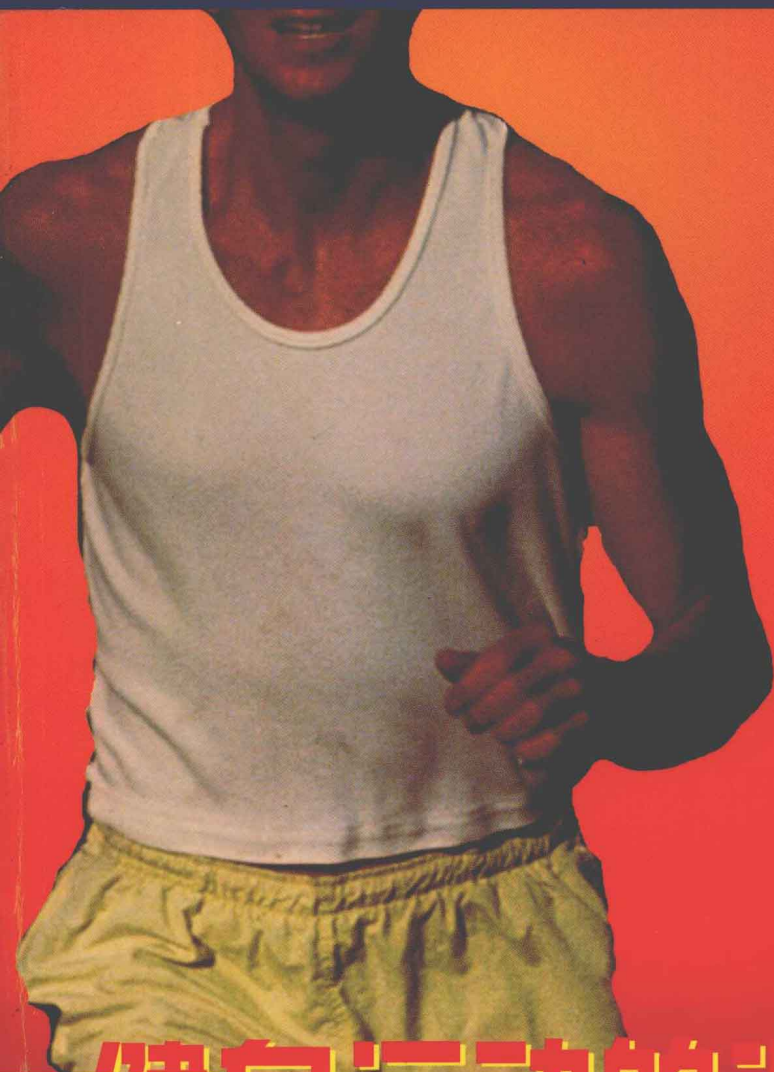




健身运动的误区

国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会 编

北京体育大学出版社

全民健身指导丛书

健身运动的误区

王安利 矫玮 王琳 编著

北京体育大学出版社

责任编辑: 佟 晖
责任校对: 肖 之

审稿编辑: 鲁 牧
责任印制: 长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

健身运动的误区/王安利等编著. —北京:北京体育大学出版社, 2001.2

(全民健身指导丛书)

