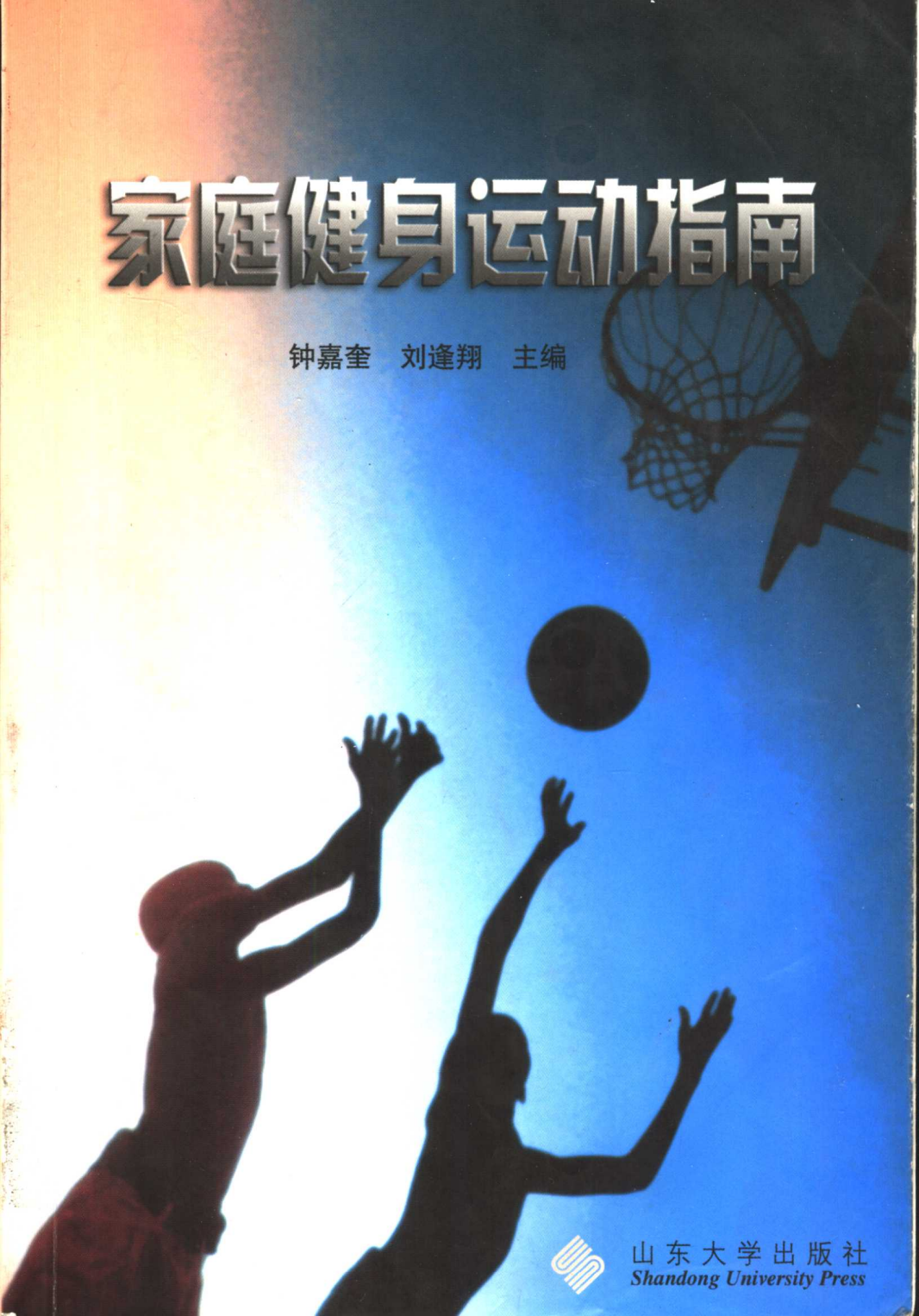


家庭健身运动指南

钟嘉奎 刘逢翔 主编



山东大学出版社
Shandong University Press

家庭健身运动指南

钟嘉奎 刘逢翔 主编

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健身运动指南/钟嘉奎、刘逢翔主编. — 济南: 山东大学出版社, 1999. 2(2003. 8 重印)

