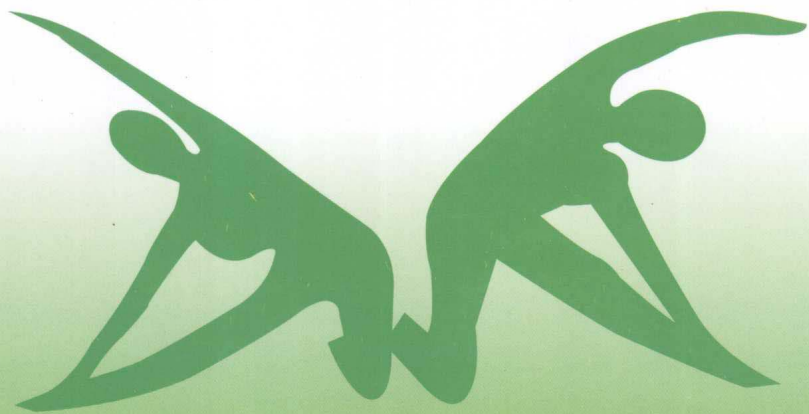


21世纪高等学校健康教育丛书

肢端运动有益身心健康

张建光 著



中国商务出版社

21世纪高等学校健康教育丛书

肢端运动有益身心健康

张建光 著

中国商务出版社

图书在版编目: (CIP) 数据

肢端运动有益身心健康/张建光著. —北京: 中国商务出版社, 2007.8

(21世纪高等学校健康教育丛书)

ISBN 978-7-80181-745-7

I. 肢… II. 张… III. 健身运动—高等学校—教学参考资料
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第122908号.

21世纪高等学校健康教育丛书

肢端运动有益身心健康

张建光 著

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷28号)

邮政编码: 100710

电话: 010-64269744 (编辑室)

010-64245984 (发行部)

零售、邮购: 010-64263201

网址: www.cctpress.com

E-mail: cctpress@cctpress.com

北京中国商图出版物发行有限
责任公司发行

长沙世纪星彩印包装有限公司

787毫米×1092毫米 32开本

4.5印张 60千字

2007年8月 第1版

2007年8月第1次印刷

印数: 3000册

ISBN 987-7-80181-745-7

G · 221

定价: 15.00元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 64212247

前 言

人是自然之子，但自然为人所准备的并不只是鲜花、美食和坦途，更多的是灾难、苦药和荆棘。为了生存，人必须有强壮的体魄、健全的心智，一个强大的民族必定是以国民的身心健康作为基本保证。

最近，国务院发出了关于“加强青少年体育，增强青少年体质”的通知，为迎接北京奥运会，启动阳光体育工程，要求在校学生到大自然中去，每天锻炼一小时，为祖国健康工作 50 年，掌握 1-2 项体育活动技能，树立身心健康第一的意识。

作为未来的社会主义的现代学生，你是否了解未来社会人才应具备哪些素质？未来的社会需要的人才必须具备崇高的思想品德素质，高尚的情操、扎实的科学文化素质，完善的心理素质和强健的身体素质，而身心健康是其他素质发展的基础和载体。居里夫人曾说：“科学的基础是健康的身体”。现代的学生应当提高自己的身心健康作为终身追求的目标，应当把自觉提高身心健康作为对个人、家庭、社会乃至民族的一种责任。

湖南对外经济贸易职业学院张建光副教授专著《肢端运动有益身心》一书，针对学生的特点，结合湖湘文化修身养性

的特点,因地、因人而宜,系统地介绍了肢端运动对身心发展与增强智力的指导作用。在日常的生活、学习、工作中,随时随地都可进行最简单、最直接的有益身心的肢端运动。

我真诚希望,我们的学生在当前社会的急剧变化、紧张的学习和生活节奏、拥挤的空间和激烈的竞争中,不要因场地不够、时间紧迫而忽视自我的锻炼,忽视身心健康,导致疾病而使远大的抱负付诸东流。

我呼吁:埋头知识海洋里辛勤耕耘的同学们,养成良好的体育锻炼的习惯吧!肢端运动可以为你带来健康,还可以打开你的心扉,使你才思如涌,智慧倍增。为更好地适应生活、学习、工作的环境,征服自然,改造社会,创造文明,放飞心情,愿你能抽出一定的时间,活动你的肢端!

