

市民健身手册

Shi Min Jian Shen Shou Ce

贵阳市人大教科文卫委员会

贵阳市体育局

贵阳市人民政府法制办公室

贵阳市政协教文卫体委员会

依法治国 以法治体 依法治国 以法治体

市民健身手册

Shi Min Jian Shen Shou Ce

南京市人民政府科技及体育局
编 纂 曹 伟 等
南京市人民政府新闻办公室
南京市政府机关文印局印

全民健身。利国利民。功在当代，利在千秋。

——一九九七年八月十六日江泽民为体育工作题词

全面建设小康社会的目标是：

……

全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系。

——二〇〇二年十一月八日 江泽民在中国共产党第十六次全国代表大会上的报告

发展体育运动，增强人民体质。

——一九五二年，毛泽东为中华全国体育总会成立大会的题词

把体育运动普及到广大群众中去。

——一九五二年，邓小平为西南区第一届人民体育运动大会题词

就是要加强学校体育嘛！要把学校体育工作搞好。要发展少年儿童业余训练。

——一九七四年一月四日，邓小平接见国家体委领导人时讲话

胜败乃兵家常事，要有大将风度。但是在比赛中要尽最大的努力。

——一九九〇年一月二十日，江泽民同国家体委训练局局长曹望云动员时的讲话

体育

啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。你像高山之巅的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体，你赋予生命的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上你；没有节律；可使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会公理。你使度一分一厘。取得成功的关键，只能是体力与

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部，你要求我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注的

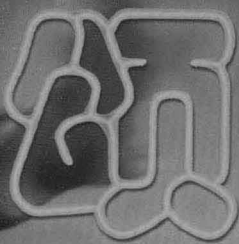
啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要刻苦，你使欺骗同伴的目的。他内心深处却受着耻辱的绞杀。

啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心便欢快起来，使人的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜

啊，体育，你就是培育人类的沃地！你使运动员得到启迪；希望后代长得茁壮有力，

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，你使人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间架起桥梁，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同



在灰蒙蒙的林间空地，受难者，激动不已。你像是容光焕
发，照亮了昏暗的大地。

你还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康
的体魄引向卓越。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；可使人体运动富

有达不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒、逾越高
度一厘米。

你于搏击。若不为此，敏捷、强者有何用？肌肉发达有何益？
你而是经过慎重的深思熟虑。

反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺
骗，一旦被识破，就会落得名声扫地。

你使血液循环加剧，思路更加开阔，条理愈加清晰。你可使忧

虑的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体；防病患于未然，
使运动员获得强壮的体能，夺得桂冠的胜利。

你使精神和精神的改善要同时抓起，你规定良好的生活习惯，要求
运动员遵守严格的纪律。你使人类最大能力而又无损健康的肌体。

你使人类在节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，
你使人类成为高尚而和平竞赛的动力。

皮埃尔·德·顾拜旦

让梦想永存

国际奥委会新主席的就任宣言 (摘录)

奥林匹克的格言是更快、更高、更强。当然我们将继续保留这个格言，但在新世纪来临的时候，或许对体育来讲需要新的格言，那就是：更干净、更人性、更团结。在107年的历史上，奥林匹克运动经历了许多次危机。她经历过两次世界大战的冲击，经历过大规模的抵制、慕尼黑惨案、兴奋剂丑闻和内部的腐败。每一届国际奥委会都靠正确的措施渡过了难关。当然我们不能自满，我们应记住过去的教训并避免危机再次出现，我们需要保持警惕，努力消除现存的危险因素。

奥林匹克运动独有的力量在于她在一代代年轻人中间传播一个梦想，奥林匹克冠军对他们产生无穷的榜样的力量。参加奥运会的梦想把青年们引导到体育世界，而体育作为一个教育工作将使他们获益良多。体育有利于他们身体和心灵的发育，体育让他们遵守规则、尊重对手，体育带给他们社会经验和知识。体育还让他们证明自己，并获得快乐、骄傲和健康。

