

新农村科普丛书

SHENBIAN DE KEXUE 300 WEN

身边的科学

300问

体·育·编

补文娟 李 珊◎编著



人民出版社
中国书店

身边的科学

300问

体·育·编

补文娟 李 珊◎编著



人 民 出 版 社
中 国 书 店

总 策 划:张小平

策划编辑:刘 恋 涂 潇

图书在版编目(CIP)数据

身边的科学 300 问:体育编/补文娟 李珊 编著.

-北京:人民出版社,2009.11

(新农村科普)

ISBN 978-7-01-008424-4

I. 身… II. ①补…②李… III. ①科学知识-普及读物②体育-普及读物

IV. Z228 G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 197608 号

身边的科学 300 问:体育编

SHENBIAN DE KEXUE 300 WEN; TIYU BIAN

补文娟 李 珊 编著

人民出版社 出版发行
中国书店

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:12

字数:180 千字

ISBN 978-7-01-008424-4 定价:23.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

序 言

服务“三农”是出版者的重要任务之一。人民出版社围绕中央提出的社会主义新农村建设“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的总要求，结合中国农村现阶段的实际情况，编写了这套“新农村科普”丛书。丛书主要服务于广大农民，书中所谈的内容是与农民日常生产、生活关系相关的。编写、出版这套丛书是顺应当前社会主义新农村建设对科技工作的新要求，也是出版者希望落实科技惠农的一项有意义的行动，是出版者切实履行工作职责、用科技支持社会主义新农村建设的一个具体方式。

农民朋友们的收入水平和消费水平随着中国经济的发展而不断提高，对农产品质量的要求越来越高。很多老观念、老思想、老生产方式在剧烈变革，消耗高、品质差、效益低的粗放式经营正在向低消耗、高品质、高收益方向发展，很多农业新机械迅速应用，人们的保健意识、环保意识明显增强，卫生知识增多，对自己生产、生活的质量要求越来越高，因此他们亟需相关的科普图书来提升自己。

精神层次的发展需要物质的保证，农村的物质保证主要是科技。党的十五届三中全会上，中央指出了“实施科教兴农，农业的根本出路在科技、在教育。实行农科教结合，加强农业科学技术的研究和推广，注重人才培养，把农业和农村经济增长转到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来。”也就是说要全面落实科学技术是第一生产力的思想，坚持教育为本，把科技和教育放在农业和农村经济发展的重要位置，增强农村的科技能力，提高农民的科学文化素质，让农业和农村经济建设依靠科技的进步和农民素质的提高，增强我们农业的综合生产能力和竞争力。党的十六大报告又提出了“加快农业科技进步”、“大力发展教育和科学事业”的要求。党的十七大报告指出“要加强农业基础地位，走中国特色农业现代化道路”、“坚持把发展现代农业”。由此可见，实施科教兴农战略是我国农业和农村经济发展的重大战略。我们必然要加强科技和教育，从而推进农业产业化经营。科技和教育作为潜在的生产力，通过科教兴农这一战略附着于农业产业化经营的各要素之中，转化为现实的生产力，推动农业发展。各级政府也积极响应这个方针，为建设理想的新农村而共同努力。

例如，在生产的环境问题上，要让农民朋友认识到环境污染，既与人盲目开发资源，不注意环境保护有关，也与科技不够发达有关。发达国家在工



业化的初期，都出现了不同程度的环境污染问题。这是工业化道路必然会遇到的难题。后来，由于这些国家相应的科技进步，它们的环保技术、设备、产品都在不断地更新换代，环境又逐渐得到改善。这是一个相当痛苦的过程，我们要尽力避开这条先污染后治理的道路。这就需要从广大群众的意识上去落实这个“环保”的概念。从大家的生产、生活中去挖掘环保教育案例，提醒大家现在的环保、绿色是强大的市场竞争武器。这种意识的灌输，不是技术能够解决的。这需要长期的教育，而且不能单单停留在生产上，还要泛化到生活里的每个角落，让科普观念时时刻刻伴随着农民朋友。

