



# 体育 健身

## 300篇

彭援军 编著



TIYÜ JIANSHEN  
300PIAN



中国旅游出版社

# 体育健身 300 篇

彭援军 编著

崇尚体育精神 关注北京奥运 做到自我健身



中国旅游出版社

责任编辑：杨志敏

---

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健身 300 篇 / 彭援军编著. -北京: 中国旅游出版社,  
2008.1

ISBN 978 -7 -5032 -3361 -6

I. 体… II. 彭… III. 体育锻炼

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197974 号

---

书 名: 体育健身 300 篇

---

编 著: 彭援军

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

http: //www. cttp. net. cn

E-mail: cttp@ccta. gov. cn

电话: 010-85166507 85166517

印 刷: 北京隆元普瑞彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

排 版: 北京唯美快速印刷公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 18.5

字 数: 500 千

印 数: 3000 册

定 价: 58.00 元

I S B N 978 -7 -5032 -3361 -6

---

版权所有 翻印必究



## 作者简介

**彭援军**，祖籍山西忻州市，80级中国人民大学函授学院中文系本科毕业。现供职于中国旅游报，任旅游交通信息部副主任。社会职务现任中国社会科学院旅游研究中心特约研究员，建设部科学技术委员会城市车辆专家委员会执行委员，建设部城市车辆专家委旅游客车分会副主任；中国收藏家协会理事，中国收藏家协会书报刊收藏委员会副主任兼秘书长。曾长期担任《中国旅游车船》杂志主编、编辑部主任，《中国收藏》杂志编委，中国报业协会集报分会首任秘书长。

自初中三年级发表第一篇文章至今，已在全国400多家报刊发表5000多篇文章，数百万字。体裁有消息、报道、专访、纪实、言论、论文、知识性文章等。内容包括旅游交通、社会热点、收藏及诗歌等，多篇文章收入多种专集、专书。另编著有《汽车安全驾驶必读》（1987年，农业出版社）、《出租汽车司机治安防范》（1993年，农业出版社）、《彭氏宝典》（2000年，香港雅园出版公司）等。1988年编写出版《首汽发展史》、1989年编写交通安全教育电视剧本《采访日记》并投拍。20世纪90年代以来，连续十多年来为《中国旅游年鉴》撰写旅游车船系统的年鉴稿，为《中国旅游企业管理大全》等书撰写旅游车船企业管理部分稿件。在一些报刊连载《国宾车队轶事》等长文。曾编辑《中国旅游车船协会文集》两本，车船企业改制论文集一本，撰写《旅游汽车驾驶员安全手册》，以及参与写作《驶过火热年华》等书。近年来数次为中国旅游绿皮书撰写专题文章，曾任《中国收藏年鉴》集报科主编和撰稿人。

在收藏领域，作者自1980年起集报、剪报至今，所藏清末民初至今的报纸、刊物、书籍各超万种，并编有数本集报小册子。存有全套《中国旅游报》（1979年创刊至今）；《旅行》杂志（1927年创刊至1954年终刊基本全套）、《旅行家》（1955年创刊以来）等。2000年举办“彭援军旅游报刊收藏展”；2002年在北京正阳门城楼举办“彭援军精品藏报展”。中央电视台、北京电视台、山东卫视、新闻出版报等众多媒体对其收藏事迹有多篇专题报道。

## 内 容 简 介

在迎接北京奥运到来之际，作者以跨度20年之300篇文，用切身体会感悟体育与健身，用大量实例、众多方法向您建议重视健身与体育；以跨度30年之30首诗，感悟体育之真谛。

本书第一部分为“古今中外话体育”，由中外体育组织与体育运动会、中国传统体育健身之术、球类运动、水上运动、田径运动、棋类运动、体操运动和其他体育运动、体育花絮话由来等百余篇文章组成。

