

科学健身指导丛书



公务员 健身指南

“全民健身计划2011—2015年”重点图书

**GongWuYuan
JianShenZhiNan**

国家体育总局 编

人民体育出版社

科学健身指导丛书

公务员健身指南

国家体育总局 编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

公务员健身指南 / 国家体育总局编. -北京: 人民体育出版社, 2011

(科学健身指导丛书)

ISBN 978-7-5009-4153-8

I. ①公… II. ①国… III. ①公务员-健身运动-指南
IV. ①G883-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182245 号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 8 印张 110 千字
2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1-5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4153-8
定价: 32.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

1995年6月20日，国务院颁布《全民健身计划纲要》，自此，我国的群众体育事业驶入了健康、快速的发展轨道，亲民、便民、利民的全民健身服务体系造福千家万户，广大人民群众以极大的热情投身全民健身行列，汇聚成汹涌澎湃的健身世纪潮。《纲要》实施十五年来，我国城乡居民的健身意识普遍增强，群众性体育健身活动广泛开展，国民体质状况逐步改善，具有中国特色的全民健身体系基本建成。特别是北京奥运会后，胡锦涛总书记提出了进一步推动我国由体育大国向体育强国迈进的宏伟目标，2009年国务院批准设立“全民健身日”并颁布施行《全民健身条例》，为进一步推进全民健身事业取得跨越式发展、努力建设体育强国奠定了基础。

为统筹规划新时期全民健身事业的发展蓝图，今年2月，国务院印发了《全民健身计划（2011—2015年）》，就“十二五”时期加快发展全民健身事业，使广大人民群众充分享受体育健身带来的快乐，强健身心，提升幸福指数，促进人的全面发展，丰富群众的精神文化生活提出了一系列的方针政策 and 措施。新周期的《全民健身计划》明确将“深入开展全民健身宣传教育”作为重要工作措施之一，提出要通过“播发公益广告、宣传片、宣传画，出版科普图书、音像制品，普及知识，提高公民科学健身素养”。为落实这一措施，在有关部门的共同努力下，这套凝聚众多专家学者心血、旨在推动大众科学健身的《科学健身指导丛书》于今天面世了。

实施全民健身计划，增强全民身体素质，是一项利国利民、功在当代、利在千秋的宏伟事业，工作千头万绪，手段多

种多样，但归其根本，我们在倡导全民健身的过程中要牢牢把握两条原则：生命在于运动，运动要讲科学。

我们这里所指的运动，是人民群众日常生活中以增进身心健康为目的、以身体活动为主要手段的体育健身活动，也就是俗称的体育锻炼。从人体本身来讲，只有不断的运动，才能保持生命的活力，更好地创造物质和精神财富，推动人类社会不断向前发展。自古以来，人们就不断研究和探索体育锻炼对人身自身发展的作用和意义，在奥林匹克运动的故乡希腊，奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上至今还保留着古希腊人的一段格言：如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！中国早在黄帝时期，即以“角觝、击剑、射御、蹴鞠、捶丸等体育活动来训练青年，而唐尧、虞舜、夏、商、周亦以拳术、投壶、剑术、弓矢、击壤等体育活动来强健国人体魄。可以说，从古至今，人类社会关于体育锻炼对人的身体、精神乃至对整个社会所产生积极作用的论述可谓汗牛充栋，现代社会更是将体育锻炼的综合价值和多元功能发挥得淋漓尽致。因此，我们在推广全民健身计划过程中，首先要号召广大人民群众积极参与健身、享受健身乐趣，体会生命在于运动的真正意义之所在。

在强调运动对于强健人类体魄具有重要作用的同时，我们还必须注重科学运动的重要性。每个人的性别、年龄、身体条件不同，健身项目、时间、运动量等也要因人而异，如果不尊重科学、不因人因地制宜，则健身效果不但不好，甚至会给身体带来伤害。随着现代科学技术特别是生理学、生物力学、营养学、医学、社会学等的发展，人们对体育锻炼的机理、功能和价值有了更清晰、更科学的认识，把这些认识用浅显易懂的语言表达出来，用于指导群众的体育健身活动是全民健身计划

实施过程中的一项重要工作。本套丛书以全国群众体育现状调查、国民体质监测和国民健身指导系统等体育科研成果为基础,从健身机能评价出发,传授运动健身知识,使读者能够自主制订健身计划、身体力行,主动参与运动,进而达到增强体质和健康水平的目的,使运动健身成为生活中不可或缺的一部分。