ISBN 7-5607-1995-3

I. 家…

II. ①钟…②刘…

III. 体育锻炼

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 02956 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

莱芜圣龙印务书刊有限责任公司印刷

850×1168 毫米 1/32 9.625 印张 247 千字

1999 年 2 月第 1 版 2003 年 8 月第 2 次印刷

印数: 1301—3300 册

定价: 20.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部负责调换

主 编：钟嘉奎 刘逢翔

执行主编：骆功建

副 主 编：王学先 游春栋 杨 磊 唐 栋
 王 森

编 委：（按姓氏笔画排序）

王正勇	王 冲	田 磊	丛明滋
刘文平	刘大明	牟大钊	张怀君
张月会	张西廷	宋凯玉	周秀敏
周 琪	郑兆端	苗向军	段长波

编者的话

“一国之计在于强，一人之计在于健。”家庭是社会的细胞，重视家庭体育意在重视社会全民体育。实施全民健身计划，旨在加大全民健身教育的力度和引导全民投身体育健身的强度。要保证全民健身计划的贯彻落实，就必须强化家庭体育观念。社会的进步，新科技的发展，脑力劳动逐渐加大，体力劳动又在逐步减轻，人类的进化历史表明，人体的发展与一切动物一样，是遵循“用进废退”的规律而变化的。荟萃古今中外的养生之道，归结到一点就是“生命在于运动”。家庭既然是社会的细胞，它就是反映社会体育现象的窗口，只有抓好家庭体育才能有利于实施全民体育。

强家庭体质则强国民体质。有一个健康的身体是人们共同的心愿，也是全国人民共同的心愿。家庭健康，国家富强，是人心所向。21世纪是中国经济快速发展的新时期，必将极大改善人们的物质生活和精神生活，只有具备健康的身体，渊博的知识，才能迎接好新世纪的挑战。

我国改革开放20年来，经济发展，国家富强，社会稳定，科技、教育、文化、卫生、体育等方面发生了巨变，现代科技文明大大提高了人类改造自然能力，将人类从繁重的体力劳动中解放出来。随着生产的迅速发展，人类创造财富迅猛增长，个人收入逐渐增加，营养水平提高，医疗保健措施的加强，减少了传染病和流行病，人类的平均寿命明显延长。但由于生活水平的提高，营

养摄入的过剩，体力活动的减少，又给现代社会带来了“文明病”。因此，家庭体育健身已成为现阶段广大人民群众日常生活中不可缺少的一部分。

本书以人体科学的理论为指导，在对体育锻炼的生物科学机理研究，体育锻炼技术与方法研究以及中华健身术的挖掘整理研究的基础上，为广大妇女、儿童、中老年、特殊人群等提供了一套科学、实用、有效、易练的家庭健身运动方法。同时对各种不同健身方法的选择、健身活动的负荷量、负荷强度的控制、自我监测手段和指标等都作了比较详细的说明，具有很强的实用性和可操作性。