第二部分为“体育实践写真集”，包括名人与体育健身、体育健身实践、体育健身活动和济世名医等60余篇作者的体育健身文。

第三部分为“感悟体育三十年”，收入作者的30余首体育诗。

第四部分为“祝您健康百宝囊”，分为吃出健康、健身经验、育儿教子篇、精神·生活、医疗·人体等共计百余篇，均为较实用的身体与心理健康的养生之道。

本书插图照近300幅，图文并茂，可读性强，是人们了解体育历史与今天、学习体育与健身经验、增强体育健身意识的百宝囊，适于各类读者阅读与实践。

其  
展  
體  
音  
運  
動


增  
強  
人  
民  
體  
質

毛  
澤  
東

中国石齐艺术研究会副会长、北京艺缘虹画院院长、知名诗书画家韦艺和书写的仿毛泽东体书法。

競身  
技心  
輝鑑  
煌建

雷正民



著名书画家、中国国画家协会主席、中国美术家协会原常务  
书记雷正民为本书题词。

努力  
好身  
工作

阎振堂

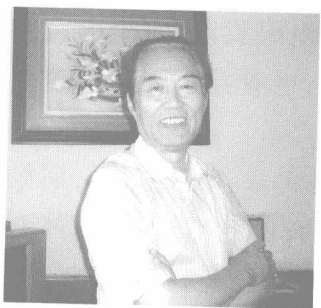


原国家文物局副局长、中国收藏家协会会长、著名书法家  
阎振堂为本书题词。





## 序言



彭援军是我的学生。他拿着一袋《体育健身 300 篇》书稿三校样，让我作序。我虽然很忙，但不宜推辞，便答应下来。

我认识援军，是在 38 年前。那时他还是一位翩翩少年。后来他工作了，因为同在北京，也常有往来。

援军给我印象最深的，是他的朴实、勤苦，更是他的意志、精神。

援军的朴实，不仅是他的品格，更是他的文风。人如其文，文如其人。我觉得自《诗经》以降，中国传统的文风，重在朴实，贵在朴实。《诗经·关雎》篇不就是很好的例证吗！时下文风，有些燥气。援军能自恃卓立，一路朴实走着，当然是可贵的。

援军的勤苦，能恒久，能一贯。一个人能力有大小，才智有高低，但只要有勤苦的精神，又能恒久坚持，前进道路上的荆棘与坎坷，踏在脚下，不停前进。援军已经在全国 400 多家报刊上，发表 5000 多篇文章，数百万言，其著作之勤，数量之多，简单数字，令人惊喜。

援军的意志，集报是一个例子。一个人做点事不难，长期不懈，一以贯之，就很不容易。援军喜爱集报。一次他开车接我到他家，见他家到处都是集攒的报纸，其中不乏珍品。为了展示他



的集报成果,还在前门楼上举办个人集报展览。我也被邀出席开幕式。我更一步了解援军的恒久意志,勤苦精神。

援军的精神,表现为乐观。他碰到过种种的艰苦,种种的磨难。但他能以乐观的心态去面对。书中《健康是福,乐观长寿》就是说的这个道理。积极向上的精神,善良乐观的心境,是支持他朴实、勤苦、恒久的原动力。最近一位医生跟我说:一个人精神乐观,就会产生“内啡肽”,它有益于健康,也有益于长寿。这个宝贵经验,愿天下人共享。

援军工作繁忙,还能挤出时间,发表文章,著书立说,斯勤斯奋,实属不易。我想,他做了别人所没有做的事情——《体育健身 300 篇》,其原因就在于援军的朴实、勤苦、意志和精神。

《体育健身 300 篇》这本书,内容不仅是体育与健身,更重要的是人生与智慧。我说过:人生在世,重在四合——天合、地合、人合、己合。怎样才能做到己合,重在心理平衡、生理平衡、伦理平衡。书中有《‘自己’的 20 个座右铭》,是援军人生的体验,读者看了,会受启发。

