

健身

现代人生存的选择

梁文生 主编

山东大学出版社

拥有健康

——代前言

梁文生

人生有三大财富——知识、友谊、健康，而健康是第一大财富，它是知识，友谊的载体。

如果把人生用数理来抽象的话，若把健康作为1，把名誉、地位、权力、金钱……等作为0，那么只有当健康这个“1”存在时，后面的“0”越多，数值就越大；否则，当失去健康这个“1”时，诸如名誉、地位、权力、金钱等“0”再多，都通通等于零。

毫不夸张，健康也是资本。纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是丧失健康而自灭。一国元首的健康，其意义已超出个人或家庭的范围，关系到一个国家政局的稳定。中国农民在面朝黄土背朝天世代耕耘中，悟出了“缺啥也别缺钱，有啥也别有病”这一朴素的真理。在现代激烈的商战中，企业家能

否拥有健康的体魄，不仅仅是高效率工作节奏的要求，而且也代表一个企业的一种形象和信誉。从各种媒体中屡屡可闻，某某科学家、艺术家、作家，以及这家那家英年早逝，在本不该离去的时候离去了。人们在感佩他们敬业精神的同时，是否也应有些辩证思维，人才的健康，不仅仅是社会的责任，也是人才本人及家庭的责任。乐坛巨子贝多芬饱尝病魔缠身之苦，大声疾呼：人啊，拯救你自己吧！

许多东西，在拥有时往往并不珍惜，一旦失去才体味到它的价值。健康亦是这样，当失去它时方悟出——健康无价。

清晨，稍留心就会发现，锻炼的主体一是老年人，二是大病过一场的人。他们之所以成为锻炼最积极的人，是因为他们要尽力追回已经失去的人生最宝贵的东西——健康。我曾多次看到，随着“纤绳上荡悠悠”的流行音乐，有几位白发老人，手攀树杈，两腿悬空，荡来荡去，让人替他们悬心，万一……晨曦映照下的这幅晨练图，看后使人心灵震颤，他们是在挽留曾经拥有的财富——健康。

有钱吃药，无钱健身，这是现今社会生活中的一大悖谬。据有关资料分析，全世界年人均感冒10次。我国人口已经突破12.5亿，如果人人参加健身，增强身体素质，每年人均少得一次感冒，这恐怕不是“天方夜谭”，亦不是什么“高指标”。如若按每次治疗感冒花费10元计（实际治疗要大大高出），全国就可节省出125亿元，这还没有计算耽误工作所影响的价值量。如果将这个数字转换一下，可以更直观地看出它的意义：这些钱相当于我国近千万农民一年的纯收入，可以解决1亿下岗职工的月最低生活保障金，能举办4次亚运会，这些钱还可以……感冒，被人们认为是小病小灾，即有如此大的经济潜力，其他的疾病呢？当然，锻炼不能替代打针吃药，体育场也不能取代

医院，但经常参加科学的体育锻炼，从而达到强身健体减少疾病却是无疑的。旧中国留下的“东亚病夫”那顶令中华民族倍感耻辱的帽子，正是全国亿万人民在“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，将其远远地抛入太平洋的。目前许多单位和个人正在为医疗费发愁，在改革医疗保险制度的同时，不妨换个思路，对体育和对卫生的投入实为异曲同工，政府、社会、公民多层次增加对体育的投入，对中华民族整体素质的提高，具有十分重要的战略意义。

虽然，人类在动物界自封了“高级职称”，但人类的繁衍史却揭示了在向文明靠拢的过程中，人们正在远离运动。随着经济的发展，人们收入增加了，吃、穿、住、行都发生了巨大的变化，加上科学技术的发展，劳动工具自动化水平的提高，家用电器的普及，使人们生产劳动和家务劳动的强度大大地降低了，人们吃的好了、穿的好了，但动的少了，以车代步、电话传真、热量过剩。于是许许多多的“现代病”产生了，脂肪肝、高血脂、高血压、冠心病，威胁着人们的健康，并威胁着人类的未来。目前，我们国民的体育消费意识尚差，许多家长望子成龙，花近万元给孩子买架钢琴，上千元买台电子琴，买五花八门的各种营养品，但却忽略了对孩子的体育健身投入。由于缺乏锻炼，中小学生的体质明显下降，“豆芽菜”、“小胖墩”越来越多。体育消费支出太低，也导致我国体育市场发展滞缓。