农民需要大量的科普知识，也能接受科普教育。不单是环保，生活中的各个方面的科普知识他们都应该了解。让大家不仅在生产上享受到科技的甜头，而且要在生活的点滴里看到科普知识带来的好处。但是他们接触的科普宣传资料相对不够。目前有很多地方在响应国家政策的号召，举行科技下乡的活动，想让农民朋友从科技中获得宝贵的致富知识。所以有了很多的农村科技、科普读物，并在农村开展学科学、信科学、懂科学、用科学活动。但是，很多下乡的科技书中，有一些太深的道理、太复杂的技术，大家学不来，用不来，有些甚至还看不懂。农民朋友反映说，如果科普书能像傻瓜相机那样，拿来就能用就好了。这暴露出某些下乡科普书籍的弊端，也影响了科技下乡的效果。只有农民看得懂的科普，才能为他们的生活、生产带来好处。

基于这样的理念，本套丛书以学科为轴分为 10 册。它们分别是：动物、植物、天文、地理、物理、化学、体育、人体、医疗卫生、常识，内容丰富，涉及面广。每一册书都用 300 个简单明了的问题贯穿起来，一问一答的形式，开门见山。这样大家一看目录就知道有没有自己想要的知识。我们的问题设置尽量贴近农村百姓生活，语言追求大白话，让大家看着不那么揪心，比较舒坦。例如，常识一册里，里面的问题多是贴近大家生活的小问题，“为什么会出现水土不服”、“冬天怎么洗澡才健康”、“水井的水怎么保持干净”，看似简单的问题却和大家的健康息息相关，可以说是小中见大，这也是本丛书编写的理念之一。本丛书以服务农民为主要对象，从农村经济和农民需求出发，普及农村日常生活、生产的各类科普知识，想做到让农民朋友看得懂、学得会、用得上，既能够针对农村特点，也能够符合农民的阅读理解水平。我们还有一个愿望，就是在这些科普问答中，大家能够学会用科学的思维来思考发生在身边的事情，改变一些不利于大家身心健康、经济发展的生产方式和生活方式，享受到科普知识的美妙。

编者

目 录

体育锻炼常识篇

1. 体育和运动是一回事儿吗? (1)
2. 全民健身计划是指什么? (1)
3. 有氧运动是什么? (2)
4. 每天都干活还用健身吗? (2)
5. 年轻应该多干点重活吗? (3)
6. 为什么会有课间 10 分钟? (4)
7. 为什么眼保健操可以预防近视? (4)
8. 游泳对身体有什么好处? (5)
9. 为什么有那么多人喜欢冬泳? (5)
10. 为什么有人倒着走? (6)
11. 为什么有人经常拍打四肢? (6)
12. 饭后为什么不要剧烈活动? (7)
13. 孩子正在长身体的时候应该怎样锻炼? (8)
14. 孩子该怎样减肥? (8)
15. 跳绳有哪些好处? (9)
16. 跳绳时要注意些什么? (9)
17. 摇呼啦圈真能减肥吗? (10)
18. 动动脚丫、让脚做操有什么好处? (10)
19. 爬山也会得心脏病吗? (11)
20. 爬山可降低胆固醇吗? (12)
21. 走路也能健身吗? (12)
22. 洗海水澡有什么好处, 应注意些什么? (13)
23. 出汗有哪些好与不好? (13)
24. 秋天耐寒锻炼有什么好处? (14)

