

悦读丛书



浙江省社科普及全额资助项目

浙江省社科规划一般课题

——12KPCB03YB——



运动健身
健康
知识读本

于 向 著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

悦读丛书



浙江省社科普及全额资助项目

浙江省社科规划一般课题

——12KPCB03YB——

运动健身
健康
知识读本

于 向 著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

运动·健身·健康知识读本 / 于向著. —杭州:
浙江工商大学出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5178-0027-9

I. ①运… II. ①于… III. ①健身运动—基本知识②
保健—基本知识 IV. ①G883②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 241725 号

运动·健身·健康知识读本

于 向 著

责任编辑	张婷婷 刘 韵
责任校对	何小玲
封面设计	王妤驰
责任印制	汪 俊
出版发行	浙江工商大学出版社 (杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012) (E-mail: zjgsupress@163.com) (网址: http://www.zjgsupress.com) 电话: 0571-88904980, 88831806(传真)
排 版	杭州朝曦图文设计有限公司
印 刷	杭州恒力通印务有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	18
字 数	313 千
版 次	2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5178-0027-9
定 价	49.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804228

健康是人生第一财富。健康可以蓄积生命生存的能量,拓展大脑智慧的空间,改善自己生活的环境,广结人间美好的情缘。古希腊哲学家赫拉克利特说:“没有健康,智慧难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”健康是人生追求财富和幸福生活的基石,是人生展翅高飞的依托。只有健康,才有可能去开创一番伟大的事业,创造出幸福美好的生活。一个人拥有了健康就拥有了一切,而失去了健康就等于失去了一切。

随着现代社会经济的快速发展,我国居民的生活条件有了很大改善,人们吃的食物营养丰富,住的条件冬暖夏凉,出行时以车代步,繁重的体力劳动由现代化的机器所取代。在生活水平不断提高的同时,患高血脂、高血糖、高血压等“富贵病”的人也日渐增多,这些疾病虽然与我们生存的环境、吃的食物、呼吸的空气、喝的水质等受污染有密切关系,但现代人不良的生活习惯,如经常熬夜、暴食暴饮、吸烟、喝酒等,以及缺乏必要的健身知识和体育运动,也是影响身体健康的重要因素。为此,寻找适合自己的健康生活方式、树立健康的生活观念和终生体育健身意识,养成健康良好的生活习惯,是提高人们生活质量,促进健康长寿的重要法宝。

《运动·健身·健康知识读本》一书,秉承以人为本,以促进人的健康、社会和谐发展为目标。通过知识问答的形式,向人们宣传和普及奥运知识、体育知识、全民健身与健康生活知识,弘扬先进的体育文化,传播科学的体育健身方式、方法,引导人们重视体育锻炼,积极主动地参与体育健身活动,增强体质,提高生活质量。可以说《运动·健身·健康知识读本》是了解体育知识,掌握科学健身方法,预防疾病,康复治疗,促进身心健康的必备用书。真心希望广大读者能够热爱生活、热爱健身、热爱健康;人人都有一个强健的体魄和良好的健身习惯及健康向上的生活方式,人人成为关注健康,善待身体,快乐工作,提高生命质量的使者,为更好的学习工作和生活打下坚实的基础。

《运动·健身·健康知识读本》分为运动篇、健身篇和健康篇三大部分,共计三十章。其中第一部分为运动篇,主要撰写了奥运知识和篮球、排球、足球、羽毛

球、网球、跆拳道、体育舞蹈、瑜伽、游泳、武术等体育运动项目知识问答；第二部分为健身篇，主要撰写了全民体育健身知识、运动损伤的预防与处理、常见慢性疾病的预防及体育疗法、运动保健按摩、运动伤病及慢性疾病的按摩疗法等知识问答；第三部分为健康篇，主要撰写了生活中常见的心理问题知识问答，饮食、养生、保健、疾病防治知识问答，以及预防和治疗人体慢性疾病的运动处方、健康科学文明生活方式等知识问答，同时还向读者介绍了太极拳、八段锦等防治颈肩痛、腰背痛、四肢关节痛、腱鞘炎、内脏器官功能紊乱等的传统健身方法。《运动·健身·健康知识读本》一书，内容丰富、翔实，知识宽泛、通俗易懂，图文并茂，普及性、针对性、实用性强，是不同年龄、不同性别的各类人群了解体育知识，进行体育健身、预防疾病、康复治疗的健康指导用书。

