

北京科普创作出版专项资金资助

与奥运同行

全民健身 科普知识手册



北京市体育局
北京市科学技术协会 主编
体之杰(北京)体育文化发展有限公司

北京出版社出版集团
北京出版社

北京科普创作出版专项资金资助

与奥运同行

全民健身

科普知识手册

JIANSHEN

北京市体育局
北京市科学技术协会 主 编
体之杰(北京)体育文化发展有限公司

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

全民健身科普知识手册 / 北京市体育局等
主编. —北京: 北京出版社, 2005
ISBN 7-200-06056-9

I. 全… II. 北… III. 健身运动—手册
IV. G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 061816 号

全民健身科普知识手册

QUANMIN JIANSHEN KEPU ZHISHI SHOUCHE

北 京 市 体 育 局
北 京 市 科 学 技 术 协 会 主 编
体之杰(北京)体育文化发展有限公司

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行
天利华印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 5 印张

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—100200

ISBN 7-200-06056-9/R · 302

定价: 12.00 元

质量投诉电话: 010-58572393



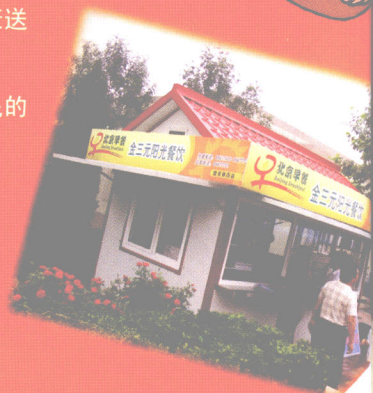
金三元阳光餐饮有限责任公司

金三元阳光餐饮有限责任公司是金三元集团旗下全资子公司，以倡导市民健康饮食观念，引领健康消费新时尚为己任，通过集中生产、统一配送、连锁经营的管理模式，致力于特色连锁社区商业服务网点的建设及经营管理。

健康生活从阳光餐饮开始

金三元阳光餐饮以营养、健康、卫生、实惠的产品及方便、快捷、周到、热情的服务赢得了广大市民的信赖和支持，更以其高标准、严要求的质量控制体系和不断创新、精益求精的产品研发体系把健康送给了千家万户。

金三元阳光餐饮就像是清晨的第一缕阳光，必将成为北京市民的忠实朋友！



地址：北京市朝阳区双桥路路南双柳巷小区5号楼北
邮编：100024
电话：65477736 传真：65427833
[Http://www.ygcy.com.cn](http://www.ygcy.com.cn)
E-mail: ygcy@ygcy.com.cn

加盟热线：65427900

监督电话：65427731

《全民健身科普知识手册》编委会

顾 问:

孙康林 田小平

主 任:

李丽莉

副 主 任:

王力军 冯美云 陆远大 李鸿江

编 委: (按姓氏笔画为序)

王 梅 卢元镇 白 鹤 陈世钊 张江民
李炳熙 沈理然 张 兵 骆秉全

编 写 组:

卢元镇 周琴璐 骆秉全 洪 峰 张小柱
赵之心 张学纲 梁 蕾 王 美 韩 松
何 玲 周志雄 朱一力 崔玉鹏 陈佑学
裴东光 李越萍 姚明焰

执行主编:

赵 萌 卢元镇 周琴璐

策 划 赵 萌

责任编辑 李玉帼

装帧设计  红黄蓝设计中心

责任印制 吴凤兰

序

2008年北京奥运会为北京体育提供了难得的历史机遇和广阔的发展空间，“有特色，高水平”的2008年奥运会不仅要向世人展示高水平的体育竞赛，还要让世界看到中国改革开放和社会主义现代化建设的巨大成就，以及广大人民群众强烈的体育参与精神和日益提高的体育素养。

为了普及奥林匹克运动知识，弘扬中华体育精神，营造与奥运会相适应的体育文化环境，北京市体育局、北京市科学技术协会、体之杰（北京）体育文化发展有限公司共同主编了《全民健身科普知识手册》。此书共分四册，书中介绍了健身理念、健身基本知识以及奥运知识、奥林匹克精神、奥运会项目、文明观赛礼仪等多方面内容。我们将通过“与奥运同行·全民健身科普知识进万家”活动，陆续将《手册》送到200万户家庭，为广大市民了解奥林匹克知识，弘扬奥林匹克精神，树立健康、科学、文明、时尚的健身理念提供条件。