全书由丁忠元教授审定。

本书如果受到每个家庭欢迎的话，我们将感到由衷的欣慰。由于时间仓促，水平有限，错漏之处恳请同行和广大读者批评指正。

编 者

1998. 12. 10

目 录

第一章 家庭健身运动走、跑和跑步的常识

一、家庭健身运动——走（散步）	(1)
(一) 散步	(1)
(二) 散步可以调剂和振奋精神	(2)
(三) 散步能增强循环系统的机能并能提高呼吸系统的功能	(3)
(四) 散步是一种良好的卫生习惯	(4)
(五) 名人散步健身运动的实效例证	(5)
(六) 散步健身运动方法	(6)
(七) 健身走步（散步）的动作要领和要求	(11)
(八) 健身走步（散步）时如何调节呼吸节奏	(12)
(九) 健身走步（散步）的时间、地点和形式	(14)
(十) 步行楼梯健身法	(15)
(十一) 竞走健身法	(17)
(十二) 健身运动自测表	(20)
二、家庭健身运动——跑	(23)
(一) 健身跑	(23)
(二) 跑步能增强人体的生理机能	(24)
(三) 跑步是一项最好的运动并能提高工作效率	(26)
(四) 跑步是健美、减肥、减轻体重的良方	(27)
(五) 跑步能使人头脑聪明，防治衰老并能防治疾病	(30)

(六) 健身跑步的方法	(32)
(七) 健身跑步的动作要领和呼吸方法	(49)
(八) 健身跑步应注意的事项	(50)
(九) 健身跑步的时间、地点和形式	(51)
(十) 健身跑步计划和日记	(53)
(十一) 健身跑自测表	(55)
三、家庭健身运动——跑步的常识	(59)
(一) 健身跑步前的准备活动和跑后的整理活动	(59)
(二) 健身跑步运动量的自我观察和判断	(60)
(三) 健身跑步中的“极点”及其克服	(61)
(四) 健身跑步中的过度疲劳及其预防	(63)
(五) 健身跑步的自我监督法	(65)
(六) 健身跑步时的穿戴	(67)
(七) 老年人、妇女、少年儿童和病人如何参加健身跑步	(69)
(八) 冬季健身跑步	(70)
(九) 夏季健身跑步	(71)
(十) 春秋季节健身跑步	(73)
(十一) 雾天雨雪天健身跑步	(74)
(十二) 健身跑步中常见的生理反应及自解方法	(75)
(十三) 健身运动自测表	(85)

第二章 家庭娱乐性体育健身和自然力锻炼

一、家庭娱乐性体育健身	(88)
(一) 跳绳	(88)
(二) 扔沙袋	(102)
(三) 踢毽子	(109)
(四) 扔飞盘	(112)
(五) 拍小皮球	(115)
(六) 爬山(登山)、旅行野营、游览与参观	(121)
(七) 练亚铃	(125)

(八) 扔实心球	(130)
(九) 爬绳 (竿)	(133)
(十) 甩手练习	(133)
(十一) 祖孙、母子健身运动	(135)
二、自然力锻炼	(141)
(一) 什么是自然力健身锻炼	(141)
(二) 利用自然力锻炼的原则	(143)
(三) 日光浴	(144)
(四) 日光浴的作用	(145)
(五) 日光浴应注意的事项	(147)
(六) 空气浴	(149)
(七) 空气浴的方法和注意事项	(151)
(八) 水浴	(152)
(九) 怎样进行冷水浴	(154)
(十) 其他形式水浴和注意事项	(156)

第三章 家庭运动损伤的处理和运动处方

一、家庭运动损伤的处理	(159)
(一) 擦伤	(159)
(二) 扭伤	(160)
(三) 拉伤	(161)
(四) 挫伤	(161)
(五) 腱鞘炎	(162)
(六) 关节脱位	(163)
(七) 肌肉痉挛	(164)
(八) 脑震荡	(164)
(九) 晕厥	(165)
(十) 运动中腹痛	(166)
(十一) 腰痛	(167)
(十二) 低血糖症	(168)