于 向

2013 年 3 月

运动篇

- 第一章 奥运知识问答 / 003
- 第二章 篮球运动知识问答 / 020
- 第三章 排球运动知识问答 / 030
- 第四章 足球运动知识问答 / 036
- 第五章 乒乓球运动知识问答 / 042
- 第六章 羽毛球运动知识问答 / 046
- 第七章 网球运动知识问答 / 050
- 第八章 跆拳道运动知识问答 / 054
- 第九章 游泳运动知识问答 / 060
- 第十章 健美运动知识问答 / 067
- 第十一章 武术运动知识问答 / 072
- 第十二章 健美操知识问答 / 081
- 第十三章 体育舞蹈知识问答 / 084
- 第十四章 瑜伽知识问答 / 088

健身篇

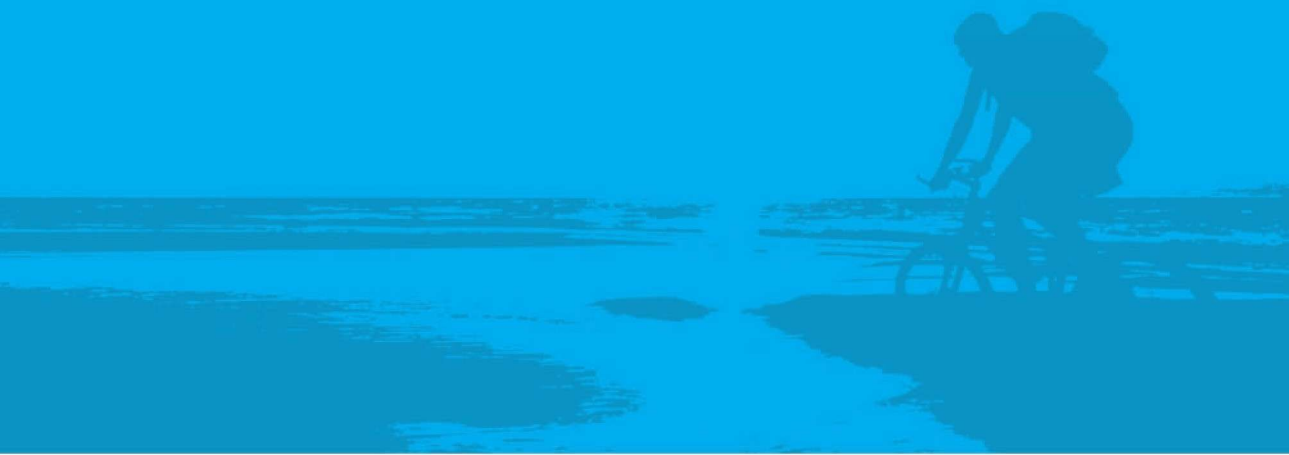
- 第十五章 全民健身知识问答 / 095
- 第十六章 常见运动性生理现象知识问答 / 110
- 第十七章 运动损伤的预防与处理知识问答 / 116
- 第十八章 运动时出血与骨折知识问答 / 133
- 第十九章 运动保健按摩知识问答 / 137
- 第二十章 常见运动伤病及慢性疾病的按摩疗法知识问答 / 147
- 第二十一章 常见慢性疾病的预防及体育疗法 / 156

健康篇

- 第二十二章 生活中常见的心理问题知识问答 / 175
- 第二十三章 饮食卫生与营养知识问答 / 183

- 第二十四章 健康科学文明生活方式知识问答 / 191
- 第二十五章 预防和治疗人体慢性疾病的运动处方 / 198
- 第二十六章 养生与保健知识问答 / 218
- 第二十七章 二十四式(简化)太极拳 / 236
- 第二十八章 八段锦 / 255
- 第二十九章 传统练功十八法 / 259
- 第三十章 瑜伽的基本动作方法与练习 / 279

运动篇



第一章 奥运知识问答

1. 奥林匹克运动的发祥地在何处?

答:奥林匹亚为奥林匹克运动的发祥地,位于希腊首都——雅典。

2. 古代奥运会创始人是谁?

答:伊菲图斯。

3. 《掷铁饼者》是谁雕塑的?

答:古希腊伟大雕塑家米隆。

4. 现代奥林匹克运动创始人,并被尊称为“奥林匹克之父”的是谁?