希望广大市民心向奥运，与奥运同行，积极投身于全民健身活动中，以蓬勃开展的群众性体育健身活动，创造积极向上的社会环境和文明祥和的人文氛围，为构建和谐社会，为北京成功举办2008年奥运会增添光彩。

北京市体育局局长

孙康林

“与奥运同行·全民健身科普知识进万家” 抽奖竞答活动

一、抽奖活动方案

为了更好地指导群众科学健身，宣传人文奥运的理念，由北京市体育局、北京市科学技术协会、体之杰（北京）体育文化发展有限公司共同开展“与奥运同行·全民健身科普知识进万家”活动并编辑印制了《全民健身科普知识手册》。为了使《手册》内容深入人心、家喻户晓，我们与北京体育广播、北京电视台共同举办读书有奖竞答活动，欢迎全体市民积极参与。具体办法如下：

1. 自2005年8月1日起，每天中午11:00~12:00收听北京体育广播AM927、FM102.5《健身冲击波》节目，用手机短信的方式回答本《手册》中的问题，就有可能赢得一份特别的惊喜，短信发送到：移动用户08821927，联通用户8821927，小灵通8821927。

2. E-mail: AEYOO.COM 生命健康在线管理，以电子邮件方式参与答题。

3. 将本《手册》最后的“知识问答”填写后，在2005年8月15日之前交到本区、县体育局或寄到北京市社会体育管理中心（宣武区先农坛体育馆），邮编：100050。有机会再次获奖。

(1) 从答对的问卷中抽取100名参加北京电视台“与奥运同行·全民健身科普知识进万家”抽奖现场活动。

(2) 从答对的问卷中抽取一、二、三等奖各若干名（在电视台活动中现场抽奖）。



联系电话: _____

一、选择题 (请将正确答案的序号填入括号内, 每题 2 分, 共 36 分)

1. 每周锻炼的次数为 ()

A. 0 次

B. 2次

C. 3 次以上

2. 每次锻炼的时间为 ()

A. 15 分钟

B. 不少于 30 分钟

C. 2 个小时以上

3. 达到的运动强度为 ()

A. 小负荷

B. 大负荷

C. 中等负荷

4. 为了您的健康,哪种是正确的体育生活化方式?()

A. 能坐车就不走路

B. 能走路骑车,就不坐车

C. 能坐电梯就不爬楼

5. 健身路径器械锻炼在健身方面的作用有 ()

A. 3 方面

B. 5 方面

C. 8 方面

6. 健身路径锻炼过程应该是 ()

A. 练习一步曲

B. 练习放松二步曲

C. 准备练习放松三部曲

7. 爬山运动项目属于 ()

A. 有氧运动

B. 无氧运动

C. 有氧和无氧运动都有可能

8. 大部分人认为现代人幸福的源泉首先来自于 ()

A. 金钱

B. 健康

C. 知识

9. 每天健身锻炼的时间安排在 ()

A. 越早越好

B. 太阳未出来之前

C. 太阳刚出来

10. 看奥运会比赛之前是否可以喝酒? ()

A. 可以

B. 不可以

11. 进入奥运会比赛场馆后是否必须关闭手机或调为静音? ()

A. 是的

B. 不必要

12. 篮球起源于 ()