目 录

第一章 生命在于运动	2
第二章 肢端运动的基本方法	4
(一)肢端运动	4
(二)足部运动	5
(三)手部运动	11
第三章 脑的生理与肢端运动的关系	32
(一)脑的解剖与生理	32
(二)脑的发育与运动发育的关系	36
(三)手就是人的外脑	39
(四)脑的两个半球	43
(五)多做高接触的运动可以发展肢端运动的灵活性 ...	47
第四章 手的保健与经络	49
(一)双手的健康	49
(二)怎样活动双手	53

第五章 足的保健与经络	60
(一)足部按摩的起源与发展	60
(二)足部按摩疗效	61
(三)足底按摩六注意	63
(四)足部按摩防病治病的原理	63
(五)足部反射区按摩	66
(六)足部按摩的误区	68
(七)按摩足心保健康	70
(八)热水泡脚	72
第六章 手的保健与手影艺术	73
(一)使用双手创造神奇梦化的手影	76
(二)手影制作激发学生手、脑、眼的灵活使用	77
(三)音乐配合手影	78
(四)注重学生兴趣和手眼脑的配合	78
第七章 手语与手部运动	81
(一)手语的语言性特征	81
(二)手语具有社团性、社会性	82
(三)手语是人际和思维的主要工具	83

第八章 手的另一种身份	86
第九章 运动处方	93
(一)运动处方的概念	93
(二)运动处方的种类	93
(三)运动处方的内容	94
(四)运动处方的格式	95
(五)运动处方的制订方法	95
(六)运动处方的条件	98
(七)运动处方的实例	99
第十章 康复运动	106
(一)康复运动的概述	106
(二)康复运动的内容与方法	107
第十一章 建议手足并用	123

21 世纪高等学校健康教育丛书

肢端运动有益身心健康

湖湘文化源远流长,是中华文明的重要组成部分。湖湘文化以修身养性为基础和根本,强调经世致用,海纳百川,敢为人先。其中让湖湘人引以为自豪的,还有保健、养生、医学文化。比如“北有协和,南有湘雅”早已在老百姓中传为佳话。

现如今,又流传这样一种说法:在北京地图上用大头针随意点三下,可以点出三个厅局单位;在上海地图上用大头针随意点三下,可以点出三个外企单位;在长沙地图上用大头针随意点三下,可以点出三个洗脚城。所以,长沙被称作“脚都”。这似乎是一个玩笑的称号,却也反映出了长沙城别具一格的文化特色,反映出了这个古都人对“洗脚文化”的钟爱。

留心长沙城每一处洗脚城,都会发现一句宣传口号——“健康从脚开始”。其实,这其中蕴含着一种文化,同时也潜在着一种科学。

第一章 生命在于运动

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”孟子曰：“万物皆备于我，上下与天同流。”甚至把人的伦理和情感贯注于“天道”，并将其人化，“天亦有喜怒之气，哀乐之心，与人相列，以类合之，天人一也”。这种“天人合一，阴阳互补”理论不胜枚举。在传统的养生术中，阴阳更是为其核心理论。以太极为依据，“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根”，解释了天体的演变和人体在自然力的影响下的功能变化，这是按一物两体，和谐稳定的模式进行的，追求身体与精神在同一过程中得到颐养。

人类最初的活动是“走、跑、跳、投、攀、爬、涉”等原始运动，也是最为原始的萌芽身体教育。这些活动都离不开手和脚的参与。

人的脚在活动中起到重大的作用，它除了支撑全身的重量以及移动身体之外，还发挥着“第二心脏”的重大作用，肢端离心脏最远，但能帮助心脏工作。人处于站立时，由于重力的影响，血液由心脏流入下肢易，由下肢回流心脏难。这时候，下肢的每一次运动，随着肌肉的活动，反复挤压，血管舒