答:法国人皮埃尔·德·顾拜旦。

5. 第一任国际奥委会主席是谁?

答:希腊诗人维凯拉斯。

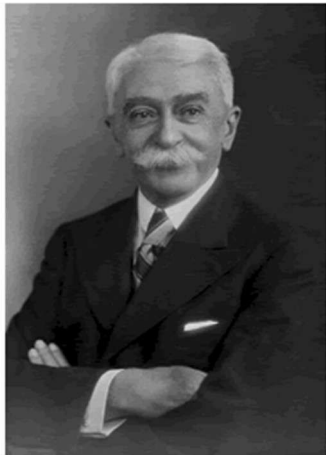
6. 国际奥委会总部设在何处?

答:设在有世界“花园城市”之称的瑞士洛桑。

7. 奥林匹克运动的宗旨是什么?

答:①使体育运动为人类的和谐发展服务,以提高人类尊严;以友谊、团结和公平竞赛的精神,促进青年之间的相互理解,从而有助于建立一个更加美好的和平的世界;使世界运动员在每4年一次的盛大体育节日——奥林匹克运动会中聚会在一起。

②奥林匹克宗旨的高度概括是“和平、友谊、进步”。奥林匹克格言是“更快、



现代奥林匹克运动创始人——顾拜旦

更高、更强”。

③奥林匹克精神是“重要的是参与，而不是取胜”。

8. 奥林匹克格言是谁提出的？

答：是顾拜旦的一位老朋友亨利·马丁·狄东在 1895 年提出的。

9. 奥林匹克日是哪一天？

答：每年的 6 月 23 日。

10. 奥林匹克会旗的图案是什么？有什么含义？

答：奥林匹克会旗为白色、无边，中央有 5 个互相套连的圆环，颜色自左至右依次为蓝、黄、黑、绿、红。5 个环象征五大洲的团结和全世界的运动员以公平的比赛和友谊的精神在奥运会上相聚。

11. 奥运火炬传递活动？

答：奥林匹克火炬仪式起源于希腊神话中普罗米修斯为人类盗取火种的故事。1928 年第 9 届奥运会在荷兰阿姆斯特丹举行，组委会举行了点燃火炬和圣火接力传送活动。1934 年国际奥委会正式决定从第 11 届奥运会起举行圣火仪式，取火种仪式在奥林匹亚赫拉神殿旁进行，然后以接力形式向奥运会会场传递。