A. 美国

B. 法国

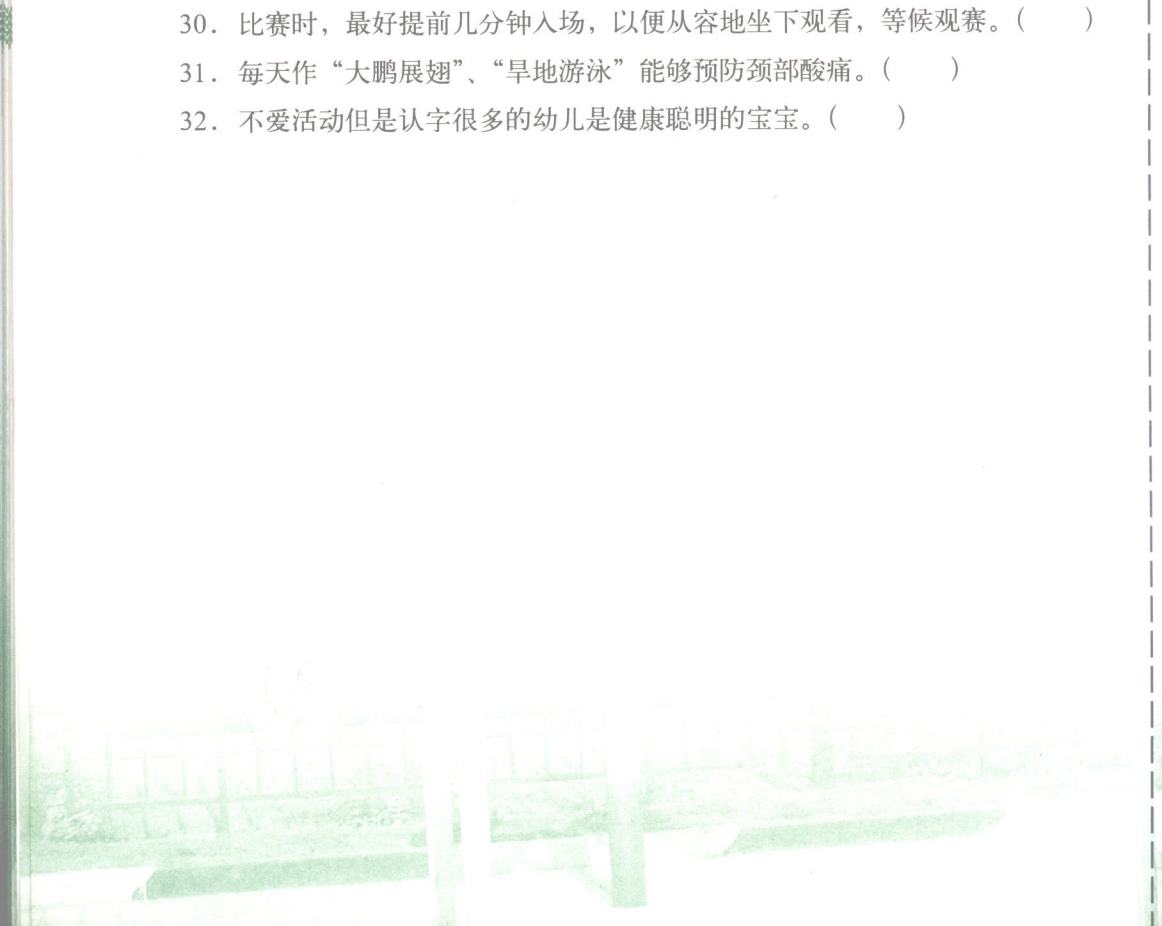
C. 中国

13. 柔道比赛中互相碰撞发生误会,运动员会互相握手致歉时,观众应该做何表示 ()
A. 鼓掌喝彩 B. 不做声 C. 吹口哨
14. 比赛中奏我国国歌和升国旗时,观众应该脱帽起立。奏其他国家的国歌和升国旗时,观众应该 ()
A. 鼓掌喝彩 B. 脱帽起立 C. 随意
15. 网球比赛中运动员发球时,允许观众 ()
A. 随意走动 B. 鼓掌 C. 安静地坐着
16. 体操比赛过程中拍照时 ()
A. 可以用闪光灯 B. 不能用闪光灯
17. 田径运动是奥运会比赛设金牌最多的项目,共有 ()
A. 48 枚 B. 56 枚 C. 46 枚
18. “体育拥有改变世界的力量”是 () 说的。
A. 萨马兰奇 B. 罗格 C. 曼德拉

二、判断题 (正确的打√,错误的打×,每题2分,共64分)