健身——已成为现代生活方式的重要内容，成为人们迈入现代社会面临的一个重大的社会课题。日本生理学家进藤宗洋先生著文介绍：日本全国现在医疗费每年高达20兆日元，而且以每年1兆日元的势头增长。对此日本厚生省在80年代专门组织研究“健康运动需要量”，并已于1989年7月发表了“增加健康需要量”，提出了维持健康所需要的最低有氧活动量和有

效、安全的运动方法，这一成果被世界卫生组织所采用。

拥有健康，最简捷、最经济的方法就是科学锻炼。如同存钱一样，健康也不能“透支”，要防止出现“赤字”，要不断进行“储蓄”，从娃娃和青少年抓起，坚持不懈，日积月累，才能见效。目前正在全国城乡推行的“全民健身计划”，营造了科学健身的社会氛围，周五工作日也为人们提供了健身锻炼的时间。赠与朋友们几句戏言：

莫进赌场，少进酒场，多进运动场，晚进火葬场。

新世纪的钟声已经朗朗可闻。21世纪是更加文明进步的世纪，也是人人应该享有健康的世纪。朋友们，这本书是我们献给新世纪的健康礼物，也是我们与您之间新搭起的又一座奔向21世纪的健康之桥。拥有健康，将使生命在时间和空间上都得到延展。让我们人人都行动起来，积极投身于全民健身活动中去，以更加健康的体魄，与我们欣欣向荣的祖国一起，奔向更加美好的21世纪。

1999年5月18日于济南

目 录

拥有健康——代前言·····	1
----------------	---

理念篇

《体育法》——新中国第一部体育基本法·····	3
体育的多元社会功能·····	4
健康第一·····	6
健康是公民的第一需要·····	7
增强人民体质——体育工作的基本任务·····	8
全民健身计划——增强中华民族体魄的宏伟工程·····	10
全民健身“一二一”工程·····	12
社会体育——实现公民健身权利的载体·····	13
职工体育——全民健身的重要组成部分·····	15
学校体育——全民健身的重点·····	16
社区体育——全民健身的亮点·····	18
老年体育——全民健身的热点·····	20
农村体育——全民健身的难点·····	21
民族体育——民族文化的瑰宝·····	24

残疾人体育——命运的抗争	25
公共体育设施——城市建设中的闪光点	27
社会体育指导员	29
社会体育指导中心	31
社会体育团体	32
我国现行社会体育制度	34
体育人口	37
影响我国群众体育锻炼的因素	39
劳动 $\neq$ 体育锻炼	41
休息 $\neq$ 体育健身	43
没病 $\neq$ 健康	45
体育爱好者 $\neq$ 健身参与者	46
体育 $\neq$ 运动竞赛	48
体育健身胜过进补	50
健身锻炼延缓衰老	51
健体强身是优生的基础	54
后天锻炼能弥补先天性生理不足	55
体育锻炼——青少年健康成长的助推器	57
体育游戏健身益智	59
推行“体育锻炼标准”，促进青少年健康成长	60
健美——现代女性的新追求	62
运动增强女性曲线美	63
忙中偷闲运动	64
成年人更要重视健身	66
脑力劳动者要加强健身	68