丛书采取图文并茂、通俗易懂的形式进行编写,以满足群众增加科学健身知识,提高科学健身理念的需求,具有较强的科普性、实用性和通俗性,重在指导,便于操作,适用于不同人群在运动健身中作为参考。希望本套丛书的出版能为广大体育健身爱好者提供切实可行的健身指导,吸引更多的群众加入到全民健身的行列,为增强全民族身体素质做出应有的贡献。



2011年8月8日

《科学健身指导丛书》编委会

领导小组

组 长：冯建中

副组长：晓 敏

成 员：盛志国、田野、涂晓东、刘国永、李维波

编委会

主 任：田 野

副主任：江崇民 王 梅

编 委：（按姓氏笔画排列）

马 云 王正珍 王 梅 田 野 史 勇

江崇民 邱 汝 陈佩杰 周琴璐 孟亚峥

黄光民 谢敏豪 蔡 睿

《公务员健身指南》

编写人员名单

主 编

蔡 睿 国家体育总局体育科学研究所

编 委

魏俊民 山西省宝鸡市文理学院

张艺宏 成都体育学院

常海林 北京农学院

前言

每一个人都希望有一个强壮的体魄，健康的身体，也或多或少懂得科学地运动健身会给我们带来良好的健康收益。只是，对于大多数人而言，要养成一个持之以恒的运动习惯，的确不是件容易的事情。从学生时代到如今的职业生涯，这种兴趣一次次被激起又一次次被种种借口搁置。这种现象可以从“2007年第三次全国群众体育现状调查”的数据中得到佐证，我国成年人仅有8.2%经常参加体育活动。

对于公务员来说，一张桌子、一把椅子、一台电脑，加上会议，基本上将一天中的大部分时间固定在“坐姿”这个身体姿态上，“坐”是公务员最大的职业身体活动方式之一，而长期一个姿势地坐着，新陈代谢和基础代谢速度慢、水平低，容易产生职业性慢性疾病，从而影响健康和体质。体育锻炼是获得健康和增强体质的最佳措施之一。由于公差频繁，时常奔波在旅途之中是很大一部分公务员的工作特点，这对于有规律的体育锻炼是一个不小的障碍。

职业特点及工作需要导致的锻炼周期不规律，使公务员群体缺乏足够的身体活动、缺乏有效的体育锻炼。本书力图通过由身边的场景式运动健身入手，贴近公务员的工作和生活的实际情形，从每个人都能够接触到的场景出发，让体育锻炼如同你抬手可及的计算机键盘和鼠标，随时都可以进行，从而达到参与活动的目的，进而逐步养成健身的习惯，让运动健身简便而有效，使身心得以调整。

养成一个良好的生活和工作习惯，为自己的职业生涯和高质量的生活作些必要的体质储备，对于我们每一个人来说都是刻不容缓的。试着在我们必须要完成的工作中加进“健身”这一条，它会给你带来意想不到的益处！让我们从今天开始行动吧！

本书的文字撰写由蔡睿研究员、魏俊民副教授、张艺宏教授、常海林副教授完成；办公室健身操由张艺宏教授提供；刘智、纪小兰参与了图片拍摄工作。

蔡睿

2011年8月

目 录

第一章 公务员的工作特点和体育锻炼现状	(1)
第一节 公务员的日常工作特点	(2)
一、公务员是脑力劳动者	(3)
二、公务员坐姿时间长	(4)
三、公务员的出差烦恼	(6)
四、公务员心理压力大	(6)
第二节 公务员的体育锻炼现状	(7)
一、公务员参加体育锻炼所选择的项目	(10)
二、公务员参加体育锻炼的人数比例	(11)
三、公务员参加体育锻炼的形式	(11)
第二章 公务员的健康现状和体质特点	(13)
第一节 公务员的健康现状	(14)
一、公务员的健康状况令人担忧	(14)
二、公务员的健康水平亟待提高	(16)
第二节 公务员的体质特点	(18)
一、体质的峰值年龄前移	(18)
二、力量水平偏低	(19)
三、男性超重率偏高	(20)
第三章 工作中的健身	(21)
第一节 充分利用工作环境	(23)
一、选一把合适的椅子	(23)
二、拥有一个正确的坐姿	(24)



