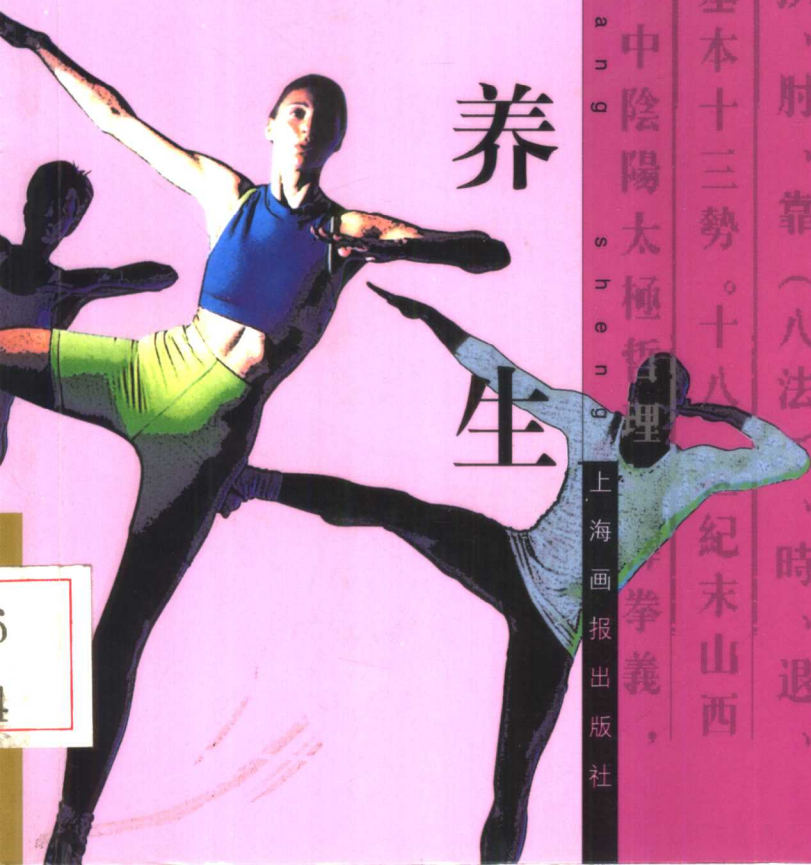


运动养生



太極拳是一種柔和、緩慢、輕靈的拳術。動作輕柔圓潤，處處帶有弧形，運動連續不斷，勢勢相連。它以棚、捋、擠、按、采、捌、肘、靠（八法）、時、退、顧、盼、定（五步）為基本十三勢。十八

唐智萍

編著

《周子全書》中陰陽太極哲理

拳義

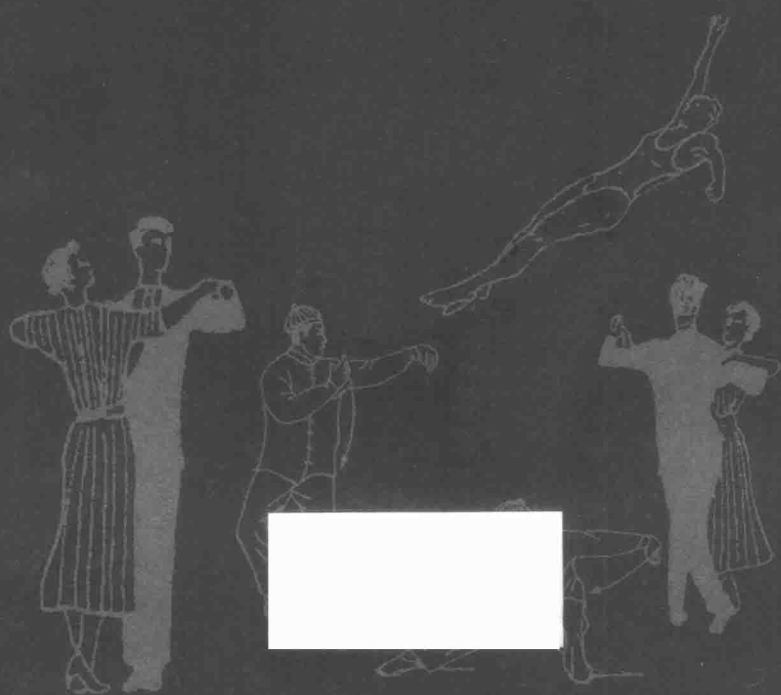
上海畫報出版社

运 动 养 生



运动养生

唐智萍 编著



上海画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

运动养生 / 唐智萍 编著. - 上海: 上海画报出版社,
2002

ISBN 7-80685-029-5

I. 运… II. 唐… III. ①养生 (中医) - 基本知识
②体育锻炼 - 基本知识 IV. ① R212 ② G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 078034 号