1. 奥林匹克运动会和奥林匹克运动虽然一字之差,但仍然是一回事。()
2. 奥林匹克主张体育要贴近人们的生活。()
3. 体育健身——北京人克服“文明病”“亚健康”的第一选择。()
4. 加入社区体育活动,是最方便、可行的参与方式。()
5. 全民健身计划纲要指出:全民健身工作是社会主义精神文明和物质文明建设的重要内容,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。()
6. 对于上班族来说,最好在中午时间进行锻炼。()
7. “冬练三九,夏练三伏”的说法是绝对可靠的。()
8. 锻炼要持之以恒,晨练要风雨无阻。()
9. “健身家庭”中每人每周都能分别进行4~5次、30~60分钟的体育锻炼,而且家庭成员每周1~3次能共同参与亲子健身活动。()
10. 拔河运动参加人数一方不得少于8个人。()
11. 快走运动虽然安全但对于上班族无效果。()
12. 健身走运动时间一般不少于30分钟。()
13. 对于大部分人健身运动中每分钟脉搏数最好达到220减年龄之差。()
14. 对于大部分人来说,170减年龄之差作为健身运动中的最佳心率。()
15. 在健身路径器械上练习时,要仔细阅读器械上的注意事项:如器械上标有体重标准限制,体重超标者不要上去练习,以免器械损坏导致受伤。()

16. 在健身路径器械上练习的人群没有年龄限制。()
17. 篮球、足球比赛属于有氧运动项目。()
18. 对于青年人最有效且安全的运动强度应达到高强度的无氧水平。()
19. 随着年龄的增长,健身运动时的身体重心应该逐渐降低。()
20. 减肥者应该进行有氧运动,每次运动时间不得少于40分钟。()
21. 爬楼梯锻炼最适合老年人。()
22. 工作忙是不能经常锻炼的最可以原谅的理由。()
23. 任何地方,都有相适宜的锻炼方法。()
24. 年老体弱的人,不适合进行大运动量的练习。()
25. 快速奔跑运动最适合的人群是中年人。()
26. 时间银行,是指花时间锻炼可以延长人的寿命,提高生命的质量。()
27. 办公室工作的人最好是坐在椅子上进行锻炼。()
28. 独轮车运动仅青少年参加。()
29. 太极拳运动只适合老年人参加。()
30. 比赛时,最好提前几分钟入场,以便从容地坐下观看,等候观赛。()
31. 每天作“大鹏展翅”、“旱地游泳”能够预防颈部酸痛。()
32. 不爱活动但是认字很多的幼儿是健康聪明的宝宝。()





慈济健康体检连锁机构

CJI HEALTHCARE GROUP

北京慈济健康体检连锁机构是经北京市卫生行政管理部门批准,由北京慈济医院管理有限公司、中国医师协会、鼎辉国际投资公司,共同发起并成立,面向北京市各企、事业单位提供健康体检及关联服务的股份制医疗服务专业机构。北京慈济健康体检连锁机构由留德医学博士韩小红女士率先创建,结合了中国国情和百姓需求,成功地引入了国外先进的健康管理理念和服务模式。目前慈济已发展成为拥有二十余万忠实客户;五家体检场所;6000平方米营业面积;日体检量超过千人;辐射东城区、西城区、海淀区、朝阳区等主要城区及所有地铁沿线的大型现代化体检连锁机构。在京城拥有潘家园分院、亚运村分院、积水潭分院、世纪城分院、大北窑分院、北京慈济健康管理中心、北京慈济大爱医院等多家分支机构。凭借独有的投资优势,在中国医师协会的大力支持下,筛选、聘用600余名医护精英,其专业程度代表当今体检行业的最高水准。

要体检 到慈济

二十余万人次的体检经验积累,造就了慈济独到的《体检质量控制体系》。在该体系的十几个质控环节当中,由十几名科学院院士组成的慈济健康体检顾问团参与编写的《健康体检操作规范》为中国体检服务行业填补了一项重要空白。