张,血液由低处往高处流动,肌肉运动起着血泵的作用,所以足心有“第二心脏”之称。

万病从肢生,从古至今人们就非常重视肢体的活动和锻炼。随着社会的进步,现代化的程度越来越高。人们出门则乘车,上下楼则乘电梯,洗碗有洗碗机代替,烧菜做饭用不着砍柴,日常的工作都由高科技代替,高科技给人类的生活带来了许多方便,也使人逐渐缺乏锻炼,给人类带来了很多负面的效应。

由于许多工作由电器所代替,使手与脚的活动越来越少,手和脚部的活动变得不灵活,做任何事情都显得缓慢。如今有不少的年轻人不愿意下厨,也不会下厨,连个基本的生存本领没有掌握,只能成为“饭店一族”。肢体肌力越来越小,用手少、脑部活动少,逐渐脑迟钝,进入一种恶性循环之中。

第二章 肢端运动的基本方法

(一)肢端运动

肢端运动是指手、足部位的运动,本书从休闲保健角度研究手、足与运动的关系。休闲运动,指人们在工作、学习之余进行积极主动、轻松愉快毫无心理压力的一些健身娱乐活动。休闲运动使人在欢悦和谐的氛围中,达到促进健康、恢复体力、抵御疾病、激发生活欲望、改善人际关系、和谐心境、满足精神追求以及追求质量的人生乐趣的作用。休闲运动已成为生活中一项重要内容。时下流行请人吃饭,不如请人流汗。在高强度、快节奏、竞争激烈、信息爆炸的现代社会,快节奏的生活给人施加着巨大的精神压力,体力活动不足,从而造成了营养过剩,精神抑郁,现代病流行。回归自然的休闲运动成了新时尚。

参与休闲,与拥有相同爱好的朋友、同事相聚,分享珍贵的情谊与乐趣,可以促进人与社会的和谐。人们在社会活动中除了遵纪守法外,也应当与亲朋好友和睦相处,净化心境,关怀自己,以诚相待,从而达到发泄不良情绪,减缓精神压力的作用。据世界卫生组织调查发现约有 50%-80% 的各类疾病皆因心理压力过大所致,休闲运动可以有效地改善、减缓、宣泄心理的压力,消除疲劳。

休闲运动渗入人们的日常生活,让人回归大自然,适应四季的气候变化,在日益舒适的环境中,增加人与社会交往的机会,维持人们的心理健康,提高了人们对美的感受和对不同乐趣的体验。在休闲中可以学习到新的事物,吸收新知识,充实生活,提高个人生活的品位并有更多机会接触社会和其他领域,对于情绪的缓冲和恢复心态的调整有所收益。

回归自然,返璞归真。到大自然中去,成为久居城市的人所向往之地。人与自然融为一体,在茂密的深山丛林中攀爬戏耍,在湍急的河谷之中搏击风浪垂钓,在冰天雪地里跌打滚爬,在雨水滂沱中洗浴,模仿原始人的生活方式和习惯,恢复人类已逐渐丧失的原始本能,不断适应变化的新环境,互相交流思想和情感,互相了解、彼此关照帮助。休闲运动对于扩大自己的生活环境和内容,将自身融入社会,加深情感交流,丰富人生,都具有深远的意义和作用。休闲运动可分为主动运动与被动运动。主动运动为自己主动的参与活动,被动运动指休闲按摩、足浴等等。

(二)足部运动

中医学者认为:“足为百炼之祖”。

健步行走

人体的各器官无不与脚有关。脚踝以下有 51 个穴位。足的锻炼就是全身有关的经络与穴位的锻炼。健步行走为人们所最喜好、最容易接受采纳的健身项目之一。经过大量的观察研究,世界卫生组织认定,健步行走是最好的健身方式,并适应各种人群、性别、年龄的人。健步行走是一种最温和的、