25. 崴了脚为什么不能用酒精揉擦? (15)
26. 钓鱼的好处有哪些? (15)
27. 三伏天怎样钓鱼? (16)
28. 如何打窝子? (16)
29. 钓鱼时怎样才能让鱼更快地上钩? (17)
30. 雨雪天骑车怎样防滑? (17)
31. 冬天在滑冰时应该注意些什么? (18)
32. 为什么说滑雪要学会摔倒? (19)
33. 滑雪中易出现哪几种运动伤害? (19)
34. 夏天锻炼后为什么不宜立即冲凉水澡? (20)
35. 什么时间锻炼好? (20)
36. 每天锻炼多长时间合适呢? (21)
37. 雾天为什么不适合运动? (21)
38. 夏季锻炼为什么要防晒? (22)
39. 晨练应注意哪些事项? (23)
40. 常散步应注意什么? (23)
41. 心情的好坏与锻炼有关系吗? (24)
42. 运动时为什么有时会肚子疼? (24)
43. 运动后尿血怎么办? (25)
44. 在体育活动时, 发生“岔气”是什么原因? (26)
45. 锻炼时为什么关节喀吧喀吧响? (26)
46. 为什么蹲久了突然站起来会头晕? (27)
47. 为什么会有“过劳死”和“猝死”? (27)
48. 体育锻炼对增高有作用吗? (28)
49. 为什么说振动有助肌肉骨骼发育? (29)
50. 怎样“蹲”出健康来? (29)
51. 怎样利用每天 5 分钟锻炼出一个好身体? (30)
52. 你知道怎样“立正”吗? (30)
53. 踩石头锻炼应注意哪些? (31)
54. 运动可预防近视眼吗? (32)
55. 经常伸懒腰能长高吗? (32)
56. 骑自行车锻炼有什么好处? (33)
57. 练气功对身体有什么好处? (33)
58. 气功真有那么神吗? (34)

59. 女性月经期运动要注意什么?	(35)
60. 为什么说常提耳垂, 好处多多?	(35)
61. 赤着脚走路有什么好处?	(36)
62. 经常打篮球真的能使人长个子吗?	(36)
63. 臂力棒的作用是什么?	(37)
64. 为什么经常锻炼的人肺活量大?	(37)
65. 为什么每天劳动或者运动, 得高血压病的可能性就小?	(38)
66. 为什么上山安全下山危险?	(38)
67. 为什么跑得气喘的时候说话困难?	(39)
68. 为什么在长跑时嗓子会发干发痒?	(39)
69. 跑步时怎样呼吸才科学?	(40)
70. 哪些人不适宜参加跑步锻炼?	(41)
71. 冬天长跑为什么容易咳嗽?	(41)
72. 在进行中长距离跑的时候应该注意些什么?	(42)
73. 体育活动或劳动后, 身体很疲劳, 为什么用温水 洗洗能解乏?	(43)
74. “运动饮料”和普通饮料有什么不同?	(43)
75. 老年人常参加体育锻炼有什么好处?	(44)
76. 适宜老人锻炼的项目有哪些?	(45)
77. 为什么说越老越要挺起胸膛?	(45)
78. 两条腿的锻炼适合什么样的人?	(46)
79. 老年人参加体育锻炼有哪些注意事项?	(46)
80. 孕妇可以游泳吗?	(47)
81. 孕妇应该做运动吗?	(48)
82. 如何进行运动胎教?	(48)
83. 产后什么时候减肥好?	(49)
84. 产后怎样运动能恢复身材?	(49)
85. 怎样帮助偏瘫病人进行体育医疗?	(50)
86. 如何运动可以防治肩周炎?	(50)
87. 平脚板如何运动?	(51)
88. 为什么脖子不要轻易锻炼?	(52)
89. 八字脚应该怎样纠正?	(52)
90. 骨折了该怎么锻炼?	(53)
91. 脊柱畸形怎样锻炼有效?	(53)