援军尚在中年,望不断奋进。

在参加纪念南京图书馆建馆百周年演讲会的飞机上,仓促成文,是以为序。

周荣年

2007 年 12 月 8 日

四合书屋



# 目 录

## 第一部分：古今中外话体育

### 中外体育组织与体育运动会

奥林匹克运动会面面观 .....	3
北京 2008 奥运会基本知识 .....	10
中国近代参加奥运会纪实 .....	14
中国的奥运之最 .....	16
亚运会与中国 .....	23
世界大中学生体育组织及其运动会 .....	25
其他国际体育组织机构及世界洲际大型运动会 .....	27
中国现行体育组织机构和体育社团组织 .....	29
我国近现代的体育社团 .....	32
我国古代学校体育 .....	35
我国近现代体育院校 .....	37
中国近代全运会概述 .....	42
新中国全运会概述 .....	44
全运会中的团体操表演 .....	53
中国的首届大运会和青少年运动会 .....	55
世界纪录与世界冠军的科学概念 .....	56

### 中国传统体育健身之术

我国古代运动讲道德 .....	58
-----------------	----



我国古代的体育论著 .....	59
重阳登高与古代著名登山家 .....	61
新中国的登山英雄 .....	62
喜好剑术的古代著名诗人 .....	64
中华武术博大精深 .....	66
武术之最名扬四海 .....	69
少林武术名扬天下 .....	72
健身佳术太极拳 .....	74
中国古代的医疗体育——气功与导引 .....	76
五禽戏——我国古代的医疗保健操 .....	78
易筋经和八段锦 .....	80
秘踪拳的来历 .....	82
十八般武艺与十八般兵器 .....	83
“八卦七星杆”的来历 .....	84
古代的武举取士 .....	85
古代节令的体育活动 .....	86
我国民间体育运动——拔河 .....	88
民间游戏荡秋千 .....	90
踩高跷的由来 .....	92
放风筝的由来 .....	93
中国民间体育游戏——抖空竹·玩跳板·踢毽子 .....	94
传统健身活动——杠子·皮条·缘竿 .....	96
古代体育中的舞蹈活动 .....	97
群众喜闻乐见的扭秧歌、花车、旱船 .....	101
跳绳好处多 .....	103
我国古代盛行打马球 .....	105
中国杂技艺精湛 .....	107
民族体育放异彩 .....	111



革命体育难忘怀 .....	114
---------------	-----

### 球类运动

蹴鞠——我国古代的足球运动 .....	117
女子足球运动发源地在中国 .....	120
中国足球之最 .....	123
世界足球话由来 .....	125
中国古代的捶丸与现代高尔夫球 .....	129
中外排球史话 .....	131
乒乓球运动的由来 .....	136
中国乒乓球运动小史 .....	138
空中纷飞羽毛球 .....	142
中国篮球运动之最 .....	145
源远流长曲棍球 .....	149
“特纳特兹”与中国的网球运动 .....	151
手球——在足球场上打篮球 .....	153
我国的冰球运动 .....	155
我国的棒球运动 .....	156
保龄球的由来 .....	158
最早的世界青年垒球锦标赛 .....	159

### 水上运动

龙舟竞渡话由来 .....	160
我国古代的游泳趣闻佳话 .....	162
中国游泳之最拾零 .....	165
古今中外话跳水 .....	169
花样游泳小史 .....	173
中国最早的潜水纪录 .....	175
比基尼泳衣的由来 .....	176
钓鱼小史 .....	177



帆板运动和中国第一个帆板世界冠军 .....	178
赛艇运动和中国第一批赛艇国际裁判 .....	180
皮划艇运动和最早的世界皮划艇锦标赛 .....	181
世界最早的国际女子水球比赛 .....	182
我国古代的滑雪和滑冰 .....	183
现代滑冰运动的发展 .....	185
旱冰运动的兴起 .....	189

### 田径运动

从古走到今——我国的竞走运动 .....	191
从“夸父逐日”古代长跑到现代赛跑 .....	194
磨炼意志的马拉松赛跑 .....	200
从古代“超远”到现代“跳远” .....	203
从古代跳跃到现代跳高 .....	205
从古代跨越障碍物到现代跨栏运动 .....	209
从投石到掷铅球 .....	211
我国标枪运动的早期纪录 .....	213

