IV. G811. 21 G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 091293 号

奥运与健康

主 编: 陈珊珊

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

封面设计: 冯 锴

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路 8 号

网 址: <http://press.xinhuanet.com> <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 3. 625

字 数: 78 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8414-9

定 价: 15.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 65743413

前言



奥林匹克运动是人类社会的一个杰作，它是人类自我完善、自我超越精神的具体体现，也象征着人类健康、奋发、积极向上的一种精神。

众所周知，一个国家的强盛，一个民族的振兴，需要人民有健康的体魄。改革开放近30年来，中国的现代化建设取得了重大成就，人民的生活质量得到了极大的提升。与此同时，人们从关心自身的温饱转向关心自身的健康。但是，我们也清楚地看到，由于生活方式的改变，一些慢性非传染性疾病正极大地威胁着人民的健康，高血压、糖尿病、冠心病、肥胖……不仅给病人带来

痛苦，还给家人、单位、社会、国家带来沉重的负担。

我们欣喜地看到，在奥运火炬进行全球传递的日子里，不仅激发出中国人民团结、奋斗、拼搏、进取的精神，形成一种强大的民族凝聚力，同时，也向全民传达出一种健康的理念。在举国筹办奥运会的日子里，全国各地都掀起了学习健康知识、实践健康知识的热潮，各种全民健身活动层出不穷，北京市也开展了“健康奥运，健康北京”全民健康活动，旨在倡导一种健康的生活方式，唤醒全社会对健康的重视。

2008年北京奥运会的号角像一个动员令，让人人参与其中，快乐其中，享受其中；让人人拥有健康的体魄，为中华民族的腾飞储备力量！

2008年6月



目录

Contents

前言

奥林匹克运动的价值 / 1

一、奥林匹克运动与人的和谐健康发展 / 2

- 解读奥林匹克主义 / 3
- 解读奥林匹克精神 / 3
- 解读奥林匹克宗旨 / 3
- 梦想、价值、理想——奥林匹克精彩回放 / 4
- 奥运项目介绍 / 8

二、奥林匹克运动与健身 / 9

- 奥运健身故事 / 9
- 奥林匹克运动的全民性 / 13
- 奥运项目与大众健身 / 13
- 可以改良为市民健身项目的奥运项目 / 15

健身运动进行时 / 17

一、健身运动的益处 / 18

- 对运动系统的作用 / 18
- 对心血管系统的作用 / 19
- 对呼吸系统的作用 / 19
- 对神经系统的作用 / 19
- 对消化系统的作用 / 20
- 对免疫力的作用 / 20
- 减肥作用 / 20
- 运动与精神健康 / 20
- 运动与男性、女性 / 21

二、科学健身的方法 / 22

- 运动时要把握的“度” / 22
- 时尚的健身方法 / 30
- 社区健身器材大盘点 / 38
- 运动营养与科学健身 / 43

运动锻炼与心理健康 / 45

一、心理健康的标准 / 46

- 什么是心理健康 / 46
- 心理健康的标准 / 46

二、体育运动与心理健康 / 46

- 心理健康对体育运动的作用 / 47
- 体育运动可调整情绪和心态 / 47

三、如何保持心理健康 / 49

- 树立正确的人生观和世界观 / 49
- 参加有益的群体活动 / 49
- 要有自知之明 / 49
- 养成良好的生活习惯 / 49
- 接纳自己的感情 / 50
- 积极锻炼身体 / 50

四、掌握情绪调节的方法，积极面对压力 / 50

- 情绪的生理调节 / 50
- 情绪的认知调节 / 50
- 情绪的环境调节 / 51

运动场内外的意外事件 / 52

一、猝死与体育运动 / 53

- 运动中猝死的常见原因 / 53

- 猝死的影响因素 / 54
- 运动中猝死的预防 / 54

二、常见运动损伤的处理 / 55

- 擦伤 / 55
- 裂伤、刺伤、切伤 / 56
- 挫伤 / 56
- 肌肉拉伤 / 57
- 膝关节急性损伤 / 57
- 踝关节扭伤 / 58
- 骨折 / 59
- 关节脱位 / 59
- 疲劳性骨膜炎 / 60
- 脑震荡 / 60