编 著: 唐智萍

序 言: 孙麒麟

绘 图: 王乐平 谈镇南

责任编辑: 叶 导

封面设计: 许尤佳

内页设计: 尔 思

技术编辑: 鲍 屹 李 荀

运动养生

唐智萍 编著

上海画报出版社出版

(上海长乐路672弄33号)

全国新华书店发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本889mm×1194mm 1/32 印张6

印数0001-6000

2002年12月第1版 2002年12月第1次印刷

ISBN 7-80685-029-5/J.030

定价: 14.00元

序

健体养生

近十年来，我国的国民经济飞速发展，人民的生活水平不断提高，生活和工作环境发生了巨大的变化。以车代步，家电普及大大地减少了人们的体力消耗；鱼、畜、禽、蛋等副食品的消费猛增，则大大增加了人们的脂肪储存；心脑血管病、糖尿病、痛风等一些以前被称为“富贵病”的疾病，也由此而成了现代流行病。

在这种形势下，《全民健身计划》也就应运而生了。大家可以欣喜地看到，许多商业区、社区都设立了健身中心或体育俱乐部，而且由于社区工作者的不懈努力，各项体育运动也都蓬勃开展起来了，健身操、扇子舞、集体长跑等社区体育运动的队伍正在不断壮大。然而，不得不引起我们深刻反思的是，长期以来，体育科学知识的普及没有得到应有的重视，运动生理学的科普书籍尤其匮乏，一些社区体育运动的组织者，甚至一些学校的专业体育工作者，正是因为缺乏体育科学的知识或对

此没有引起足够的重视，常常忽略了参与运动者的体质情况和运动强度之把握，以致运动引起的猝死事件时有发生。

跨入二十一世纪，我国已成为跃居世界前列的体育强国。申奥成功，万众欢腾，我国人民表现出了对体育事业前所未有的热情，我国体育科学工作者在竞技运动方面的研究也已排位世界前列。但我们必须清醒地看到，相对其他一些体育强国来讲，群众性体育运动（包括养生运动）的科研方面尚显不足。在一般人的眼里，群众性体育运动无非是跑跑步、跳跳操、打打球，似乎无什么科学可言。诸如面对社区的体育科普的讲座举办得太少，大多数非体育专业的学校所安排的运动生理学、营养学的课时也都太少。而事实上，没有科学指导下的群众体育运动所深藏的隐患，已经对一些个人以及社会造成了很大的危害。

本书作者唐智萍老师，是一位治学严谨且业务水平相当高的专业体育工作者，在将近二十年的专业体育教学实践中，教出了成绩，教出了水平；特别在训练学生的体能、提高学生的身体素质方面，积累了丰富的经验。作者深知博大才能精深的治学道理，涉猎甚广，在基础生理学、营养学、临床医学方面均已获得了可喜的成就，并创立了独树一帜的新理论。在另一力作《排毒养生》一书中所阐述的现代病与镁的关系的理论，不仅得到了一些专家的好评，更在笔者熟知的一些病例（如心脏病）的治疗实践中得到了成功的证明。同样，在长期的社会实践中，凭着对体育科学的满腔热情，凭着对大众健康的深深关注，作者敏锐地洞察到了“体育科普”这个“盲区”，从而完

成了本书的写作。

本书无疑对普及体育科学知识，防范运动伤害事故的发生是有贡献的，同时也为体育科普填补了一项空白，更是我们广大专业体育工作者和社区体育工作者的良师益友。

我十分乐意地向大家推荐此书。

孙麒麟

(教育部直属工科院校体育协会理事长、
上海交通大学体育系主任、教授)