92. 有颈椎病的人怎样锻炼有效? (54)
93. 冠心病患者怎样锻炼有效? (55)
94. 高血压病怎样锻炼有效? (55)
95. 慢性支气管炎、肺气肿怎样锻炼有效? (56)
96. 肠胃溃疡怎样锻炼有效? (56)
97. 胃下垂怎样锻炼有效? (57)
98. 糖尿病怎样锻炼有效? (57)
99. 肺结核病怎样锻炼有效? (58)
100. 瘫痪症怎样锻炼有效? (59)
101. 神经衰弱怎样锻炼有效? (59)
102. 子宫不正怎样锻炼有效? (60)
103. 弯腰驼背怎样锻炼有效? (60)
104. 骨质增生与运动有什么关系? (61)
105. 运动时应该吃些什么来增加营养? (61)
106. 锻炼后吃什么食物好? (62)
107. 怎样挑选到优质的篮球? (63)
108. “网球肘”是怎么回事? (63)
109. 为什么运动前要做准备活动? (64)
110. 做运动也要注意穿什么衣服吗? (64)
111. 运动时腰扭伤了怎么办? (65)
112. 运动中要怎么预防闪腰? (65)
113. 怎样防止老人在运动中受伤? (66)
114. 锻炼受伤时常用的处理方法有哪些? (67)
115. 游泳时如何预防中耳炎? (67)
116. 游泳后为什么会起风疹块, 应怎样防治? (68)
117. 初学游泳时为什么会头晕? (68)
118. 游泳时突然抽筋怎么办? (69)
119. 怎样预防抽筋? (70)
120. 游泳时受伤了怎么办? (70)
121. 为什么游泳被称为全民健身第一运动? (71)
122. 游泳有利于减肥吗? (72)
123. 为什么被淹死的很多都是会游泳的人? (72)
124. 有什么办法能让自己坚持锻炼下去? (72)
125. 练习健身操应注意哪些问题? (73)

126. 任何人群都适合练习健身操吗?	(74)
127. 关于仰卧起坐, 你的认识存有误区吗?	(74)
128. 每天做仰卧起坐能减小腰围吗?	(75)
129. 早上起来可以在床上做的“小动作”有哪些?	(75)
130. 哪些“小动作”可以有效预防中风?	(76)
131. 怎么样才能把俯卧撑做标准?	(76)
132. 为什么说交替运动好处多?	(77)
133. 练习气功能代替体育锻炼吗?	(78)
134. 哪几种情况下应立即停止健身?	(78)
135. 冬季健身尤其要注意哪些问题?	(79)
136. 你知道剧烈运动后不能做哪些事情吗?	(80)
137. 跳绳与慢跑, 哪一项运动方式更适合你呢?	(80)
138. 刚开始练气功应怎样调整?	(81)
139. 练气功时有哪些禁忌?	(82)

民间体育活动篇

140. 究竟什么是我国民族传统体育呢?	(82)
141. 我国的民族传统体育是什么时候出现的呢?	(83)
142. 你小时候玩过跳房子吗?	(83)
143. 你知道是谁创造了武术吗?	(84)
144. 你会玩跳竹竿吗?	(85)
145. 你知道怎么玩珍珠球吗?	(85)
146. 你听说过“叼羊”这项运动吗?	(86)
147. 为什么赛龙舟要讲究整齐划一?	(86)
148. 你喜欢看赛龙舟吗?	(87)
149. 你听说过“跑马拾哈达”吗?	(88)
150. 你听说过“西夏五行旗”运动吗?	(88)
151. 你知道“跳芦笙”是哪个民族的传统运动项目吗?	(89)
152. 你玩过“跳板”吗?	(90)
153. 你听说过“东巴跳”吗?	(90)
154. “抛绣球”只是用来招亲吗?	(91)
155. “那达慕”是什么意思?	(91)
156. 在那达慕大会上举行的“那达慕三艺”是指什么?	(92)