国际奥委会的职责就是：让这个梦想永存！

雅克·罗格



序 言

友人都知道我有两大爱好：游泳和摄影。这两者都与运动有不解之缘。游泳自不待言。摄影呢，流云飞动的雪山、波浪起伏的草原、不懈攀越的老藤……都需要追踪、捕捉，哪一幅美景不洋溢着运动的生机与活力！

生命在于运动——我想，伏尔泰在说这句话时，不仅是说生命离不开运动，而且是说运动展示着生命的精彩与亮丽。

古人早知道运动能健身。华佗就说：动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。今人更发现：适当、适度的运动，不仅能使人的身体均衡协调地发展、健美升华，而且能使人气血充足，精、气、神旺盛，活得更健康、更充实、更自信，有效地提高生活质量。

党的十六大在我国实现现代化建设一、二步战略目标，人民生活总体达到小康水平的基础上，提出要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会。开展全民健身运动，提高国民健康水平是全面建设小康社会的重要内容。

人大教科文卫委员会和体育局的同志们为了推进贵阳市的全民健身运动、以法治体，与政府、政协的同仁携手编写了我市第一本以构建全民健身体系为目的的普及读物——《市民健身手册》。手册摘录了毛泽东、邓小平、江泽民三代领导人关于体育运动的重要题词和讲话；选载了脍炙人口的《体育颂》和国际奥委会新主席雅克·罗格的就任宣言《让梦想永存》；介绍了行之有效的健身常识和方法；汇集了常用的体育法律、法规、政策；收录了市民申办常见体育事项的办理流程。既便于人们查找适合自身的运动处方，又利于普及运动方面的法治知识，提醒大家科学、规范地参与运动。这是一件心系小康、为民谋利的好事，故为之序。

李长兴

献给贵阳市第一个市民体育健身日

6.10

编者提示：本手册所汇编的健身方法，请市民朋友结合自身实际练习；请专业人士指导更佳。

目 录

家庭指点

① 今天做运动了吗?	1
② 亚洲人肥胖症标准	2
③ 健身跑步的讲究	3
④ 抓住开发身高的敏感时机	5
⑤ 老年人的生活方式与健康(要点)	7
⑥ 饭后百步走的"后"	9
⑦ 肌肉力量从现在练起	9
⑧ 健美小姐麦当娜教您如何练腹肌	12
⑨ 反常运动七式	14
⑩ 捏指健身操	16

教你一招

1. 按摩保健操	17
2. 少林八段锦	27
3. 青少年伸展运动操	34
4. 美臀操	38
5. 视觉锻炼操	38
6. 电脑前健身操	39
7. 拍打健身操	40
8. 颈椎病防治操	42
9. 脊柱保健操	47
10. 女子哑铃操	49
11. 简易面部保健操	51
12. 骨盆运动操	52
13. 中老年呼吸健肺操	53
14. 擦胸保健操	56
15. 肩周炎体疗操	57

法律、法规、政策

《中华人民共和国体育法》	59
《全民健身计划纲要》	67
《中共中央 国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》	73
《中国成年人人体质测定标准施行办法》(试行)	83
《中国成年人人体质测定标准》	86
《贵州省体育条例》	88
《贵州省体育经营活动管理办法》	96
《贵阳市市民体育健身规定》	100
《贵阳市体育市场管理规定》	104
《贵阳市游泳场所管理办法》	109
《贵阳市体育局、贵阳市民政局关于推进社区体育工作的实施意见》	116

为您服务

申办技术等级(二、三)级体育裁判员工作流程	120
申办技术等级(二、三)级运动员工作流程	121
申办二级社会体育指导员工作流程	122
申办市级以上(含市级)体育赛事工作流程	123
申办市级体育协会工作流程	124
申办体育经营许可证、合格证工作流程	125
贵阳市体育运动纪录登记、查阅工作流程	126
《普通人群体育锻炼标准》(摘)	127