三、改变一下工作习惯	(25)
第二节 办公室健身操	(26)
一、动作名称	(26)
二、动作图解	(26)
第四章 下班后的健身	(43)
第一节 以自己喜欢的方式健身	(44)
一、如何让健身运动持之以恒	(45)
二、健身就在你身旁	(46)
第二节 家里的健身	(48)
一、需要改掉的小毛病——长时间看电视、上网	(48)
二、让身体动起来	(50)
第三节 小区里的健身	(60)
一、快步走——最容易坚持的运动	(60)
二、健身路径——不可小瞧的健身器材	(61)
第五章 周末和节假日的健身	(66)
第一节 上一堂完整的健身课	(67)
一、热身	(68)
二、运动	(70)
三、恢复	(77)
第二节 与家人和朋友参加户外运动	(80)
一、主要装备	(81)
二、注意事项	(81)
三、户外运动的步法	(82)
四、户外急救小知识	(83)
第六章 旅途中的健身	(85)
第一节 旅途前的准备	(86)
一、改变旅途健身认识	(87)
二、制定旅途健身计划	(87)
三、带上旅途健身装备	(88)

第二节 利用旅途中的设施健身	(89)
第七章 常见的身体素质练习方法	(91)
第一节 如何练力量	(92)
一、力量练习最高重复次数 (RM) 和组数 (SET)	(94)
二、力量练习每组练习的间隔时间	(94)
三、力量练习每次练习的间隔时间	(94)
四、力量练习的负荷强度	(95)
五、制定力量练习的计划	(95)
第二节 如何提高有氧耐力	(96)
一、有氧耐力的锻炼项目	(97)
二、有氧耐力的锻炼频率	(97)
三、有氧耐力的锻炼强度	(97)
四、有氧耐力的持续时间	(98)
五、制定有氧耐力练习的计划	(98)
第三节 怎样改善柔韧性	(99)
一、发展柔韧性的练习方法	(100)
二、发展柔韧性锻炼模式	(104)
三、柔韧性练习注意事项	(105)
第四节 如何提高协调性	(105)
一、单个动作系列重复练习法	(106)
二、动作组合式练习法	(109)
三、条件刺激练习法	(111)
四、游戏练习法	(111)
五、持器械式练习法	(112)
主要参考文献	(113)

第一章

公务员的工作特点和体育锻炼现状



国家公务员是国家各级决策系统的领导者和服务者，他们的工作特点、生活方式、价值观念和文化思想等对其他人群都具有很强的示范、渗透、辐射和影响作用，所以他们在社会中的影响力很大。实践证明，现代社会发展决策成功与否，在很大程度上除了取决于公务员的知识、能力和品德等要素之外，还取决于他们的健康体质。因为健康体质是每个人在限定的时间内以最佳状态从事一切工作时应具备的条件，是竞争意识发展的物质基础，是其发挥智力、能力和品德的必要前提，是决策成功与否的关键。但是，由于公务员长期处于紧张的脑力劳动状态，静坐时间长，身体活动的时间相对较少，新陈代谢和基础代谢速度慢、水平低，容易产生职业性慢性疾病，从而影响健康。而体育锻炼又是获得健康体质的最佳措施之一。通过体育锻炼和健身，可以使我们公务员“文明其精神，野蛮其体魄”，用健康的身心和强健的体质来迎接日常工作和生活。

第一节 公务员的日常工作特点

公务员有规律的上下班时间，有最完善的社会福利，还有相对舒适的办公环境。然而，要想“运筹帷幄之中，决胜千里之外”，那就少不了脑力劳动过度、久坐阅读文件和查阅资料。另外，公务员为了参加会议和交流，经常出差，奔波在旅途之中。为了准确行使政府职能，高效完成日常工作，承担着不同程度的心理压力。