157. 什么是“马球”运动呢? (93)
158. “抢花炮”怎么玩? (93)
159. 什么是“达瓦孜”? (94)
160. 你看过南狮表演吗? (94)
161. 南狮和北狮有什么区别吗? (95)
162. 龙狮运动为何这么受人们喜爱? (96)
163. 什么是打弩? (96)
164. 什么是堆沙? (96)
165. “搏克”是什么样的运动? (97)
166. 怎样才能练好太极拳? (97)
167. 为什么人们喜欢抖空竹活动? (98)
168. 为什么拔河比赛的输赢不在于人的多少? (99)
169. 你会“打鸡”吗? (99)
170. 闲的时候踢毽子对身体有什么好处? (100)
171. 毽球比赛和踢毽子是一样的吗? (101)
172. 为什么荡秋千不仅仅是游戏? (101)
173. 怎样让风筝飞得又高又远? (102)
174. “世界风筝之都”是哪里? (102)
175. 如何制作弹弓? (103)
176. 打水漂的技巧在哪里? (103)
177. 扳手腕的比赛规则是什么? (104)
178. 什么是射弩? (104)
179. 旋转的陀螺为什么不倒? (105)
180. 十八般武艺是什么? (106)
181. 武术里有哪些和梁山好汉有关? (106)
182. 各地秧歌有不同吗? (107)
183. 关于高跷有什么传说? (107)
184. 各地都有哪些高跷? (108)
185. 南拳北腿是怎么来的? (109)
186. 什么是斗牛? (109)
187. 五子棋有多长的历史了? (110)
188. 你知道“孔明棋”吗? (110)
189. 什么是斗鸡? (111)
190. 麻将和捕鸟护粮有什么关系? (111)

191. 斗蛐蛐有什么技巧?	(112)
----------------------	-------

体育知识篇

192. 奥运会是一项什么样的赛事?	(113)
193. 奥运旗帜上面的五环标志是什么意思?	(113)
194. 奥运会的故乡是在哪里?	(114)
195. 冬季奥运会与夏季奥运会会有什么不同呢?	(115)
196. 历届奥运会的奥运火炬都是怎么被点燃的呢?	(115)
197. 奥运火炬怎么能够在水里都不熄灭呢?	(116)
198. 奥运吉祥物是从什么时候开始出现的?	(116)
199. 你知道福娃们的象征意义吗?	(117)
200. 2008年北京奥运会的口号、会徽是什么?	(118)
201. 举办奥运会最多的国家是哪国?	(118)
202. 第一次有女子参赛的奥运会是哪一届?	(119)
203. “无烟奥运会”是指哪一届?	(119)
204. 中国第一个参加奥运会的人是谁?	(120)
205. 谁为中国取得了第一块奥运会金牌?	(120)
206. 关于残疾人奥运会, 你了解多少?	(121)
207. 残疾人奥运会是怎么发展起来的?	(121)
208. 你听说过“世界运动会”吗?	(122)
209. 农民们也有全国性的运动会吗?	(123)
210. 农运会的比赛项目有什么不一样的吗?	(123)
211. 到现在为止一共举办了多少届农民运动会了?	(124)
212. 亚运会是什么样的运动会呢?	(125)
213. 我国举办过亚运会吗?	(125)
214. 你听说过熊猫盼盼的故事吗?	(126)
215. 我们国家最高水平的全国性运动会是什么?	(126)
216. 足球起源于哪里?	(127)
217. 人人都踢足球的国家是哪个?	(127)
218. 世界足球的最高赛事是什么?	(128)
219. 雷米特杯和大力神杯的有什么不一样的传奇经历呢?	(129)
220. “三大足球先生评选”指的是哪三大?	(129)
221. 足球场上的“球王”和“皇帝”是谁?	(130)