### 棋类运动

中国象棋话由来 .....	214
中国象棋之最 .....	217
世界上最古老的棋类——围棋 .....	221
中国围棋之最 .....	225
中国的国际象棋之最 .....	228
世界上最早的计算机国际象棋对抗赛 .....	231
桥牌的由来 .....	232
扑克、麻将牌的来历 .....	234

### 体操运动

我国的体操运动和骄人成绩 .....	236
技巧运动锦标赛 .....	241



世界健美运动的缘起与我国的健美运动 .....	242
韵律体操的由来 .....	245

### 其他体育运动

古代的大力士 .....	246
古今中外话举重 .....	248
我国古代摔跤和女子摔跤 .....	251
现代摔跤运动 .....	254
话说中外柔道运动 .....	256
最早的空手道锦标赛 .....	258
从百步穿杨谈射箭 .....	259
扬眉剑出鞘 .....	262
稳、准、狠的射击运动 .....	266
赛马活动古今谈 .....	269
中外航模航空运动 .....	272
铁人三项赛与“中国铁人” .....	276
中国与汽车拉力赛 .....	277
自行车运动拾零 .....	278
中国拳击运动的起源和发展 .....	280
交际舞与霹雳舞的由来 .....	282

### 体育花絮话由来

“体育”和“运动员”一词的来历 .....	283
“第一”与荣誉称号的由来 .....	284
率先为国争光的体育精英 .....	287
中国体育场馆之最 .....	290
北京奥运场馆掠影 .....	293
前景诱人的北京奥运功能区 .....	297
中国体育科技之最 .....	300



## 第二部分：体育实践写真集

### 名人体育健身

- 毛泽东畅游九江 ..... 305
- 邓小平关怀体育二三事 ..... 307
- 中外名人爱保健 ..... 309
- 名人戒烟档案 ..... 312
- 鲁迅和柔道 ..... 316
- 近代革命先驱与体育 ..... 318
- 环球旅行家潘德明 ..... 320
- 霍元甲与精武体育会 ..... 322
- 陈嘉庚的养生之道 ..... 325
- 章乃器练气功 ..... 326
- 柔道拳击大师周士彬 ..... 329
- 庄炎林的健身格言名片 ..... 331
- 他是文武双全的中国人——记著名意拳站桩功夫师李见宇 ... 334
- 年逾九旬的长跑者李柱国 ..... 337
- 中外长寿老人的长寿经 ..... 340
- 彭教授谈“彭祖养生经” ..... 343
- 和乒乓球健将长谷川的友谊赛 ..... 346
- 徒步旅行家余纯顺遇难记 ..... 347
- 周厚建：挑战生命极限，徒步环游中国 ..... 349

### 体育健身实践

- 散步好 ..... 353
- 我的正确抉择——散步 ..... 356
- 不惑之年的生命意识 ..... 359





人到中年须健身 .....	360
人到老年多运动 .....	362
要想活,就得动 .....	363
健康是福 乐观长寿 .....	365
老年人的最佳“三伴” .....	367
拒绝遗忘 .....	369
健脑养生功——梳头 .....	371
自我按摩消除疲劳 .....	372
唾液养生法 .....	373
如何培养愉快的情绪 .....	374
老年人要注意游泳安全 .....	375
旅游登山十注意 .....	376
长途骑游经验谈 .....	377
在大东海潜水 .....	382
黄金周里去游泳 .....	384
周末,到山村去 .....	386
蹦极,既刺激又安全 .....	389
在空中自由滑翔 .....	392

### 体育健身活动

“奥运沙龙”演播室里传出的信息 .....	393
20 世纪 50 年代的摩托车旅行队 .....	395
一个活跃的冬泳群体 .....	398
台湾盛行的休闲体育活动 .....	400
美国人生活中的体育酒吧 .....	402
海外的保健旅游 .....	404
我国保健旅游方兴未艾 .....	407
气功也要反假倡真 .....	411
2001 年中国体育健身游 .....	412