预约
咨询 | 67766888

北京慈济健康体检连锁机构各分院地址

1. 潘家园体检分院: 朝阳区潘家园9号(潘家园首层)
电话: 87701177
2. 亚运村体检分院: 朝阳区北土城西路7号(鼎业大厦)
电话: 82275505
3. 积水潭体检分院: 西城区德胜门大街甲58号(地铁东南B出口)
电话: 66150608
4. 世纪城体检分院: 海淀区板井路69号(世纪金源大酒店东侧写字楼二、三层)
电话: 88449999
5. 大北窑分院地址: 朝阳区建国路99号(中服大厦26层)
电话: 65818780



慈济健康体检连锁机构
潘家园分院
积水潭分院
亚运村分院
世纪城分院

慈济健康体检连锁机构

地址: 北京市朝阳区潘家园9号

邮编: 100021

电话: 010-87701941 传真: 010-87701643

网址: <http://www.chinaciji.com>

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



您是否



已下岗待业，苦于工作难找，正为生计四处奔波？

欲下海经商，苦于店面难寻，租金过高，正踌躇满怀？

想创一番事业，却唯恐经验不足，风险过大，正犹豫不决？

请迅速联络我们！

我们将为您

提供一个良好的创业机会和施展才华的舞台

并根据您的需要，为您设计一套 **低风险、高回报** 的投资方案

您无需经验，无需承担任何风险

就可以轻轻松松当上老板，开创自己的事业。

还等什么？赶快行动吧！

阳光餐饮 社区特色店诚邀加盟！

金三元纯鲜豆浆

- ★ 精选上等黄豆和特级砂糖，经多道标准化工序精制而成
- ★ 富含人体所需的优质植物蛋白、八种必需的氨基酸和钙、磷、锌、硒等多种微量元素，不含胆固醇，极易吸收
- ★ 采用专利产品——自立袋包装，吸管内置，安全、卫生、无污染
- ★ 新包装不仅外观时尚美观，而且开启方便，易于携带
- ★ 尤其适合儿童、女性和中老年朋友常期饮用



金三元阳光餐饮有限责任公司

地址：北京市朝阳区双桥路南双柳巷小区5号楼北侧

邮编：100024

电话：65477736 传真：65427833

Http://www.ygcy.com.cn

E-mail: ygcy@ygcy.com.cn

豆浆 新世界

加盟热线：65427900

监督电话：65427731

愿 頤和蜂TM 牌系列蜜蜂产品, 给您带来 营养、健康、快乐、实惠每一天

您选择頤和蜂的六大理由:

- 高质量:** ●养殖、研发、生产、销售多位一体, 从源头到成品全程监控质量。
●先进的加工工艺和加工设备, 更好地保全产品营养。
●连锁专卖店直销, 杜绝假货。
- 低价格:** ●厂家直接销售, 确保产品质优、价更优。
●专卖店的多种优惠政策, 给顾客让更大的利。
●同质、同量比价格, 请比比看, 我们的产品最实惠。
节假日给老会员更多的优惠。
- 多品种:** ●七大系列、八十余种产品, 必有几款适合您。
●到年底产品要达到100余种。
- 服务优:** ●会员每年1~2次的免费体检。
●不定期地发放健康专刊。
- 购货无忧:** ●凭购货小票, 完好产品在一个月之内无条件退换货。
●公司承诺: 假一罚十。
- 纯天然、无污染:** ●蜂产品为纯天然的有机食品。
●蜂产品为无污染的绿色食品。



诚征全国加盟商

加盟咨询电话: 85969122

北京地区专卖店地址:

水碓子总店: 电话: 85969122
朝阳区水碓子小区甲3号楼东侧(原水碓子菜站)
定福庄分店: 电话: 65409544
朝阳区定福庄北街福怡苑11号楼一层
团结湖分店: 电话: 65828028
朝阳区团结湖北头条街道办事处南20米
劲松分店: 电话: 80611474
朝阳区劲松八区广和东街劲松宾馆一层
红庙分店: 电话: 65045755
朝阳区红庙路口东30米路北
马家堡分店: 电话: 67221450
丰台区马家堡万客隆北100米西马厂北口
北海分店: 电话: 84013873
西城区北海公园东门20米处
小西天分店: 电话: 62214532
海淀区小西天牌楼往西今典花园往北20米处
香山分店: 电话: 62590440
香山买卖街乙8-1号
陶然亭分店: 电话: 63541587
陶然亭北门往北40米处路西
芍药居店: 电话: 85859649
芍药居119路总站北双汇超市内
酒仙桥店: 电话: 89895936
酒仙桥电子城小区朝阳商业大楼分店一层
燕郊一店: 电话: 61595195
二三医院东100米路南
燕郊二店: 电话: 61595195
北京交通干部管理学院对面

七大系列、八十余种产品, 任您选择!