12. 历届奥运会的开、闭幕时间及举办地？

答：第 1 届奥运会：开幕时间 1896 年 4 月 6 日，闭幕时间 1896 年 4 月 15 日，举办地在希腊雅典。

第 2 届奥运会：开幕时间 1900 年 5 月 14 日，闭幕时间 1900 年 10 月 28 日，举办地在法国巴黎。

第 3 届奥运会：开幕时间 1904 年 7 月 1 日，闭幕时间 1904 年 11 月 23 日，举办地在美国圣路易斯。

第 4 届奥运会：开幕时间 1908 年 4 月 27 日，闭幕时间 1908 年 10 月 31 日，举办地在英国伦敦。

第 5 届奥运会：开幕时间 1912 年 5 月 5 日，闭幕时间 1912 年 7 月 27 日，举办地在瑞典斯德哥尔摩。

第 6 届奥运会：原定在德国柏林举办，因第一次世界大战而停办，但按古希腊文化传统，奥运会的届数照算。

第 7 届奥运会：开幕时间 1920 年 4 月 20 日，闭幕时间 1920 年 9 月 12 日，举办地在比利时安特卫普。

第 8 届奥运会:开幕时间 1924 年 5 月 4 日,闭幕时间 1924 年 7 月 27 日,举办地在法国巴黎。

第 9 届奥运会:开幕时间 1928 年 5 月 17 日,闭幕时间 1928 年 8 月 12 日,举办地在荷兰阿姆斯特丹。

第 10 届奥运会:开幕时间 1932 年 7 月 30 日,闭幕时间 1932 年 8 月 14 日,举办地在美国洛杉矶。

第 11 届奥运会:开幕时间 1936 年 8 月 1 日,闭幕时间 1936 年 8 月 16 日,举办地在德国柏林。

第 12 届奥运会:先东京,后赫尔辛基(因第二次世界大战停办)。

第 13 届奥运会:原定英国伦敦(因第二次世界大战停办)。

第 14 届奥运会:开幕时间 1948 年 7 月 29 日,闭幕时间 1948 年 8 月 14 日,举办地在英国伦敦。

第 15 届奥运会:开幕时间 1952 年 7 月 19 日,闭幕时间 1952 年 8 月 3 日,举办地在芬兰赫尔辛基。

第 16 届奥运会:开幕时间 1956 年 11 月 22 日,闭幕时间 1956 年 12 月 8 日,举办地在澳大利亚墨尔本。

第 17 届奥运会:开幕时间 1960 年 8 月 25 日,闭幕时间 1960 年 9 月 11 日,举办地在意大利罗马。

第 18 届奥运会:开幕时间 1964 年 10 月 10 日,闭幕时间 1964 年 10 月 24 日,举办地在本国东京。

第 19 届奥运会:开幕时间 1968 年 10 月 12 日,闭幕时间 1968 年 10 月 27 日,举办地在墨西哥墨西哥城。

第 20 届奥运会:开幕时间 1972 年 8 月 26 日,闭幕时间 1972 年 9 月 11 日,举办地在本国慕尼黑。

第 21 届奥运会:开幕时间 1976 年 7 月 17 日,闭幕时间 1976 年 8 月 1 日,举办地在本国蒙特利尔。

第 22 届奥运会:开幕时间 1980 年 7 月 19 日,闭幕时间 1980 年 8 月 3 日,举办地在本国莫斯科。

第 23 届奥运会:开幕时间 1984 年 7 月 28 日,闭幕时间 1984 年 8 月 12 日,举办地在本国洛杉矶。

第 24 届奥运会:开幕时间 1988 年 9 月 17 日,闭幕时间 1988 年 10 月 2 日,举办地在本国汉城(即现在的首尔)。

第 25 届奥运会:开幕时间 1992 年 7 月 25 日,闭幕时间 1992 年 8 月 9 日,举办地在西班牙巴塞罗那。

第 26 届奥运会:开幕时间 1996 年 7 月 19 日,闭幕时间 1996 年 8 月 4 日,举办地在美国亚特兰大。

第 27 届奥运会:开幕时间 2000 年 9 月 15 日,闭幕时间 2000 年 10 月 1 日,举办地在澳大利亚悉尼。

第 28 届奥运会:开幕时间 2004 年 8 月 13 日,闭幕时间 2004 年 8 月 29 日,举办地在希腊雅典。

第 29 届奥运会:开幕时间 2008 年 8 月 8 日,闭幕时间 2008 年 8 月 24 日,举办地在中国北京。

第 30 届奥运会:开幕时间:2012 年 7 月 27 日,闭幕时间 2012 年 8 月 12 日,举办地在英国伦敦。

13. 新中国第一任奥委会主席是谁?

答:钟师统。

14. 我国第一位国际奥委会领导官员是谁?

答:我国第一位国际奥委会领导官员——何振梁,于 1989 年当选国际奥委会副主席,曾任中国奥委会主席、国家体委副主任,号称中国的“体育外交家”。

15. 第一个接到奥运会邀请书的中国人是谁?

答:第一个接到奥运会邀请书的中国人——清朝光绪皇帝。1894 年,国际奥委会向中国政府发出邀请,当时正是清朝光绪年间,国际奥委会邀请中国参加两年后在希腊举行的第一届奥林匹克运动会,但昏庸无能的清王朝无人知晓“奥运会”为何物,因而未去参加首届现代奥运会。

16. 我国第一个参与奥运会采访的记者是谁?

答:1936 年的柏林第 11 届奥运会上的记者冯在真。

17. 中国第一次正式组团参加的是哪届奥运会?

答:1932 年第 10 届洛杉矶奥运会。旧中国正式组织代表团参加奥运会,代表团成员为刘长春、沈嗣良(领队)、宋君复(教练员)和中国留学生、美籍华人刘雪松、申国权、托平 6 人。

18. 新中国第一次拒绝参加的奥运会是哪一届?为什么拒绝参加?