运动与环境——适者生存 / 61

一、运动环境的选择 / 62

二、运动与季节 / 62

- 冬练三九 / 62
- 夏练三伏 / 63

三、晨练是不是最好的选择 / 64

不同群体的体育锻炼 / 66

一、少年儿童的运动处方 / 67

- 锻炼与少年儿童的身心发育 / 67
- 少年儿童锻炼的几个误区 / 69
- 少年儿童锻炼要素 / 71

二、青年人的运动处方 / 72

- 认识自己 / 72
- 青年人健身方案 / 73

三、中年人的运动处方 / 73

- 认识自己 / 73
- 中年人的健身方案 / 74
- 中年人运动注意事项 / 74

四、女性的运动处方 / 75

- 认识自己 / 75
- 女性的健身方案 / 75
- 月经期锻炼的注意事项 / 77
- 孕期运动 / 77

五、老年人的运动处方 / 80

- 老年人运动种类的选择 / 80
- 运动强度 / 81
- 每次运动持续的时间 / 81
- 每周锻炼的次数 / 82

六、体力劳动者的运动处方 / 82

- 体力劳动者也需要锻炼 / 82
- 锻炼的原则 / 83

七、办公室一族的运动处方 / 83

- 办公室一族健身的五大理由 / 83
- 工作之余养成良好的锻炼习惯 / 84
- 健身方式的选择 / 84
- 运动时的正确着装 / 85
- 健身锻炼的营养支持和液体补充 / 86

肥胖与减肥 / 88

一、肥胖对健康的影响 / 89

二、减肥的误区 / 89

- ❑ 体重过大就应减肥 / 89
- ❑ 只要多运动就能减肥 / 90
- ❑ 减肥过程中吃的脂肪越少越好 / 91
- ❑ 运动强度越大，减肥效果越好 / 91
- ❑ 减肥与力量训练无关 / 92
- ❑ 不运动也能减肥 / 92
- ❑ 游泳锻炼会越游越胖 / 93
- ❑ 桑拿浴能减肥 / 93
- ❑ 哪儿肥，练哪儿；练哪儿，减哪儿 / 93
- ❑ 多吃植物油不易发胖，吃动物油易肥胖 / 94
- ❑ 多出汗可以帮助减肥 / 94

三、运动减肥的益处 / 94

常见健身运动的利与弊 / 96

一、步行 / 97

- ❑ 步行的益处 / 97
- ❑ 步行锻炼的注意事项 / 98

二、跑步 / 98

- ❑ 跑步的益处 / 98
- ❑ 跑步锻炼的注意事项 / 98

三、游泳 / 99

- ❑ 游泳的益处 / 99
- ❑ 游泳锻炼的注意事项 / 100

四、爬山 / 101

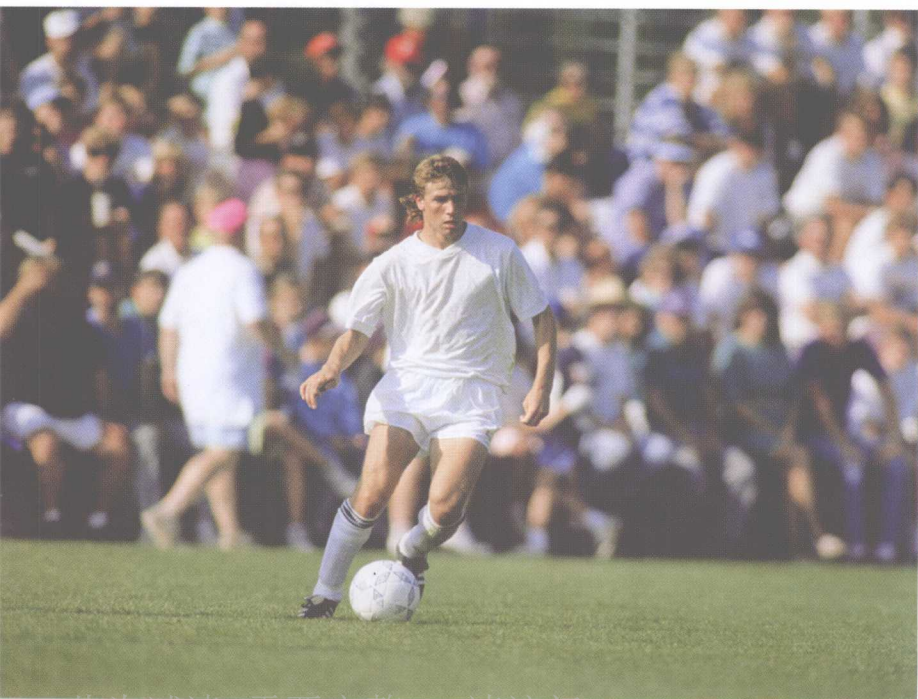
- 爬山的益处 / 101
- 爬山运动中及运动后的身体反应 / 102
- 爬山锻炼的注意事项 / 102
- 不适合参加爬山运动的人群 / 103