后 记



竭诚为您服务

今天做运动了吗？

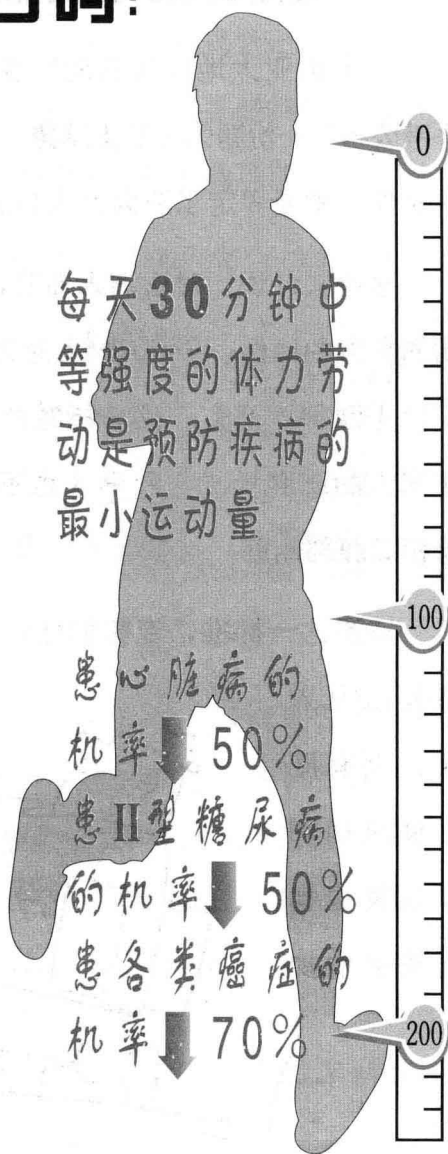
- ◆ 上班——提前两站下车，步行20分钟的路；
下班——提前一站下车，再走10分钟的路回家
- ◆ 每天两次各10分钟清理房间；再骑10分钟自行车
- ◆ 用30分钟打篮球或跳舞
- ◆ 每周从事3次以上，每次20分钟以上中等到较大程度的运动

每天**30分钟**中等强度的体力劳动是预防疾病的最小运动量

患心脏病的
机率↓50%

患Ⅱ型糖尿病的
机率↓50%

患各类癌症的
机率↓70%



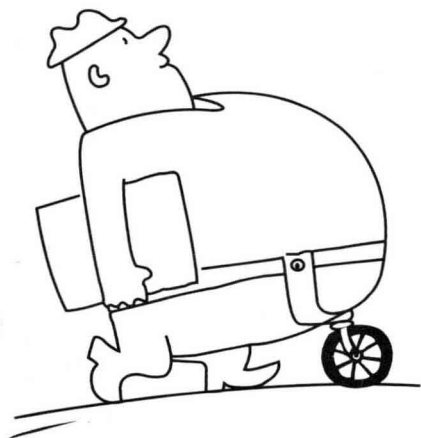
专家重新界定亚洲人肥胖症标准

一个由亚太地区著名肥胖症专家组成的国际委员会在香港公布了一份题为《亚太展望：重新定义肥胖症及其治疗》的文件，重新界定了亚太区人口肥胖症标准。

这份文件说：对亚洲人而言，当BMI指数（即体重与身高的平方的比例、 千克/米^2 ）超过23时，肥胖就相应产生；而对于欧洲人而言，这一指数的正常标准为25以下。而且，亚洲人的肥胖模式与欧洲人也不同，亚洲人比其他人口更易积聚腹部脂肪。

按照这一标准，专家们估计，在2010年，整个亚太区将有1.3亿人患上肥胖症，而有患上糖尿病和以及某些类风险将会增加。

会患上肥胖
胖症的人患
心血管疾病
型癌症的风



健身跑步的讲究

跑步是保持健康状况最普遍运动方式之一。跑步可增强体力及心、肺和血液循环的功能，这是维持健康和保持活力的关键所在。跑步也是保持体态美的理想途径，并让你得以享受体育运动的乐趣。

注意事项

生命在于运动，跑步只适合那些没有显著的健康问题（包括近期受感染或受伤），以及那些经常做运动或为这项测验训练至少4-6个星期的人士。那些年龄超过35岁或对自己的健康及体能状况不清楚的人士，最好在接受训练或参加跑步之前向医生询问再作决定。