目录

序 健体养生	1
--------------	---

上篇 顺应自然——养生运动概述

第一章 认识养生	1
一、危及生命的习惯认识	1
二、竞技运动与群众体育	2
三、健康概念与体检指标	3
四、良好体质与养生运动	5
第二章 战胜惰性	7
一、现代生活与健康隐患	7
二、国人的健康状况令人担忧	8
三、远离不健康的生活习惯	10
四、运动——健康快乐的朋友	12

第三章 健康分组	15
一、什么叫健康分组	15
① 身体检查的结果	15
② 运动目标	15
二、健康分组的组别	16
1. 社区体育中的健康分组	16
① 健康组	16
③ 疾病组	16
② 亚健康组	16
2. 体育教学中的健康分组	17
① 健康组	17
③ 疾病组	17
② 亚健康组	17
三、健康分组的程序	17
① 评 定	17
④ 再评定	18
② 确立运动目标	17
⑤ 注意事项	18
③ 健康分组和实施运动	18
四、心脏病学生的健康分组	19
第四章 自我健身	20
一、保持健康的重要因素	20
二、把握安全的运动强度	22
三、有益于健康的平气运动	24
四、一份运动养生的计划	26

下篇 康济身心——养生运动集萃

第一章 游泳养生	29
一、蛙 泳	29
1. 蛙泳技术	29
① 身体姿势	29
② 腿部动作	30
③ 臂部动作	30
④ 完整动作配合技术	31
2. 蛙泳技术与练习方法	31
① 腿部动作练习	31
② 臂部动作练习	32
③ 完整动作配合技术练习	32
二、爬 泳	33
1. 爬泳技术	34
① 身体姿势	34
② 腿部动作	34
③ 臂部动作	34
④ 完整动作配合技术	35
2. 爬泳技术练习方法	36
① 腿部动作练习	36
② 臂部动作练习	36
③ 完整动作配合技术练习	37
三、仰 泳	38
1. 仰泳技术	38

① 身体姿势.....	38	③ 臀部动作.....	39
② 腿部动作.....	38	④ 完整动作配合技术.....	39
2. 仰泳技术练习方法	40		
① 腿部动作练习.....	40	③ 完整动作配合技术练习.....	41
② 臀部动作练习.....	40		
四、蝶 泳	42		
1. 蝶泳技术	42		
① 身体姿势.....	42	③ 臀部动作.....	43
② 躯干和腿部动作.....	42	④ 完整动作配合技术.....	44
2. 蝶泳技术练习方法	44		
① 躯干与腿部动作练习.....	44	③ 完整动作配合技术练习.....	45
② 臀部动作练习.....	45		
五、踩水技术	46		
1. 身体姿势	46		
2. 腿部动作	46		
3. 臀部动作	47		
六、侧泳技术	47		
1. 身体姿势	47		
2. 腿部动作	47		
① 收 腿.....	48	③ 蹬剪腿.....	48
② 翻 脚.....	48		
3. 臀部动作	48		

① 上 臂	48	③ 两臂动作的配合	49
② 下 臂	49		
4. 臂、腿动作呼吸的配合	49		
① 臂和腿动作的配合	49	② 臂的动作与呼吸的配合	50
第二章 玩球养生	51		
一、乒乓球	51		
1. 乒乓球术语	51		
① 基本姿势	51	⑤ 击球时间	53
② 站 位	52	⑥ 击球路线	53
③ 握拍法	52	⑦ 击球部位	53
④ 拍 形	52		
2. 乒乓球步法	53		
① 基本步法	54	② 基本步法练习方法	54
3. 乒乓球发球技术	54		
① 发球技术	55	② 发球练习方法	56
4. 接发球	56		
5. 推挡球	56		
① 推挡球技术	56	② 推挡球练习方法	57
6. 攻 球	57		
① 攻球技术	58	② 攻球练习方法	59

