

PHYSICAL FITNESS

体育健身

漫话一本通

主 编 邹志红
副主编 黄贤文 林 鸿 庄锋茂



你想了解永葆青春的奥秘吗？
你想掌握美体塑身的妙招吗？
你想学到运动营养的秘笈吗？

一线专家传授运动健身知识！

清华大学出版社



体育健身漫话一本通

主 编 邹志红

副主编 黄贤文 林 鸿 庄锋茂

清华大学出版社
北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。
版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

体育健身漫话一本通 / 邹志红 主编. —北京: 清华大学出版社, 2016
ISBN 978-7-302-44415-2

I. ①体… II. ①邹… III. ①体育锻炼—图集 IV. ①G806-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 168689 号

责任编辑: 王 定 程 琪

封面设计: 牛艳敏

版式设计: 思创景点

责任校对: 牛艳敏

责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 145mm×210mm 印 张: 10.5 字 数: 244 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 39.00 元

产品编号: 066578-01

本书编委会

主 编：邹志红

副主编：黄贤文 林 鸿 庄锋茂

编 委：(排名不分先后)

林 骅 张 涛 张云臻 翁连金

廖慧珍 曾卫红 黄远鹏 林 瑜

前 言

2014年国务院印发的《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中指出：将全民健身上升为国家战略。

发展全民健身事业，首先要提高大众的体育科普知识，增强大众的健身意识。只有大众认识到了健身的重要性，国家才会早日实现真正意义上的“全民健身”。因此，构建多元化的全民健身服务体系，为人民群众提供高效务实的科学健身指导需求迫切、意义重大。编写和出版一本普及科学健身知识、推广科学健身方法、提高公民科学健身素养的体育健身书籍，也成为一项十分重要的基础性工作。

本书以全国群众体育现状调查、国民体质监测和国民运动健身科学指导系统等体育科研成果为基础，从健身机能评价出发，传授运动健身知识，具有较强的科普性、实用性和通俗性，便于操作，重在指导，适用于不同人群在运动健身中作为参考。

本书以“人人健身、一生健身”为主题，着重阐述了人在少年儿童、中青年、老年各个人生阶段中健身的重要意义、科学方法和注意事项，同时对同一年龄段的不同人群也做了差别性的论述，从横(不同人群)、纵(不同年龄)两个维度介绍了健身方法和特点。同时，本书将运动防护、运动营养和常见运动方法和项目等有关知识并列，



为读者提供了了解健身知识和方法的三维立体的信息平台，对各年龄段、各类职业人群日常健身具有一定的指导作用。

编者在编写本书过程中，咨询了众多健身专家，参考和引用了大量的科学健身书籍和文献资料，在此向有关作者致以真诚的感谢。鉴于时间紧迫及编写人员水平所限，不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