慢跑的提示

若你的年龄在35岁以上，而且有一段时期没有定期做运动，或对自己现阶段的健康或体能不清楚，你在开始任何运动计划、包括慢跑之前最好先向医生询问。

运动的次数、持续时间及运动量是重要的考虑因素：

次 数：每周3至5次

持续时间：最好介于30-60分钟

运 动 量：你的最高心跳率的60-90%，不然就得由你的医生给予特别指示。这实际上相等于做运动开始出汗，

以及深呼吸而不会气喘或引发任何健康问题（如胸痛、气喘、眩晕）。

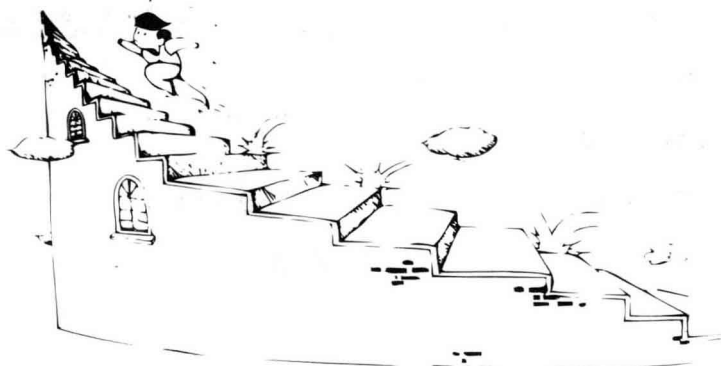
计算所建议的运动量

估计最高心跳率 = (220 - 年龄岁数)

* 每分钟心跳次数10

年龄	最高心跳率	运动心跳率范围
20	200	120-180
30	190	115-170
40	180	110-160
50	170	100-150
60	160	95-145

在开始慢跑之前最好做些随意热身运动。你需逐渐地热身或使身体冷却下来。慢跑后最好不要立刻站定或坐下。应该继续走动使集中在脚部的血液继续循流到身体其他部分。要是不这样做可能会导致眩晕、昏倒、或更严重的并发症。若你跑完后需立刻停步，则应平躺并提举你的双脚。



你需有一双好的鞋子。它应是轻便有弹性、尺码合适及有好的衬垫，这样可以避免受伤。

用餐后的两三个小时内是不适宜跑步的。

沿路跑步时，最好面朝迎面而来的车辆。你在有必要时便来得及闪避。

如果你在晚上跑步，你须穿上浅色的衣服，这样驾车人才能在黑夜里较清楚地看到你。

当你觉得不舒服或得了严重的感染（如流行性感冒、肺部感染）或受伤，绝不可进行跑步或做运动。你需等到完全康复才开始运动，而且须循序渐进以达到你原有的运动量。

抓住开发身高的敏感时机

- ▲ 儿子身高的75%、女儿的92%取决于父母遗传；
- ▲ 男子25%，女子10%存在后天可塑性；
- ▲ 营养过剩造成肥胖，影响身高；
- ▲ 充足睡眠是保证身高增长的重要条件；
- ▲ 体育锻炼促进身高。

身高的增长经历两次高潮：第一次高潮在出生前，第二次高潮在青春发育期。从出生到长大成人的过程中，头只长了一倍，躯干增长了两倍，上肢增长了三倍，下肢增长了四倍。人体生长发育遵循先四肢、后躯干的向心规律，也就是民间所说的先长腿、后长腰。细心的家长不但关心孩子的发育状况，而且会记录孩子身高的年增长值。身高的年增长值和身高的完成速度关系到孩子的发育类型，也决定了孩子最终身高。

有的家长一方面为孩子的矮身材着急，另一方面又不懂得如何充分开发孩子的身高值，往往在营养饮食上多而滥，剥夺了孩子运动和睡眠的时间，耽误了许多原本可以抢先开发的身高“敏感”时机。建议父母们在孩子的青春发育期，注意合理配置营养，保证充足睡眠，督促孩子多花些时间，参加篮球、排球、羽毛球、乒乓球、艺术体操、游泳、跳绳等一些有益身高增长的体育活动，有效地发挥父母所给的、人体潜在的身高遗传度。