(十三) 过度紧张	(169)
(十四) 过度训练	(170)
(十五) 冻疮	(170)
(十六) 中暑	(171)
(十七) 弱水	(172)
(十八) 止血和包扎	(173)
二、运动处方	(177)
(一) 什么是运动处方	(177)
(二) 运动处方的内容	(178)
(三) 运动处方锻炼中运动量的监督参考资料	(180)
(四) 运动处方制定的原则和程序	(183)
(五) 运动处方的格式	(185)
(六) 步行健身运动处方	(186)
(七) 间歇跑健身运动处方	(191)
(八) 原地跑健身运动处方	(192)
(九) 跑步健身运动处方	(196)
(十) 慢跑健身运动处方	(199)
(十一) 登楼梯(爬、跑楼梯)健身运动处方	(206)
(十二) 自行车健身运动处方	(208)
(十三) 健身操运动处方	(218)
(十四) 游泳运动处方	(220)
(十五) 中年人肥胖症运动处方参考	(229)
(十六) 冠心病运动处方参考	(231)
(十七) 神经衰弱与失眠运动处方	(239)
(十八) 慢性胃肠病运动处方	(242)
(十九) 便秘运动处方	(244)
(二十) 痛经运动处方	(246)
(二十一) 腰痛病的运动处方	(248)
(二十二) I 型糖尿病的运动处方	(249)
(二十三) 痔疮运动处方	(251)

第四章 家庭体育健身游戏

(一) 祖孙吹鸡毛比赛·····	(255)
(二) 父子“足球”比赛·····	(256)
(三) 乒乓球投篮比赛·····	(257)
(四) 小皮球投准比赛·····	(258)
(五) 双脚夹沙包抛远比赛·····	(259)
(六) 蟹行赛跑·····	(260)
(七) 跳单、双圈比赛·····	(261)
(八) 青蛙比跳远·····	(262)
(九) 蹬足角力比赛游戏·····	(264)
(十) 看谁的鸡毛不落地·····	(265)
(十一) 攻防并用游戏·····	(266)
(十二) 抛沙包游戏·····	(267)
(十三) 头顶气球比赛·····	(268)
(十四) 乒乓球过“三关”游戏·····	(269)
(十五) 投球入筐·····	(271)
(十六) 力推气球游戏·····	(272)
(十七) 蹒跚而行比赛·····	(273)
(十八) 无手戴帽比赛·····	(274)
(十九) 滚瓶比赛·····	(276)
(二十) 顶牛比赛·····	(277)
(二十一) 拉拉锯比赛·····	(278)
(二十二) 单腿拔河比赛·····	(279)
(二十三) “喂老虎”·····	(281)
(二十四) 跑旱船·····	(282)
(二十五) 吹球进穴·····	(283)
(二十六) 过闸门比赛·····	(284)
(二十七) 巧过小溪·····	(285)
(二十八) 比比谁的数大·····	(286)

(二十九) 沙包过髯比赛.....	(287)
(三十) 模特步比赛.....	(289)
(三十一) 绕腿戴帽.....	(290)
(三十二) 仰撑行走比赛.....	(291)
(三十三) 横跳比赛.....	(292)
(三十四) 跳起接球比赛.....	(293)

第一章 家庭健身运动走、跑和跑步的常识

一、家庭健身运动——走（散步）

（一）散步

散步即走路，也称走步、步行。散步健身是最简便易行的一项身体锻炼方法，也是家庭体育健身运动比较普遍采用的锻炼项目。对家庭不同辈分和年龄的成员都很适用，尤其是对年龄较大、辈分较高的成员和脑力劳动者来说益处更大。

自古以来有众多名人和长寿老者都把散步作为保持精力和延年益寿的手段。革命导师马克思、列宁都坚持经常散步。刘少奇同志长期坚持体育健身锻炼，他养成每晚睡前散步半小时的习惯，不管刮风下雨，从不间断。朱德同志在晚年仍坚持每天步行三次，每次走步 1.5 公里路。革命老人徐特立近 90 岁时仍坚持每日行走 500 步。世界闻名的哲学家康德每天早上 7 点钟准时外出散步，30 年如一日。我国民间有许多谚语，指出散步健身是一种益寿延年的保健措施。如“饭后百步走，活到九十九”，“没事常走路，不用进药铺”，“每天起个早，散步亦防老”等，可见散步是古今中外长寿的妙法之一。

国外对散步的评价很高，美国心脏病专家柏杜西曾说：“相信我的话吧，轻快的散步比慢跑有益处，而且是不论属于哪一阶层的都能做得到。”运动医学博士赖维也说：“轻快的散步 20 分钟，就可将脉搏的速率提高 70%，效果正好与慢跑相同。”因此可以看出，散步是一种预防疾病和家庭健身运动良好方法。