科学篇

何谓健康	73
健康的标准	74
健康人应具备的条件	76
第三状态——亚健康	78
第三状态威胁现代人生活	79
亚健康状态的体育与心理治疗	81
亚健康状态产生的原因及其预防	84
健康的一半——心理健康	87
怎样保持心理健康	92
体质	95
体质指标体系	96
体力	98
体质 健康 体力	100
中国成年人体质测定指标和评定标准	101
国民体质监测	102
体育锻炼健身的奥秘	104
健身要有科学指导	107
健身要讲卫生	109
健身要循序渐进	111
身体素质与运动能力	112
健身需要良好的心理状态	114
健身要根据生理特点	116
少年儿童锻炼注意事项	118
成年人锻炼注意事项	119
老年人锻炼注意事项	121

妇女锻炼注意事项·····	123
慢性病患者健身须知·····	125
健身环境的选择·····	126
野外锻炼注意事项·····	128
水上锻炼注意事项·····	129
体育锻炼的自我监控·····	130
锻炼效果的评价·····	131
12 分钟慢跑测健康 ·····	132
科学掌握运动量·····	133
运动不当反伤身·····	134
运动损伤的原因及处理·····	135
运动性疾病的处理及预防·····	139
常见运动损伤的应急处理·····	140
运动后肌肉酸痛的预防和处理·····	142
运动后疲劳与恢复·····	143
心脏早搏与健身运动·····	145
心衰患者应适当锻炼·····	146
运动可治老年病·····	147
运动时的呼吸方法·····	149
人体生物节律·····	150
运动优化少儿体型·····	152
儿童的力量训练·····	154
健身运动能优化人体形态·····	155
女性健身的三大优势·····	157
月经周期的健身锻炼·····	159
孕期、产期的健身锻炼·····	160
产前产后的健身锻炼·····	161

老年人体质自测·····	163
老人倒走健身宜谨慎·····	164
健身的重要因素——良好的习惯和环境·····	164
体育锻炼与饮食卫生·····	167
体育锻炼与膳食平衡·····	169
体育锻炼与营养补充·····	170
合理营养能消除疲劳·····	172
运动前后的饮料选择·····	173
运动与蛋白质·····	174
钙的代谢与补充·····	175
保健良方——好人缘·····	178
音乐能提高健身效果·····	179
运动使人聪明·····	180
运动预防肺活量下降·····	180
运动心率测试法·····	181
气功锻炼不当可致精神障碍·····	183

方法篇

“轻体育”——健身新时尚·····	187
有氧运动·····	188
有氧健身运动——跳绳·····	189
步行锻炼延年益寿·····	190
赤足行走有益健康·····	191
长跑有利健康·····	192
健身妙招——慢跑·····	195
慢跑的量·····	196
经济、简单的运动——快步行走·····	197

运动有利减肥·····	198
晨练是个好习惯·····	200
清晨床上健身法·····	201
游泳促进肌肉美·····	202
水中慢跑保健康·····	203
血管体操——冷水浴和冬泳·····	204
沐浴健美操·····	205
登楼梯健身·····	206
骑自行车健身·····	209
健康放松法·····	211
揉耳健身法·····	212
家庭轻松保健操·····	214
伸懒腰对身体有好处·····	215
儿童的健身活动·····	216
老人冬季养生·····	217
锻炼是防治骨质疏松的良方·····	219
交替运动健身好·····	219
异常运动有益身心健康·····	221
羽毛球——老少皆宜的运动·····	222
现代健身运动——舍宾·····	223

名人健身与格言篇

孔子：注重体育的古代思想家·····	227
华佗：奇特的“五禽戏”·····	229
李白：诗圣舞剑·····	231
毛泽东：强身励志·····	232
邓小平：健康长寿的昭示·····	237

苏祖斐：百岁博士的养生之道·····	239
沈钧儒：“健身日课”·····	240
苏步青：多寻“乐在其中”·····	241
钱正英：游泳增强活力·····	242
张大千：“三健”·····	243
俞平伯：“养生歌诀”·····	245
冰心老人：心情舒畅是长寿的“维生素”·····	246
王蒙：轻松健身法·····	247
健身格言·····	248