优惠券

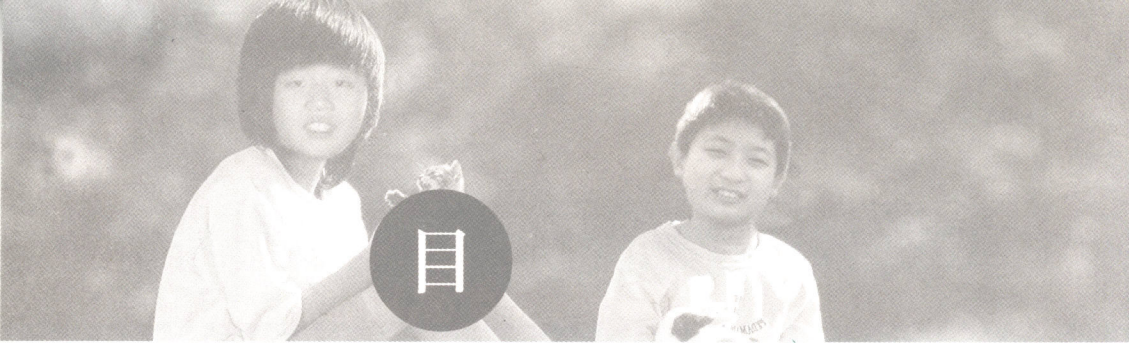
1. 凭此券到直营店8折优惠一次, 并赠9折卡一张。
2. 凭此券购货免费领取一份礼品 (价值10-20元) 组合礼品。 (每人仅限一份)
3. 凭此券购买蜂胶软胶囊

买三赠一、买五赠二

以上优惠不重复享受

- 地址: 北京市朝阳区水碓子甲3号
□电话: 010-85969122 传真: 010-85969123
□网址: www.yihfefeng.com

北京頤和蜂食品有限公司



目

录

第一章 奥林匹克与全民健身 /1

- 第一节 北京迎来奥林匹克 /2
- 第二节 奥林匹克运动的真谛 /4
- 第三节 全民健身任重道远 /8

第二章 人人练起来 /11

- 第一节 运动更要讲科学 /12
- 第二节 不同人群有选择 /12
- 第三节 因地制宜动起来 /25
- 第四节 因时制宜巧锻炼 /31

第三章 全家老小动起来 /35

- 第一节 全家健身利和美 /36
- 第二节 家庭健身有特点 /37

第四章 整个社区活起来 /45

- 第一节 社区健身促和谐 /46
- 第二节 群众体育放异彩 /47

附 录 /61

- 一 奥运项目介绍 /61
- 二 文明观赛礼仪 /70



第一章

奥林匹克与 全民健身

体育拥有改变世界的力量。

——南非前总统曼德拉

这种足以改变世界的体育力量究竟何在呢？它是一种震撼亿万人心灵的人文精神的写照，是一种推动历史进步的文化交流，也是一种实现广泛社会参与的动员号令。第29届奥林匹克运动会在北京举行，使奥林匹克和全民健身寻求到了一个最佳的结合点。

第一节 北京迎来奥林匹克

2001年7月13日这是一个让北京市民永生难忘的日子，这一夜过后许许多多人要从此改变生活的轨迹，这一夜预示着古老的北京城将再次焕发青春，这一夜将被永恒地定格在历史的册页上。

当国际奥委会主席萨马兰奇宣布，北京取得2008年奥运会主办权时，北京城沸腾了！从1993年蒙特卡洛的泪水，到莫斯科的那一声“我们赢了！”北京的申奥之路走了整整8年，跨越了一个世纪。