邹志红

2016年7月

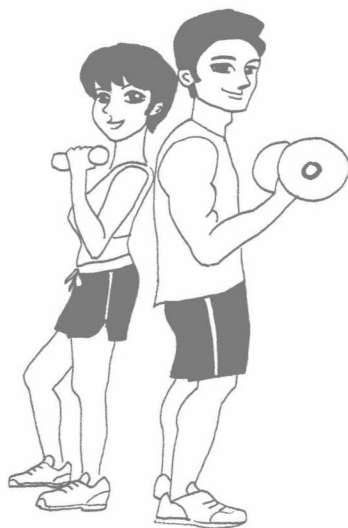


小明
10岁
品学兼优
喜欢体育和冒险
口头禅：你喜欢运动吗



爸爸
乒乓球高级教练兼乒协主席
业余乐为全民健身运动服务

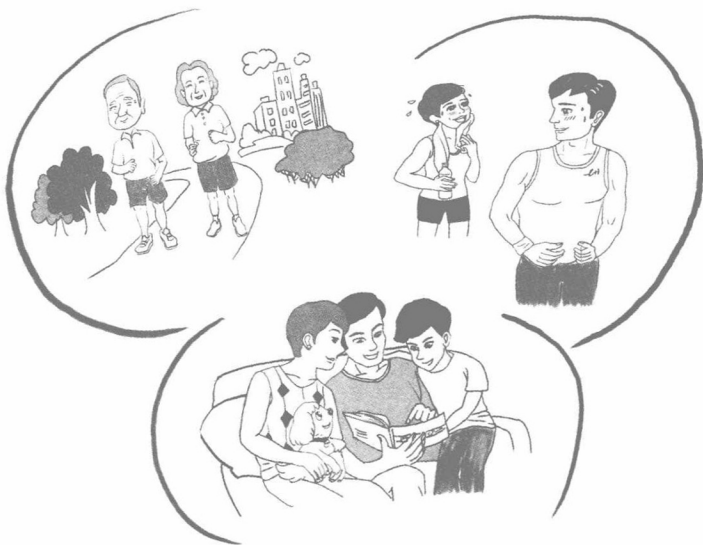
妈妈
区体育局副局长
活泼开朗
体育健身、科学知识丰富





爷爷
幽默风趣
喜欢太极拳、钓鱼高手

奶奶
和蔼可亲
喜欢广场舞和柔力球



目 录

第一章 永葆青春的奥秘	1
(一) 健身三宝	1
(二) 心率的自我监测	3
(三) 避免陷入体育锻炼误区	5
(四) 体育人口	8
(五) 亚健康	9
(六) 生命与健康的源泉	12
(七) 生物钟	14
(八) 健身路径	18
(九) 中老年晨练健身法	21
(十) 中考体育	23
(十一) 徒手健身运动	25
(十二) 晨练与暮练	28
(十三) 走路健身	30
(十四) 运动开发右脑	33
(十五) 跑步健身	36
第二章 美体塑身的妙招	39
(一) 运动强度	39
(二) 有氧运动与无氧运动	41
(三) 有氧运动常见误区	43
(四) 体育锻炼与体力劳动	46
(五) 热身锻炼	48



(六) 仰卧起坐	50
(七) 拉伸运动	53
(八) 肌肉与脂肪	54
(九) 老年人与力量训练	56
(十) 团操锻炼	58
(十一) 减肥与力量训练	62
(十二) 出汗≠减肥	65
(十三) 减肥≠减重	67
(十四) 有效的运动减脂	69
(十五) 减脂=减皮下脂肪+减内脏脂肪	72
(十六) 局部减肥	75
(十七) 瑜伽减肥	77
第三章 时尚运动的潮流	81
(一) 极限运动	81
(二) 儿童与极限运动	83
(三) 中年事业人士适合的锻炼方式	85
(四) 老年人不适合剧烈运动	87
(五) 打麻将	89
(六) 户外露营	91
(七) 电子竞技	93
(八) 钢管舞	95
(九) 卡丁车	97
(十) 体育舞蹈	100
(十一) 平板支撑	103
第四章 运动营养的秘笈	107
(一) 蛋白粉与鸡蛋	107
(二) 控制饮食	110

(三) 多吃肉≠长肌肉	113
(四) 补水	114
(五) 运动中喝水	116
(六) 运动后加餐	119
(七) 运动后的饭量	121
(八) 理想体重	122
(九) 热量	124
(十) 营养保健品	128
(十一) 剧烈运动后饮食安排	132
(十二) 中老年人进补	135
(十三) 运动后吃西瓜的讲究	138
(十四) 大量运动后的营养补充	140
(十五) 不同运动强度对营养的不同需求	142
(十六) 蛋白质过剩	145
(十七) 蔬菜和水果的搭配	147
(十八) 力量训练后的饮食调配	149
(十九) 女性健身的营养调配	151
第五章 “微小运动”的奥秘	155
(一) 上下班途中的运动	155
(二) 健康微运动	159
(三) 关节柔软运动	162
(四) 普拉提运动	168
(五) 武术运动	172
(六) 提肛运动	175
(七) 站桩功	178
(八) 新眼保健操	182
(九) 动养与静养	185
(十) 伸懒腰	187



(十一) 手腕运动	189
第六章 快乐运动的通道	193
(一) 获得良好的情绪体验	193
(二) 发展智力	195
(三) 提高自尊和自信	197
(四) 形成良好的意志品质	200
(五) 形成和谐的人际关系	201
(六) 克服腼腆胆怯	203
(七) 克服孤独怪僻	204
(八) 克服急躁易怒	206
(九) 克服自负好强	207
(十) 克服遇事紧张	208
(十一) 克服过度担心	209
(十二) 克服犹豫不决	211
(十三) 克服抑郁焦虑	213
(十四) 缓解强迫症	214
(十五) 治疗睡眠障碍	216
第七章 运动医学的诀窍	219
(一) 脚底痛	219
(二) 脚踝扭伤	221
(三) 生长痛	224
(四) 胫腓骨疲劳性骨膜炎	226
(五) 颈椎病	228
(六) 急性腰扭伤	234
(七) 膝盖保护	236
(八) 体育运动对于儿童的好处	237
(九) 腹肌锻炼	241