- 222. 足球运动和橄榄球运动有什么联系吗? (130)
- 223. 什么是“越位”? (131)
- 224. 都是欧洲冠军, 欧洲杯和冠军杯有什么不一样? (131)
- 225. 篮球运动的起源是什么? (132)
- 226. 世界上有哪些重要的篮球比赛? (132)
- 227. NBA 是一项什么样的篮球比赛? (133)
- 228. 篮球场上的飞人是谁? (134)
- 229. 篮球球筐的高度是多少? (134)
- 230. 篮球场上为什么没有 1、2、3 号队员? (135)
- 231. 乒乓球为什么被称为我们国家的国球呢? (135)
- 232. 乒乓球的名称是怎样来的? (136)
- 233. 排球是怎么被发明出来的? (136)
- 234. 排球比赛中的“自由人”是干什么的? (137)
- 235. 小小的羽毛球, 为什么受到了大大的欢迎? (138)
- 236. 打羽毛球对身体有什么好处? (138)
- 237. 网球运动有什么样的历史? (139)
- 238. 网球的四大满贯赛事分别是哪“四大”? (139)
- 239. 田径运动的起源和发展是怎么样的? (140)
- 240. “田赛”和“径赛”是怎么来划分的? (141)
- 241. 跨栏运动是怎么发展起来的? (141)
- 242. 推铅球是大力士的游戏吗? (142)
- 243. 标枪运动有着怎样的发展历程? (142)
- 244. 掷铁饼和人们的生产劳动有什么关系? (143)
- 245. 马拉松运动是以什么来命名的呢? (143)
- 246. 接力跑有什么样的起源? (144)
- 247. 走路也是奥运项目吗? (145)
- 248. 跳远的发展历程是怎样的? (145)
- 249. 人们能够跳得多高? (146)
- 250. 跳高运动员为什么要助跑? (146)
- 251. 游泳比赛主要采取哪几种姿势? (147)
- 252. 花样游泳的运动员为什么不戴泳镜? (147)
- 253. 中国跳水队是“梦之队”, 对于这项运动你了解多少? (148)
- 254. 体操活动在我国有着怎样的历史? (148)
- 255. 现代体操是一项什么样的运动? (149)

256. 为什么体操运动员要往手上抹白粉呢?	(150)
257. 为什么竞技体操队员身高都不是很高?	(150)
258. 你知道运动场上的神枪手是怎么产生的吗?	(151)
259. 你了解古代的举重游戏吗?	(151)
260. 现代举重运动的发展历程是怎样的?	(152)
261. 武术运动的是怎么发展起来的?	(153)
262. 摔跤是世界上最早的竞技体育项目吗?	(153)
263. 摔跤与柔道有什么区别?	(154)
264. 跆拳道和武术有什么区别?	(154)
265. 柔道和跆拳道是一回事吗?	(155)
266. 散打、武术、搏击、功夫几个概念究竟是什么关系?	(156)
267. 练习散打能有哪些好处?	(156)
268. 相扑运动员为什么都那么胖?	(157)
269. 骑自行车也是一项体育竞赛吗?	(158)
270. 环法自行车赛为什么影响力那么大?	(158)
271. 跳舞作为一种体育项目是怎样的?	(159)
272. 桌球也是一种体育竞技项目吗?	(160)
273. 象棋在中国有多久的历史了?	(160)
274. 为什么象棋可以锻炼人的思维能力和意志力?	(161)
275. 中国象棋和国际象棋有什么不一样?	(162)
276. 围棋是最早的棋类活动吗?	(162)
277. 射箭运动在我国有怎样的历史?	(163)
278. 射击时, 为什么枪托要抵肩窝?	(163)
279. 滑雪时为什么要带上防护眼镜?	(164)
280. 对于滑冰这项运动你了解多少?	(165)
281. 花样滑冰是一项怎样的运动?	(165)
282. 击剑比赛有怎样的发展历程?	(166)
283. 你对马术运动了解多少?	(166)
284. 你听说过速度赛马吗?	(167)
285. 马能参加哪些体育比赛?	(168)
286. 你知道世界各地斗牛的游戏吗?	(168)
287. 为什么体育比赛总是给获胜者发奖杯?	(169)
288. 金牌是纯金的吗?	(170)
289. 所有的奥运奖牌都是圆的吗?	(170)