散步是我国人民传统的健身方法，我国历代养生家认为，经常散步可以活动筋骨、疏通经络气血、改善血液循环，有调肝健脾、养心宁神之功效，对患肥胖症、慢性心脏病、感染性疾病引起心力减弱的病人疗效显著。

散步健身简便易行，还可与慢步赏花、游览名胜，信步观望蓝天碧水，结伴漫游田园溪水，以及参观访问、安步当车结合起来，亦增添无穷的乐趣。

（二）散步可以调剂和振静精神

散步能够起到调剂精神的作用。当人从居室走到室外，来到绿色的田野、优美的公园、开阔的广场等自然景色环境中，山、水、林、田、路及花、草、异木等景物会立即映入人的眼帘，新鲜空气同时进入肺腑。当人欣赏到大自然景色与风光时，会感到心旷神怡，精神自然振奋，杂念将会顿时消失，好像增添了无穷的力量，使人向往与憧憬着未来。

坚持散步健身运动，可从缓和神经肌肉的紧张而起到放松镇静的效果。因此，常年坚持散步，亦对神经官能症、失眠、情绪抑郁、高血压等病症都可达到治疗与防治效果。

美国著名的心脏病学家怀特说：“运动是世界上最好的安定剂。”轻快的步行至有疲劳感时，如同其他形式的健身运动一样，是治疗情绪紧张的一副理想的“镇静剂”，并能改善和促进人们的心身健康。另一位医学家证实，15 分钟轻快的步行所收到的放松神经肌肉的效果，胜过服 400 毫克的眠尔通（一种常用的镇静安

眠药)，他观察了 10 名精神紧张型的中老年病人，发现服用眠尔通后 30 分钟才开始起作用，1 小时后药效才能达到高峰；而适当地作些放松性运动活动，诸如轻快的散步，却在运动活动后即刻见到效果，并且效力维持时间长，又无副作用。

由于轻快的步行，能起到放松血管的平滑肌，因此，有助于血压过高者降低血压。根据研究观察说明，在平坦地面上较长时间的轻快步行，可使高血压患者较明显地降低血压。缓慢轻松的散步亦能缓解头部的血管痉挛，减少头痛。在风光秀丽、景物适人、空气清新的环境中散步，不仅是一种积极性休息可以使大脑皮层的功能活动得到调整，又能促使大脑兴奋和抑制的调节过程得到改善，精神清爽，从而能消除疲劳，能使身心有舒适的感觉。

(三) 散步能增强循环系统的机能并能提高呼吸系统的功能

由于步行可使心率增加，血液流通会加快，不仅能迅速供给身体各部较多的氧气和养料，而且还可以避免胆固醇沉积在血管壁上，因而能防止高血压、动脉硬化、冠心病的发生。

据研究测定，以每小时 5 公里（约每分钟 84 米）的速度步行，每分钟心率可达 100 次，每小时 6 公里（约每分钟 100 米），每分钟心率可增至 110 次。

据研究报道，对两组中年人用心电图进行对比检查与观察，A 组乘车上班，B 组步行上班（20 分钟以上），结果证明 B 组步行上班者的心电图“缺血性异常”的发生率比 A 组乘车上班者少三分之一。

根据医学专家研究，老年人每天坚持 30 分钟散步锻炼，心血管疾病的发生率将下降三分之一到二分之一。散步不仅能促进血液循环加快，还能促进淋巴液的循环，加速新陈代谢，增强身体的抵抗能力。