(十) 关节炎运动处方	244
(十一) 身高不完全取决于遗传	246
(十二) 扁平足	248
(十三) 户外运动中的疾病防治	250
(十四) 心肺复苏术	253
(十五) 运动极点	258
第八章 科学健身的艺术	261
(一) 运动鞋的选择	261
(二) 有助于中小生长高的运动	263
(三) 运动护具的选择	265
(四) 孕妇健身运动	267
(五) 网球肘运动康复方案	271
(六) 肩周炎运动康复方案	273
(七) 糖尿病运动康复方案	275
(八) 上交叉综合症运动康复方案	277
(九) 肥胖+关节炎运动康复方案	281
(十) 下交叉综合症运动康复方案	284
(十一) 马拉松	287
(十二) 羽毛球	289
第九章 体育法制的视野	293
(一) 公共体育设施	293
(二) 单位体育设施	295
(三) 居民住宅区体育设施	297
(四) 健身俱乐部收费标准	299
(五) 健身俱乐部星级评定标准	300
(六) 健身卡转让	302
(七) 公共游泳场所游泳规则	304



(八) 登山规定	306
(九) 体育运动中人身损害的责任承担	308
(十) 体育课	309
(十一) 课外体育活动	311
(十二) 学校体育场馆在课余时间的开放	313
(十三) 学生体育课上受伤的责任判断	314
参考文献	317

第一章

永葆青春的奥秘

(一) 健身三宝

健身有“三宝”。小明爷爷今年 75 岁了还有一副好身板，秘诀何在？





【情景展现】

小明的爷爷可以说是一个小有名气的“健身明星”。特别是，40年来他坚持洗冷水澡的习惯在邻里家喻户晓。如今已经75岁的他，仍有一副好身板：腰杆挺直，步履矫健；血压、血脂、血糖、尿酸、肝、脾、胆、胃、肾等各项指标正常；20年来从不生病，连小感冒都没有得过。

小明原以为爷爷身体一直都是这么棒。爷爷说：“可不是这样的，我小时候身体并不好，10多岁时得了慢性结肠炎，20多岁时又患了慢性支气管炎，30多岁时还惹上慢性神经衰弱，后来身体情况一天比一天差。有一天，我从报刊上看到了全身按摩、健步行、洗冷水澡这‘健身三宝’，就开始尝试着练练，谁知道很快收到了奇效，身子骨越来越硬朗，就一直坚持到今天，以前的慢性病也都奇迹般地慢慢好了。”



杨博士语录

健康的生活方式，是健康身体的重要保障。全身按摩、健步行、洗冷水澡，这“健身三宝”，从医学、健康学的角度来看，确实有其科学道理。长期坚持，一定可以收到意想不到的效果。



“健身三宝”的奥秘

1. 全身按摩

每天早上睡醒后，在床上梳头、搓胸、揉腹、搓腰眼，下床

后，从膝盖至脚底，由上至下、由下至上反复搓揉、拍打，为血管做一次全面“体操”，以刺激穴位，疏通经络，加速血液循环，滋润皮肤，调和脏腑，调节内分泌。

2. 健步行

早上洗漱完，喝一大杯温开水后，开始跑步或健步行。小明爷爷 65 岁以前，每天跑步 8~10 千米；65 岁以后，由跑步改为快步走，每小时走 6 千米；现在又将快步走放慢为每小时 5 千米。雨天不能跑步，健步行雷打不动。50%的肌肉和 12 条经络都在两条腿上，健步行不仅能健筋骨、强韧带，而且使肝、胆、脾、胃、肾的疾病得到改善，甚至消失。

3. 洗冷水澡

小明爷爷是因 20 世纪 70 年代生活条件艰苦才洗冷水澡的，后来养成习惯就一直坚持着。他的做法是：早上跑步或步行结束回家，做半小时的整理运动后再洗冷水澡。无论严寒酷暑，他一直坚持用冷水冲澡。夏秋时节起用冷水淋浴，冬春季则改为冷水擦浴。实践证明，冷水浴可提神醒脑，驱散倦意，振奋精神，增强抗病能力。因冷水刺激全身，使血管收缩，刺激后血管又反射性扩张，一张一弛，既促进血液循环，改善营养供应，又增加血管和皮肤的弹性。

(二) 心率的自我监测

在健身过程中，心率的自我监测很重要。关于健身指标心率，你知道多少？