五、太极拳 / 104

- 太极拳的益处 / 104
- 太极拳锻炼的注意事项 / 104

六、骑自行车 / 105

- 骑自行车的益处 / 105
- 骑自行车锻炼的注意事项 / 105



奥林匹克

运动的价值



奥林匹克运动与人的和谐健康发展

奥林匹克运动是在奥林匹克主义指导下，以体育运动和 4 年一度的奥林匹克庆典——奥运会为主要活动内容，促进人的生理、心理和社会道德全面发展，沟通各国人民之间的相互了解，在全世界普及奥林匹克主义，维护世界和平的国际社会运动。奥林匹克运动包括以奥林匹克主义为核心的思想体系，以国际奥委会、国际单项体育联合会和各国奥委会为骨干的组织体系和以奥运会为周期的活动体系。

1894 年 6 月 23 日，当顾拜旦与 12 个国家的 79 名代表决定成立国际奥委会，开创现代奥林匹克运动时，这一壮举曾一度成为人们讽

刺的对象。而在百余年之后的今天，奥运会已成为普天同庆的节日，奥林匹克运动也吸引了 200 多个国家和地区的人民积极参与。奥林匹克运动是人类社会一个罕见的杰作，它将体育运动的多种功能发挥得淋漓尽致，其影响力远远超出了体育的范畴，在当代世界的政治、经济、哲学、文化、艺术和新闻媒介等诸多方面产生了一系列不容忽视的影响。奥林匹克运动不仅构成了现代社会所特有的体育文化景观，以其特有的文化魅力愉悦人们的身心，更以其强烈的人文精神催人奋进，生生不已。





解读奥林匹克主义

在 1991 年 6 月 16 日生效的《奥林匹克宪章》中，国际奥委会第一次给“奥林匹克主义”以正式的定义：奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来并使之得到提高的一种人生哲学。它将体育运动与文化和教育融为一体，奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值，以及对一般伦理的基本原则的尊敬为基础的。

这个定义明确指出：奥林匹克主义的中心思想是人的和谐发展；奥林匹克主义强调人的和谐发展的关键是生活方式的改善；奥林匹克主义将体育运动作为实现人和谐发展的途径；为达到人的和谐发展的目的，体育运动必须与教育、文化相结合；奥林匹克主义强调奥运选手的榜样作用。



解读奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。

奥林匹克运动是人类自我完善、自我超越精神的体现。奥林匹克格言是“更快、更高、更强”。一个国家，一个民族也要有一种精神，一种能鼓舞人奋发进取的精神。民族精神是一个民族最基本的价值追求、最核心的思想观念和生活方式态度。在五千多年的历史发展

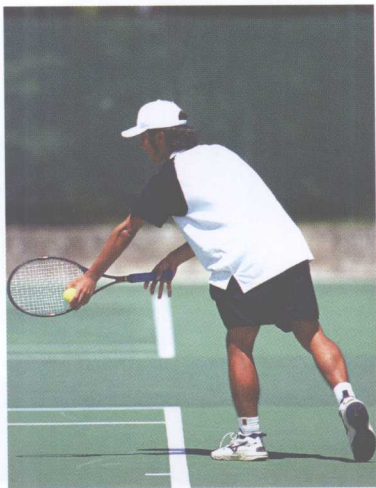
中，中华民族形成了爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大的民族精神，这与奥运的拼搏进取、力争上游的精神不谋而合，相生相契。它博大精深、根深蒂固，是中华民族生生不息、发展壮大的强大精神力量和宝贵精神财富。民族精神与奥运精神，这两种优秀的文明理念将珠联璧合、同放异彩，辉映中华民族日益宽广的发展之路。