一、海因·维尔布鲁根的预言

海因·维尔布鲁根，他对北京诚恳、热切而又公正的评价，使我们对他肃然起敬。国际奥委会第112次会议正在有条不紊地进行着，莫斯科将要解开摆在全世界面前的一个谜：“2008年奥运会花落谁家？”

会议进入评估委员会向大会汇报评估报告的议程。海因·维尔布鲁根稳步走上讲台，他的报告措词严谨，滴水不漏，用了较长的篇幅评价了北京。出人意料的是，在他报告即将结束进入结论部分的时候，他说了一段既不涉及“技术性的评估”，也与运动会“风险评估”无关的话：“评估委员会相信，在北京举行的奥运会将给中国和世界体育留下独一无二的宝贵遗产。评估委员会也相信，北京能够举办一次成功的奥运会。”



人们不禁要问：为什么中国对奥林匹克这样富有热情和期望呢？为什么中国人如此地不惜代价要得到奥林匹克的承认呢？因为奥林匹克是一种文化，是一种强者的文化，是一种强者向往的文化，更是一种向往成为强者所追求的文化。

二、如何解读“独一无二”？

2008年奥运会将给中国留下什么独一无二的宝贵遗产？

在中国的大地上物质文明、政治文明和精神文明正在以前所未有的速度发展。一种新的经济体制——社会主义市场经济正在发育成熟。

建立市场经济体制，必然要求整个社会的政治、经济和文化关系相应地发生变化，从而为市场经济的发展创造良好的社会环境。奥林匹克在中国的普及，对创造这种良好的社会文化环境有着重要的价值。中国传统文化中是缺乏竞争意识、民主观念、平等意识、科学精神的，而这恰恰是中国进行现代化建设所急需的现代人的心理品质。从这个意义上讲，接受一次奥林匹克运动的洗礼，无疑是我们全民现代化的基本训练，它的价值是千金难买的。

竞争是奥林匹克精神的核心之一，因为它提倡的是“更快、更高、更强”。奥林匹克的这种精神理想，是一种永远不会终结、需要将不断寻求或重新发现的理想，因而总需要不断努力。奥林匹克在中国的大踏步前进，使一代自立、自强、自信的新型人格快速成长起来。

《奥林匹克宪章》所规定的“努力使运动中普遍贯彻公平竞赛的精神，消除暴力行为”，与市场经济的公平原则是如出一辙的。这种平等观集中反映了市场交换的本质和交换当事人的基本关系。它要求每个人都享有平等生存、享受、发展的权利和机会。这种机会面前的平等，不承认任何种族、性别、年龄的差别，更不承认那种由血统、门第、宗法关系所决定的封建等级差别和特权。可以说奥林匹克精神的宣扬与普及对于我们整个社会接受市场经济的基本原则是有益的。

奥林匹克的传播有益于市场经济下道德观念的建设。在市场经济条件下，人们的道德实践活动范围被拓宽了，道德观念更新了。然而也必须看到市场经济对人们的道德观念产生了一些消极的影响，如拜金主义的泛滥，唯利是图思想的作祟。而奥林匹克关于“重要的是参与，而不是取胜”精神的提倡，奥林匹克强调的对青少年的教育作用，以及奥林匹克对尔虞我诈欺骗行为的坚决抵制，都可以为社会树立良好的道德规范，为市场经济的健康发展提供良好的道德环境。

奥林匹克运动会在中国的举行，将极大地推动中国体育，特别是全民健身运动的开展，城乡居民的体育观念必将发生重大的转变，中国的体育人口将会有较大幅度的增长，中国群众体育将随之出现新的格局，中国现代化建设者的体质和健康也将获得较大程度的改善。

2008年北京奥运会将给世界体育留下什么独一无二的宝贵遗产？

由于东西方体育文化哲学背景的隔阂，地理空间的阻断，历史时间的错位，以及活动方式的差别，东西两座体育文化高峰始终如参商二星不得真正意义的聚首。2008年北京奥运会在中国传统文化最深厚的核心地区展开，原汁原味的中国文化如同同一席盛筵将呈现在世界面前。