290. 体育场基本上都是南北朝向的, 这是为什么? (171)
291. 重大比赛为什么都安排在下午 3 点以后? (171)
292. 为什么在绕场跑的时候要按逆时针方向跑? (172)
293. 为什么要禁止使用兴奋剂? (173)
294. 体育彩票的收入都用到哪里了? (173)
295. 体育比赛中的“黑人”现象是为什么? (174)
296. 体育比赛中为什么会有志愿者? (174)
297. 橄榄枝和体育运动有什么关系? (175)
298. 你知道比赛中冠、亚、季军及奖牌的来历吗? (175)
299. “种子选手”是什么意思? (176)
300. 鲨鱼皮泳衣为什么被禁止使用? (177)

体育锻炼常识篇

1. 体育和运动是一回事儿吗?

我们经常听到“多参加体育锻炼”或者“多多运动”的说法,那么体育和运动是一回事儿吗?

体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育又称体育运动,也就是我们日常所说的运动,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。而狭义的体育专指体育教育,是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养人全面发展的一个重要方面。

同时体育可分为竞技体育、娱乐体育、医疗体育和大众体育等几种不同类型,而我们日常中所说的运动多是指娱乐体育和大众体育两种类型,娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动的,具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。

2. 全民健身计划是指什么?

全民健身计划是在国务院领导下,由国家体委会同有关部委及人民团体共同组织实施的一项依托社会、全民参与的为社会主义现代化目标配套的系统工程,是动员和组织国民积极投入各种形式的体育锻炼,增强体质,提高国民素质的跨世纪的群众体育发展战略规划。国务院于1995年6月20日对此发布了《全民健身纲要》。

这一纲要采取整体规划、逐步实施的方式。从颁布之日起到2010年分

为两期工程，第一期工程自 1995 ~ 2000 年，到 2000 年的目标是全面展开全民健身计划的各项工作并普遍取得成效，建立具有中国特色的全民健身体系的基本框架。第二期工程自 2001 ~ 2010 年，到 2010 年的奋斗目标是努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质与健康水平，基本建成具有中国特色的全民健身体系。

它以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。因为青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛，所以要发动全社会关心他们的体质和健康。另外，纲要对于机关和企事业单位职工、农民、军人、妇女和老年人、残疾人以及知识分子和少数民族的体育健身活动都作了指示。

3. 有氧运动是什么？

有氧运动是指我们的身体在氧气供应充分的条件下进行运动，它的能源主要来自体内糖和脂肪的有氧代谢。简单来说，低强度、长时间的运动，基本上都是有氧运动。常见的有氧运动项目有：步行、快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳舞、做操等。有氧运动的特点是强度低、有节奏、持续时间长（一般要半小时以上）。同举重、赛跑、跳高、跳远、投掷等具有爆发性的非有氧运动相比较，有氧运动是一种恒常运动，它可以增强心肺耐力和功能，心肺耐力增强，最大的好处是使我们干活不累。

“有氧健身运动”的首创者是美国医生库珀，他曾长期担任美国总统的私人医生，他认为每个人生命的长短和质量完全取决于个人对疾病的预防，而不是医生和其他什么人所能左右得了的，尤其推崇有氧运动，认为这是一种极为科学的运动健身方式。糖尿病患者、肥胖症患者以及脂肪肝患者适合做有氧运动；有氧运动对预防椎间盘突出、颈椎病以及骨质疏松、骨质软化等有一定的预防作用；患有心律不齐、心脑血管动脉硬化的人以及年龄大的人，也可以做有氧运动来强身健体。有氧运动有利于减肥，但它的减肥效果在短期内不易看见，时间要长一些，它与饮食控制结合起来被认为是简单易行且科学有效的减肥方式。

4. 每天都干活还用健身吗？

有人说体力劳动者每天都在劳动，还用健身吗？其实这是一种误区，体力劳动者也应该进行相应的健身锻炼。大多数体力劳动者要么劳动强度