并且最容易坚持和保持的终身运动方式。《紫岩隐书》中曾经有记载：“绕室千步，始就枕…曾行则神劳，劳则思息，动极而返于静…”这告诉人们，临睡前散步行走有利于气血流通，促使人们由动极而返入静，睡眠安稳，有益身心。（图一）



图一

步行方式	走步标准	主要作用	适用者
散步走	60-70 步/分钟 (2.5 公里/小时)	适用于一般保健调 节心情愉悦心情	体弱多病者 病后康复及 中老年者
慢步走	70-90 步/分钟 (3 公里/小时)	适合于一般的身体 锻炼	体弱多病者 病后康复及 中老年者
中速走	120-140 步/分钟 (5.5 公里/小时)	适用于强身健体	中青年
竞走	140 步/分钟	适用于强身健体	运动员训练
定时定距 走	步行 10000 步 (8 公里) 12000 步 (10 公里)	保持身体建康 可明显减轻体重	身体正常者
赤足走	在高低不平的路面 和卵石路面	疏肝健脾 疏经活络 温肾固表	身体健康者 注意安全
倒退走	不限步数和时间	松弛背部肌群放松 原动肌协同肌 强肾健体健脑	身体健康者 注意安全

健步走不是散步,应保持一定的速度才能获得理想的健身效果。步行时应摒除杂念,无拘无束,一般在早晨、晚餐后和睡觉之前。锻炼后,如感觉运动量不足可增加持重物走,按腹走,由走至慢跑等。健步行走时下肢关节部位压力不大,能使肌肉与骨骼进行有效锻炼。健步行走不强调运动强度而是强调持之以恒。健步走大致分以下类型。

1. 远足

又称郊游或野外游,指在郊外或野外远距离步行的野外活动。远足简单易行、经济实惠,是具有较高锻炼价值的运动方式。远足中,人与自然融为一体,心旷神怡,感受大自然给予的青山绿水神话般的境界,接受大自然的阳光雨露,享受征服高山、踏青、劈荆斩棘,其乐无穷。远足可以缓解城市生活中的空间和精神压力,愉悦心情。

远足时,注意选择合脚舒适的鞋袜(最好是轻便和脚根部有较好的缓冲透气的高帮远足鞋。可以有力保护踝关节和防止荆棘刮脚),携带食品、水、药、指南针通讯工具等,出门前一定要了解远足地的天气状况。远足时应当制订行动计划、选择线路、距离、用时,而且要留有余地,防止万一出现突发事件。选择路线要考虑欣赏文化古迹人文景观,体验田园风光。这些对增长知识,接受教育有较高的价值,不同的线路选择也会带来不同的收获。远足应采用匀速步行,减少体力的消耗,确保达到既定方向目标。尽量减少单独行动和另辟无人走过的线路,防止迷路发生意外。

2. 赤足走

穿鞋走路是一种人们生活习惯,而“赤足走”是一项十分有益的健身锻炼方法。

我国中医经络学说认为,脚掌覆盖着一层无毛上皮,有极丰富的神经末梢和感受器,尤其能感受不同压力。人体的12条经络,其中6条通于脚。赤足时通过脚与地的面的接触,来刺激足底反射区,可以使对应器官刺激反应达到加速血液循环,调节植物神经和内分泌系统的功能和作用。赤足

行走对整个脚掌全面按摩,力度适当,是一种既简便而又有效的保健方法。脚掌是神经末梢与人体其他部位联系最多的区域之一,刺激脚掌能激发神经末梢的兴奋,从而强健神经系统的作用,激活各器官的功能与作用。

物理学和生物学专家则认为,如果人处于一个封闭的场所,人体所产生的生物电能无法释放,便会以静电的方式积存在体内,从而产生危害。赤足能与地面接触释放消除多余的静电,保持体内电能平衡,如同电路径。

我国著名作家、翻译家林语堂先生曾撰写《论赤足美》一文;俄国大文豪托尔斯泰一向有赤足与朋友在布满鹅卵石的路上散步的习惯,并鼓励人们赤足行走,认为赤足行走能益寿延年,能使人“步伐轻盈,跳动自如”,“只有在脚趾自由的时候,头脑



图二