我们不能仅仅把奥运会看成是开一次运动会，奥运会代表着一种精神，象征着一种力量，我们应该把它吸收过来丰富自己的精神生活，丰富我们崇高的价值追求，这和我们现在宣传的社会主义核心价值体系是一致的。



解读奥林匹克宗旨

《奥林匹克宪章》中的“基本原则”部分指出，奥林匹克运动的



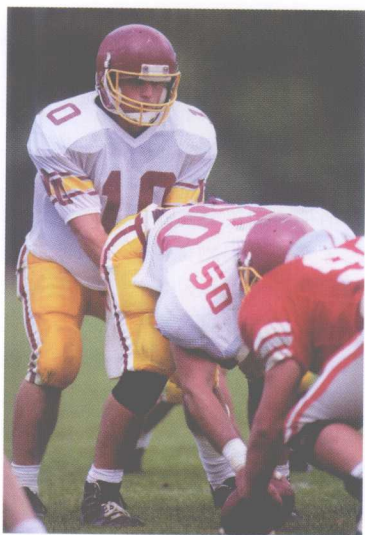
宗旨是“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解——的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的、更美好的世界作出贡献”。

体育运动内涵的扩展和功能的增加，反映了人们对体育运动的认识进入了一个新阶段。



梦想、价值、理想——奥林匹克精彩回放

在历届奥运会上，运动员通过比赛中获得的荣誉和尊严为公众树立了榜样。这些运动员的表现反映出了奥林匹克理想的核心。这就是在竞技场上追求卓越的年轻人所具有的才能、勇气和忍耐力。奥林匹克所代表的价值与梦想是对人类的赞美。奥林匹克的精彩瞬间，不是获得金牌的时刻，而是人类超越国界、阻碍和语言，将全世界的人们联合到一起的、激动人心的时刻。



鲁兹·隆 1936年，柏林。已经获得两枚金牌的美国运动员杰希·欧文斯，在跳远资格赛的前两轮都犯规了。如果他再犯规1次，将被取消参赛资格，那么他获得第三枚金牌的希望也将破灭。这时，德国冠军鲁兹·隆朝他走过来，并非常友善地将他的一条毛巾放在了犯规线前不远的地方，为这个美国选手提供一个起跳的标记。结果，

欧文斯轻松地通过了资格赛，并最终获得了他的第三枚金牌。在他获胜之后，隆第一个上前祝贺他。运动会后，欧文斯经常谈到他在柏林的经历。他说，如果没有这位叫鲁兹·隆的特殊朋友的帮助，他将不可能获胜。



最后的选手 在阴冷的黑暗中，他渐渐出现。坦桑尼亚的约翰·斯蒂芬·阿科华里进入了运动场的尽头，他在痛苦中蹒跚前行，他的腿上绑着绷带，并且满是血迹。这名 1968 年奥运会的马拉松冠军，在 1 小时以前被宣布成绩无效。体育场中只有很少的观众留了下来，而这位孤独的长跑者还在坚持。在这个近乎空荡的体育场里，前一刻还弥漫着一种怪诞的寂静，此时却慢慢响起了喝彩声。观众们开始欢呼，声音越来越大。当他通过终点线的时候，这一小群人大大声地呼喊出了他们对这位意志坚定的坦桑尼亚选手的敬重之情。后来，一位记者问阿科华里，在他已经没有机会获胜的情况下，为什么他没有退出比赛。阿科华里似乎对这个问题有些迷惑。最后，他回答道：“我的国家不是送我到墨西哥城来开始比赛的，而是要我通过终点。”