场地、器械篇

全民健身工程·····	263
城乡体育设施标准·····	264
小型运动场地的设计·····	264
健身器材分类与功能·····	270
健身器材简介·····	271
如何选择健身器械·····	291
健身房中健身器械的配置·····	292
运动健身器材的开发·····	298

附 录

1. 中华人民共和国体育法·····	300
2. 全民健身计划纲要·····	307
3. 《国家体育锻炼标准》·····	311
4. 中国成年人体质测定标准施行办法（试行）·····	327
5. 1997年中国成年人体质监测公报·····	359
6. 关于开展争创全国体育先进县活动的通知·····	363

7. 体育网址	375
8. 体育报刊	405

理 念 篇

《体育法》——新中国第一部体育基本法

1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第15次会议审议全票通过《中华人民共和国体育法》，并于1995年10月1日起实施。这是我国法制建设和全国人民社会生活中的一件大事。《体育法》的颁布，填补了国家立法的一项空白，结束了我国体育事业无法可依的历史，标志着我国体育工作开始进入依法行政、依法治体的新阶段。

《体育法》是新中国成立以来的第一部体育部门的基本法，这部法律在全面总结40多年来我国体育事业发展和体育管理体制等方面的成功经验和存在问题的基础上，以坚持党的基本路线，适应社会主义市场经济体制的基本要求，符合现代体育运动基本规律，体现体育改革基本成果为指导思想，第一次以国家立法的形式，阐述了国家发展体育事业的基本态度；提出了体育工作的方针、任务、基本原则和重大措施；确立了群众体育的基础地位；明确了各级人民政府、体育行政部门、社会各行业系统、企业事业组织、群众性体育团体和公民个人在参与体育活动和发展体育事业中的权利、责任和义务。因此，《体育法》的颁布，对促进我国体育事业持续、稳定、健康发展具有重要的现实意义和深远的历史意义。

《体育法》是指导我国体育事业发展的基本纲领，是维护广大人民群众参与体育运动权利的法律保障。各级体育行政部门和全社会各行业、系统、机关、学校、企业事业单位和社会团体都要大力宣传和认真组织学习《体育法》，深刻理解制定《体育法》的必要性和《体育法》的每一章、每一条的法律内涵和基本精神。各级体育行政部门应当把学习贯彻《体育法》作为

当前体育工作的首要任务来抓,领导干部要率先学习体育法,发挥模范带头作用。在学习过程中,要把学习《体育法》的具体内容与提高体育法制观念结合起来,把学习《体育法》与学习国家宪法和相关法律结合起来,把学习《体育法》与贯彻全民健身计划和奥运争光计划结合起来,使每个体育干部都熟悉《体育法》的基本内容,理解和掌握《体育法》的各项具体规定。

《体育法》的颁布实施,使我国的体育事业纳入了依法治体的轨道。法律的生命在于实施,而法律的实施又离不开监督。要做好《体育法》的执法和监督检查,关键在于体育行政部门必须有一支素质较高的执法队伍。这就要求体育行政部门要加强队伍建设,提高执法人员素质。体育战线首先要模范守法,严格执法,并与各级人大、司法机关和政府相关部门紧密配合,将《体育法》的贯彻落到实处,做到有法必依,执法必严,违法必究。

实现体育法制建设是一项长期而艰巨的任务。八届全国人大第四次会议通过的我国《国民经济和社会发展“九五”计划和2010年远景目标纲要》提出了依法治国,建设社会主义法制国家的目标。这也对体育法制建设提出了更高的要求。在各级政府和全社会的支持下,体育战线应以颁布实施《体育法》为契机,进一步推进体育改革,使我国体育事业在法制轨道上实现新的更大的发展,创造出更加辉煌的明天,迎接21世纪的到来。

体育的多元社会功能

在现代社会生活中,体育具有多元的社会功能。体育是关系公民健康、国家荣誉和社会进步的事业,发展体育事业的意