中老年人以每小时 5~7 公里的速度，每天坚持 30 分钟的快

步行走，步行的心率控制在每分钟 120 次以下，这样步行健身锻炼，十分有益于中老年人增强心力和减轻体重。

散步时肌肉消耗大量氧气，需要肺脏吸入较多的氧气以供需要，这样自然增强了肺脏的呼吸功能，同时散步时的两臂前后摆动，而牵扯肋间肌不停的收缩，膈肌也随着上下运动，呼吸便加快加深了。坚持经常散步，能使人的肺活量增加 500~1500 毫升，呼吸的氧气比平时增多 2~3 倍，大大提高了呼吸系统的功能。

（四）散步是一种良好的卫生习惯

西方有句格言，称谓“散步出智慧”。正如德国大诗人歌德所说：“我最宝贵的思维及其最好的表达方式，都是当我散步时出现的。”法国思想家卢梭也说：“散步能促进我的思想，我的身体必须不断运动，脑子才会开动起来。”这是因为整天在室内伏案工作的脑力劳动者，当大脑疲劳时难以发挥挖掘创造性思维，当在户外大自然新鲜空气里散步时，不仅仅是一种积极性休息，使原来十分紧张的大脑皮层细胞可以得到放松，而且也往往使人的灵感易于出现。如法国大数学家潘卡尔正是在海边散步时，脑子里突然想通了一个有关三级二次型的难题。“散步出智慧”，是根据人们的实践经验所证明而概括出来，而且它也符合科学道理。因此，在工余、假日和课间步入室外作轻松的散步，对于消除心身疲劳，特别是大脑的疲劳，提高工作和学习效率，都是大有裨益的。

饭后散步是一种良好的卫生习惯。饭后胃里盛满了食物，此时既不适合剧烈运动，又不适合躺倒卧睡，如果在庭院里或田野里散散步，稍微走动或轻微活动一下，对帮助消化大有益处的，这是因为散步的轻微震动，对内脏器官具有良好的影响。再加走路时腹肌前后收缩，膈肌上下运动，对胃肠和肝脾能起到很好的按摩作用，不仅使胃肠蠕动加快，粘膜充血，而且能使消化液分泌旺盛，更好地促进对食物进行消化，同时也就防止发生“积

食”现象。

我国古代医书记载，饭前、饭后散步是治疗糖尿病的方法之一。现代医学证实：步行能提高机体新陈代谢。糖尿病患者徒步旅行一天，血糖可降低60%。对于患有失眠症的患者来说，睡前轻松地散步活动，则是一副良好的催眠剂。

（五）名人散步健身运动的实效例证

散步是最好的运动健身法。对于恩格斯来说，最经常也是受益最大的一种体育健身活动，莫过于散步和郊游了。散步几乎可以说是他每日的必修课。恩格斯一天的工作程序大体是：吃过早饭后阅读报章杂志和处理来往信件。午饭后他就附近丘陵地或公园里去散步。然后又开始工作，晚上往往是一直工作到深夜两点以后。1870年9月，恩格斯从曼彻斯特迁到伦敦，居住在马克思家附近，从这时起一直到1883年马克思逝世，他们几乎每天都在一起，只要天气晴朗，又没有其他特殊原因，他们总是在每天下午1时左右一起去散步，散步结束后，他们就更加精力充沛地投入工作。这种每日必行的散步甚至在马克思病重时候也没有停止。马克思的女儿爱琳娜说：“恩格斯一个人在晚年所做的工作，由十二个平常人来做也未必能够胜任。”威廉·李卜克内西回忆说：“当庆祝恩格斯七十寿辰的时候，他精神健旺，又幽默，又威武，就像还在活泼愉快热情奔放的青年时代一样。”

百岁学者马寅初教授是国内外著名的经济学家、人口学家，曾任北京大学校长，享年101岁。他的《新人口论》闻名中外，他的气节流芳百世。他坚持长年散步。知识分子常年伏案工作，久坐少动是影响健康长寿的重要因素之一，马教授则不然，他每天坚持行走6000~7000步，定时、定量，按规定标准完成，即使在晚年体弱多病时，也在医院坚持走完6000~7000步，实在不行也要请家人推车，以车代步。这不仅是健身锻炼，也是毅志的磨炼。