答:1954 年国际奥委会雅典年会中承认了中华全国体育总会为中国奥委

会,但同时保留了中国台湾的所谓“中华民国奥委会”,决定允许这两个奥委会同时参加第 16 届奥运会,同时使用“台湾中国”和“北京中国”两个名称。新中国奥委会立即致电国际奥委会抗议:如果允许台湾参加,新中国将拒绝参加本届奥运会。结果台湾体育组织被邀请参加比赛,中华全国体育总会于 1956 年 1 月发表声明,强烈抗议国际奥委会分裂中国的做法,并宣布拒绝参加第 16 届奥运会。

19. 中国第一个获得奥运会金牌的运动员是谁?

答:许海峰。他在 1984 年第 23 届奥运会上,以 566 环的成绩,获得男子自选手枪 60 发慢射冠军,实现了中国奥运史上金牌“零”的突破。

20. 中国第一个获得奥运会金牌的女运动员是谁?

答:吴小旋,她在 1984 年第 23 届美国洛杉矶奥运会上,在女子小口径标准步枪 3×20 比赛中技压群芳,成为中国运动员中第一位女子项目奥运会金牌获得者。

21. 中国哪位运动员在洛杉矶奥运会上获得了 3 枚金牌?

答:李宁,他在 1984 年洛杉矶奥运会上,一举获得了自由体操、鞍马、吊环 3 项冠军,得到 3 枚金牌。

22. 中国女排在哪几届奥运会上夺得了冠军?

答:中国女排在第 23 届洛杉矶奥运会上夺得了中国三大球的第一枚奥运会金牌,在第 28 届雅典奥运会上第二次获得金牌。

23. 亚特兰大奥运会中国代表团共赢得了多少枚金牌?

答:16 枚。

24. 王军霞在亚特兰大奥运会夺得哪个项目的金牌? 人们称她为什么?

答:夺得竞走 5000 米金牌,人们称她为“东方神鹿”。

25. 第一个获欧文斯奖的中国人是谁?

答:王军霞。她曾以 29 分 31 秒 78 的成绩改写了保持 7 年之久的女子万米世界纪录。1994 年 1 月 11 日获第十四届杰西·欧文斯奖,成为中国和亚洲第一个获此殊荣的运动员。

26. 世界乒坛皇后是谁?

答:邓亚萍。她是夺取世界乒乓球冠军次数最多的女选手,她被誉为“世界乒乓球坛皇后”、“乒乓女皇”、乒坛“小个子巨人”。

27. 中国第一个田径世界冠军是谁？

答：黄志红。

28. 1932 年第一个参加奥运会比赛的中国人是谁？

答：刘长春。

29. 国际奥委会是何时诞生的？

答：1894 年 6 月 23 日。

30. 1896 年奥运会有 13 个国家和地区参赛，2012 年增加到多少个？

答：204 个。

31. 萨马兰奇是国际奥委会第几任主席？

答：第七任主席。

32. 2001 年 7 月 13 日晚几时几分，萨马兰奇宣布北京获得 2008 年奥运会举办权？

答：10 时 10 分。

33. 北京申奥的口号是什么？

答：新北京、新奥运。

34. 国际奥委会主席任期为几年？

答：根据《奥林匹克宪章》，国际奥委会主席必须在国际奥委会全会上以无记名投票方式从委员中产生。主席任期为 8 年，可连选连任，连任每届任期 4 年。在国际奥委会成立之初，为了体现奥林匹克运动的国际性，顾拜旦曾提出主席轮流担任制，即国际奥委会主席由下届奥运会举办国的委员担任，4 年一轮换。在 1900 年巴黎奥运会结束时，顾拜旦拟将他的主席职位移交给下届奥运会举办国美国的委员斯隆。但不少委员却认为频繁更换主席不利于奥林匹克运动的发展，坚持要顾拜旦留任。连任制从此被固定下来。

35. 自 1894 年起共有多少人被授任为奥委会主席？他们的姓名和任期？

答：共有 9 人。具体人员和任期如下：

第一任奥委会主席：维凯拉斯（任期：1894—1896 年）。

第二任奥委会主席：顾拜旦（任期：1896—1925 年）。

第三任奥委会主席：巴耶—拉图尔（任期：1925—1942 年）。

第四任奥委会主席：埃德斯特隆（任期：1942—1952 年）。

第五任奥委会主席：布伦戴奇（任期：1952—1972 年）。

第六任奥委会主席：基拉宁（任期：1972—1980 年）。

第七任奥委会主席:萨马兰奇(任期:1980—2001年)。

第八任奥委会主席:雅克·罗格(任期:2001—2013年)

第九任奥委会主席:托马斯·巴赫(任期:2013—)

36. 我国奥林匹克体育馆地址在哪儿?