小知识

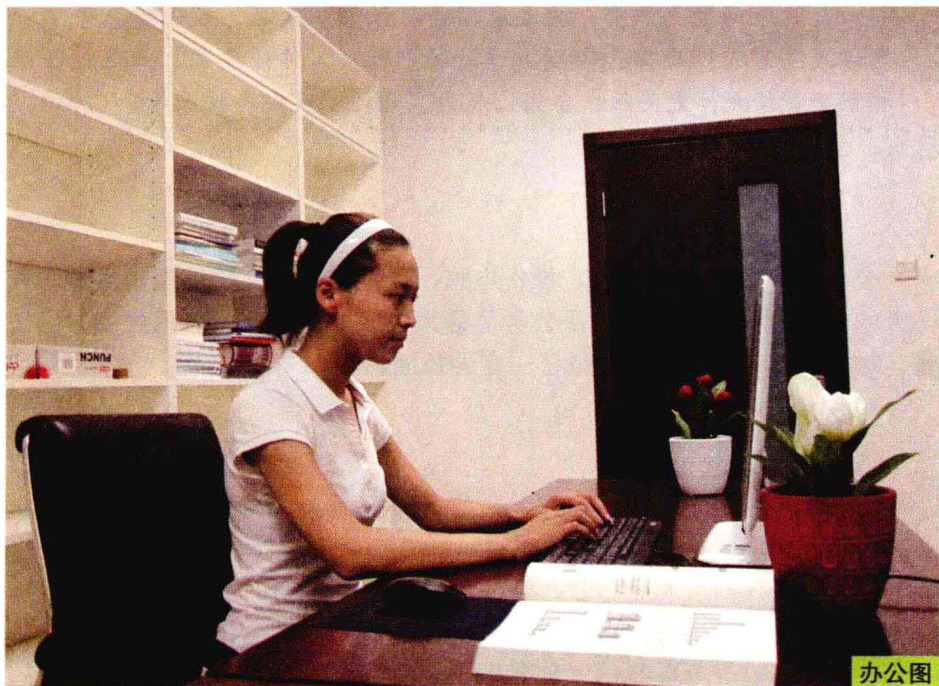
领导发病率高于普通员工

2009年《中国公职人员健康白皮书》发现，公职人员级别越高，健康状况越差。调查显示，领导岗位的公职人员身体状况令人担忧，体检异常率高达98.5%，其中血脂异常37.8%、血压高18.9%、血糖高10.3%、脂肪肝36.9%，这些都比普通公职人员要高出5%~10%。体检专家分析，之所以职务级别越高，健康状况越差，除与该群体年龄构成层次比普通公职人员高外，更重要的原因是领导岗位责任压力大、事业心理负荷与家庭冲突、职业特性导致饮食睡眠不规律等。

一、公务员是脑力劳动者

公务员属于脑力工作者，长时间使用左半脑，易产生疲劳，长时间伏案又使心肺功能下降，久坐、活动量少导致肥胖产生。长期伏案工作使大脑皮质兴奋，抑制失调，易患神经衰弱病。

社会的现代化，伴随而来的是生活方式、工作方式的现代化，脑力工作者身体活动急剧减少，甚至无需任何体力活动就可完成绝大部分工作。长久的非体力工作和生活，导致肌肉萎缩，心血管功能退化，肢体僵硬，机体缺乏动物属性的活力。



另外，与教师、医生、科技人员、企事业单位职员等脑力劳动工作者相比，公务员的工作责任更大、工作时间更长、工作强度更高，因而精神更紧张，压力更大。

亚健康现象在公务员中普遍存在，去医院体检没有什么病，可是老觉得累，上班累，回家也累，精神集中不起来，时常头晕目眩，浑身酸软，睡觉不踏实，食欲也不好等等。

众多的调查显示，我国公务员中超过80%的人都有亚健康状态，这跟成年人慢性病的流行密切相关。因为亚健康是处于健康和疾病之间的第三种状态，不注意改进生活、工作、营养等行为习惯，就会使亚健康变成疾病状态，引发高血压、心脏病、血脂高、肥胖症、脊椎病、糖尿病等。

小知识



男公务员发病率高出女公务员

男性体检的异常率要远远高于女性，而男性公职人员比女性公职人员健康问题更严重，主要原因是男性吸烟饮酒，饮食作息等生活方式没有女性规律，实际工作时间更长、工作强度大、社会责任和家庭责任大，更关注社会舆论压力、升迁以及经济收入等。

二、公务员坐姿时间长

公务员开会、阅读文件、操作电脑，以及与同事交流等都是坐着，在一天的上班时间里，“坐”是公务员最大的职业特点之一。而坐姿时间过长，对身体器官和功能都造成了一定的负面影响。

不少病是“坐”出来的

2009年《中国公职人员健康白皮书》调查数据显示，公职人员常见慢性疾病见表1-1。

表1-1 公职人员常见的慢性病

慢性病	颈椎疾病	咽喉炎	痔疮	慢性肠炎	脂肪肝
比例	34%	28%	24%	20%	20%
排名	1	2	3	4	5

其中公职人员4个人中有1个人患有痔疮，比例高出普通脑力劳动者9.5%。而痔疮比例高，与公职人员长期伏案工作、缺少体育锻炼等职业特性有关。问卷调查中显示，58%的公职人员“每日久坐办公5~8小时”，25%“每日久坐办公8~12小时”。