7. 搓球	59
① 搓球基本技术	59
② 搓球练习方法	60
8. 弧圈球	60
① 弧圈球技术	61
② 弧圈球练习方法	62
9. 乒乓球打法类型	62
① 左推右攻打法	62
② 弧圈结合快攻打法	62
③ 削攻型打法	63
10. 乒乓球比赛欣赏	63
二、羽毛球	67
1. 羽毛球技术	68
① 握拍法	68
② 发球	69
③ 接发球	70
④ 后场高空击球	71
⑤ 前场网前击球	72
2. 羽毛球练习方法	73
① 发球	73
② 发网前球	73
③ 后场高空击球	73
④ 前场网前击球	74
⑤ 步法	74
三、保龄球	75
1. 保龄球技术	77
① 准备姿势	77
② 持球助跑、摆动手放球	78

2. 保龄球练习方法与比赛	78
① 保龄球练习方法	78
② 球道标记	80
③ 选球方法	81
④ 比赛方法	81
四、网球	83
1. 网球技术	83
① 球拍	83
② 握拍法	84
③ 发球	84
④ 击球	85
2. 网球锻炼方法与比赛欣赏	87
① 网球锻炼方法	87
② 网球比赛与欣赏	88
③ 基本规则	88
第三章 太极养生	91
一、太极拳概说	91
二、太极拳技术	92
1. 太极拳身法要领	92
① 虚灵顶劲	92
② 含胸拔背、气沉丹田	92
③ 松腰敛臀	92
④ 沉肩坠肘	93
⑤ 尾闾中正	93
⑥ 内外相合	93
⑦ 上下相随	93
⑧ 相贯不断	93
⑨ 用意不用力	93
⑩ 动静有常、势势均匀	93
2. 太极拳常用动作术语和要求	94
① 手型	94
② 步型	94

③步 法.....	94	⑤常见动作.....	95
④腿 法.....	95		

三、简化太极拳图谱..... 98

1.起 势	98
2.左右野马分鬃	98
3.白鹤亮翅	100
4.左右接膝拗步	100
5.手挥琵琶	102
6.左右倒卷肱	102
7.左揽雀尾	103
8.右揽雀尾	104
9.单 鞭	106
10.云 手	106
11.单 鞭	108
12.高探马	108
13.右蹬脚	108
14.双峰贯耳	109
15.转身左蹬脚	110
16.左下势独立	110
17.右下势独立	111
18.左右穿梭	112
19.海底针	113
20.闪通臂	113

21. 转身搬拦捶	114
22. 如封似闭	115
23. 十字手	116
24. 收 势	116
四、练拳须知	117

第四章 舞操养生

一、健美操

1. 健美操基本动作

① 健身基本动作	119	③ 基本步伐	126
----------------	-----	--------------	-----

② 基本站立	124	④ 跑跳步	127
--------------	-----	-------------	-----

2. 竞技健美操基本动作

① 连续4次高踢腿跳	128	④ 连续30秒跑跳	128
------------------	-----	-----------------	-----

② 连续4次俯卧撑	128	⑤ 4个八拍操化动作	128
-----------------	-----	------------------	-----

③ 连续4次仰卧起坐	128
------------------	-----

3. 养生健美操练习方法

① 热身运动	129	⑦ 体转运动	139
--------------	-----	--------------	-----

② 头部运动	132	⑧ 腹背运动	141
--------------	-----	--------------	-----

③ 肩部运动	134	⑨ 髋部运动	143
--------------	-----	--------------	-----

④ 胸部运动	136	⑩ 全身运动	144
--------------	-----	--------------	-----

⑤ 踢腿运动	137	⑪ 跳跃运动	147
--------------	-----	--------------	-----

⑥ 体侧运动	138	⑫ 整理运动	151
--------------	-----	--------------	-----

4. 竞技健美操练习方法	152
① 基本形态训练	152
② 专项技术、技能训练	154
③ 身体素质训练	154
5. 健美操比赛欣赏	155
① 欣赏形体美和着装美	156
② 欣赏音乐美	156
③ 欣赏动作美	157
二、体育舞蹈	159
1. 体育舞蹈基础	159
① 舞程线	159
② 角度与方位	159
2. 握姿与舞姿	161
① 现代舞的握抱姿势	161
② 拉丁舞的握抱姿势	162
3. 体育舞蹈基本动作	164
华尔兹的基本动作	164
4. 体育舞蹈锻炼方法	169
① 一般技术训练	169
② 专项技术训练	170
③ 身体素质训练	170