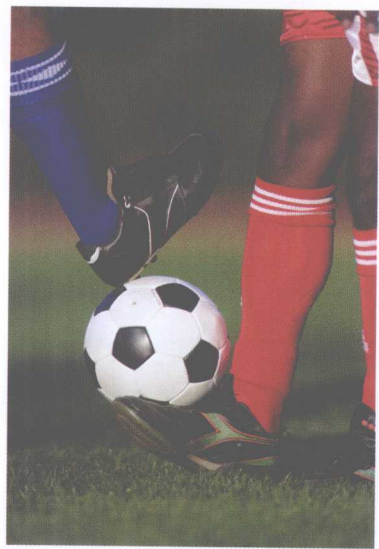
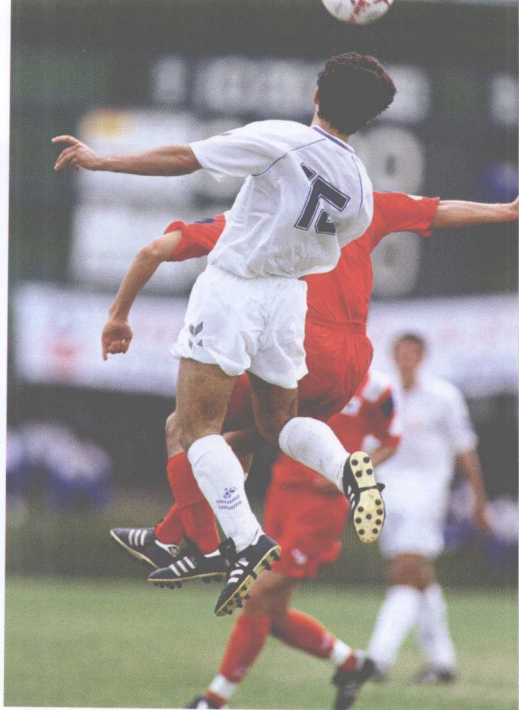


尤戈尼奥·蒙蒂 这是因斯布鲁克一个寒冷的冬季的下午。在奥运会双人连橇比赛中，由托尼·纳什率领的英国队刚刚结束他们第一轮的比赛，并且他们排在第二的位置。就在此时，他们发现了一件令人沮丧的事情。他们雪橇后轴的一个螺栓断裂了。他们可能因此不得不退出比赛。这时，在山脚下，著名的意大利雪橇选手尤戈尼奥·蒙蒂听说了他们的困境，毫不犹豫地卸掉自己雪橇的后轴螺栓，并将

它送到山顶上。英国队完成了比赛，并且获得了金牌。蒙蒂的意大利队获得了铜牌。因为尤戈尼奥·蒙蒂无私的举动，他被授予了体育道德奖。后来，蒙蒂毫不偏袒地赞扬道：“托尼获胜并不是因为我给了他一个螺栓，他获胜因为他是最好的雪橇运动员。”

德里克·雷德蒙德 尽管他的职业生涯始终受着伤病的困扰，但是在1992年8月3日这天晚上，在巴塞罗那奥运会的比赛场上，英国人德里克·雷德蒙德从没像现在这样强健过。他在第五道上快速地起跑，并且很快就甩开了第六道的选手。就在这时，雷德蒙德感觉到他的右腿好像有什么东西爆开了。他的韧带撕裂了！当其他的运动员都完成比赛时，所有的目光都转向他，因为他正无助、失落地留在跑道上。突然，一个男人出现在了这位不顾伤势、执意要完成比赛的运动员的身边。这就是雷德蒙德的父亲，他在看台上刚刚惊讶地看到了这一幕。当他的儿子正痛苦地朝终点前行的时候，作为父亲，他给予了儿子最需要的支持。父子二人共同创造了奥运史上一个最为辉煌的终结。

卡罗里·塔卡克斯 在1938年，卡罗里·塔卡克斯是世界上最好的手枪速射选手。后来一个悲剧发生了，并且永远地改变了他的生活。在一次军事演习中，一枚手榴弹在他的右手中爆炸，他的右手被



炸掉了。塔卡克斯出院后，坚持用左手学习射击。他独自坚持自己的梦想，一个人偷偷地进行训练。到1948年时，他已经可以参加匈牙