答:北京国家奥林匹克中心位于四环北路中部,具体地址在北京朝阳区安定路1号。国家奥林匹克中心有号称“亚洲第一馆”的英东游泳馆和综合体育馆。

37. 现代第1届夏季奥运会在哪里举行?

答:雅典。

38. 现代奥运会成功举办了多少届?

答:成功举办了27届,有3届因为战争未能举办。

39. 第27届悉尼奥运会中,我国奖牌数在奖牌大国中位居第几?

答:第3位。

40. 在第27届悉尼奥运会上中国获得了哪个男子集体项目历史上的第一枚金牌?

答:男子体操团体。

41. 浙江运动员占旭刚在第27届悉尼奥运会上连破几项举重世界纪录?

答:3项。

42. 新中国成立后我国参加了几届奥运会? 是哪几届?

答:参加了9届奥运会,是第15、23、24、25、26、27、28、29、30届奥运会。

43. 第一个连续获得3届奥运会跳水冠军的中国运动员是哪一位?

答:伏明霞。

44. 目前冬奥会举办过多少届? 每届举办的时间及地点?

答:21届。

举办国及时间、地点如下:

第1届,1924年法国夏蒙尼冬季奥运会。

第2届,1928年瑞士圣莫里茨冬季奥运会。

第3届,1932年美国普莱西德湖冬季奥运会。

第4届,1936年德国加米施帕滕基兴冬季奥运会。

第5届,1948年瑞士圣莫里茨冬季奥运会。

第6届,1952年挪威奥斯陆冬季奥运会。

第7届,1956年意大利科蒂纳丹佩佐冬季奥运会。

- 第 8 届,1960 年美国斯阔谷冬季奥运会。
- 第 9 届,1964 年奥地利因斯布鲁克冬季奥运会。
- 第 10 届,1968 年法国格勒诺布尔冬季奥运会。
- 第 11 届,1972 年日本札幌冬季奥运会。
- 第 12 届,1976 年奥地利因斯布鲁克冬季奥运会。
- 第 13 届,1980 年美国普莱西德湖冬季奥运会。
- 第 14 届,1984 年南斯拉夫萨拉热窝冬季奥运会。
- 第 15 届,1988 年加拿大卡尔加里冬季奥运会。
- 第 16 届,1992 年法国阿尔贝维尔冬季奥运会。
- 第 17 届,1994 年挪威利勒哈默尔冬季奥运会。
- 第 18 届,1998 年日本长野冬季奥运会。
- 第 19 届,2002 年美国盐湖城冬季奥运会。
- 第 20 届,2006 年意大利都灵冬季奥运会。
- 第 21 届,2010 年加拿大温哥华冬季奥运会。
- (第 22 届为将于 2014 年在俄罗斯索契举行的冬季奥运会)。

45. 至今为止共举办了多少届夏季残疾人奥运会?

答:14 届。

以下是历届残奥会举办时间、举办城市、参加国家(或地区)、人数记录统计:

- 第 1 届:1960 年意大利罗马,23 个国家和地区、400 名运动员参加。
- 第 2 届:1964 年日本东京,22 个国家和地区、390 名运动员参加。
- 第 3 届:1968 年以色列特拉维夫市,29 个国家和地区、750 名运动员参加。
- 第 4 届:1972 年德国海德堡,44 个国家和地区、1000 名运动员参加。
- 第 5 届:1976 年加拿大多伦多,42 个国家和地区、1600 名运动员参加。
- 第 6 届:1980 年荷兰阿拉姆市,42 个国家和地区、2500 名运动员参加。
- 第 7 届:1984 年 6 月 17 日美国纽约纳索县,45 个国家和地区、1800 名运动员参加。
- 第 8 届:1988 年韩国汉城(即现在的首尔),61 个国家和地区、3053 名运动员参加。
- 第 9 届:1992 年西班牙巴塞罗那,82 个国家和地区、3020 名运动员参加。
- 第 10 届:1996 年美国亚特兰大,103 个国家和地区、3195 名运动员参加。
- 第 11 届:2000 年澳大利亚悉尼,123 个国家和地区、3843 名运动员参加。
- 第 12 届:2004 年希腊雅典,130 个国家和地区、约 4000 名运动员参加。