ISBN 7-81051-581-0

I. 健… II. 王… III. 健身运动-基本知识 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04314 号

健身运动的误区

王安利 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 4.75

定价: 9.00 元

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4001—7000 册

ISBN 7-81051-581-0/G·502

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全民健身指导丛书

领导小组

组 长:李志坚

副组长:张发强

成 员:郭 敏 史康成 谢亚龙 金季春
 朱 琼 叶国雄 王 渡 邢文华

编 委 会

主 编:郭 敏 谢亚龙 金季春

执行主编:邢文华 朱 琼

编 委:王凯珍 林 洁 丁 鹏 冯远征
 杨再春 任 海 董新光 董英双

理论篇分册主编:任 海 丁 鹏

实践篇分册主编:董新光 王凯珍 林 洁

序

李志坚

举世瞩目的第二十七届悉尼奥运会刚刚落下帷幕，中国体育代表团以 28 枚金牌的佳绩首次位居世界第三。中国体育健儿的出色表现，让中华人民共和国的五星红旗在奥运赛场的一次次升起，激发了亿万中国人的巨大爱国热情和体育热情，在弘扬国力、振奋民族精神的同时，也为我国全民健身活动的开展创造了极好的氛围和机遇。我们要充分利用这次奥运会胜利的契机，乘势再上，把我国的全民健身活动向前推进。

自 1995 年国务院颁布《全民健身计划纲要》以来，全民健身活动在全国各地广泛开展，初步形成了一个全社会关心体育，男女老少积极参加体育活动的局面。然而，21 世纪是一个挑战与机遇并存的世纪，国际经济领域、

科技领域的竞争日益激烈。人才竞争是根本,国民素质将成为新世纪各国实力较量的根本之根本。全民健身活动对于增强国民体质,提高国民素质具有重要的作用。现代社会,体育不仅具有强身健体的作用,它还是一种生活方式。它对于人的意志品质和行为习惯的培养,对于丰富人们的文化娱乐生活,加强社会主义精神文明建设等方面都具有不可低估的作用。因此,我们要把开展全民健身活动看成是一种时代的要求。

为了进一步强化全社会的体育意识,提高全民健身活动的科学化水平,更好地引导和指导广大人民群众积极投身全民健身活动,科学合理的从事体育锻炼,国家体育总局群体司经过较长时间的酝酿,委托北京体育大学组织了数名国内知名专家学者编辑出版了这套《全民健身指导丛书》。这套丛书分理论篇和实践篇两部分,内容涉及全民健身宏观理论、国外大众体育发展状况、全民健身活动管理、全民健身科学基础、各种人群的健身理论与方法、体育健身投资等内容。本套丛书在质量定位上要求树立精品意识,突出高、新特点。理论篇力求水平高、内容新,代表当前国内全民健身理论研究的最高水平。实践篇力求集知识性、实用性于一体,体例新颖,可读性强。

本套丛书理论篇,将有利于广大体育工作者和体育爱好者了解全民健身活动的基本理论和国外大众体育的发展概况,提高全民健身活动的理论水平和管理水平。实践篇,对于广大体育爱好者了解健身活动的科学知识,掌握科学合理的健身方法具有指导作用。

我们相信,本书的出版必将为提高全民健身活动的科学化水平,进一步推动全民健身活动的开展发挥积极作用,为增强国民体质、提高国民素质作出贡献。

前 言

随着社会的进步、科学的发展、生活水平提高,人们的生活观念悄然变化着,“吃的饱,穿的暖”已不再是人们生活追求的目标,提高生活质量、增进身心健康已成为现代社会生活的主旋律。在我国人民意气风发实现社会主义现代化的同时,全民健身运动的开展也如火如荼。从个人角度看:健康是人们成就事业、享受生活的物质基础。正如人们常说的“拥有健康,就拥有了一切”。从社会学的角度看,国民的健康是生产力的重要组成部分,国民的健康是综合国力的基础和体现。而合理进行健身锻炼是获得健康、拥有健康最重要的手段。

人人都崇尚健康,向往美好的生活,而在现实生活中,在我们进行健身锻炼时,仍有许多糊涂的认识和误区,也许这些糊涂认识正支配着我们每天的行为,影响着

我们日常的生活。

生命在于运动,运动要讲科学。

为了更好的开展全民健身运动,为了您在健身运动中能获得更多的收益,也为了您生活得更健康、更幸福,在国家体育总局的精心组织和领导下,我们适时编写了全民健身系列丛书——《运动健身的误区》一书。本书以运动健身的误区为着眼点,对健身运动中常见错误观点、糊涂认识以及一些似是而非的问题进行了深入浅出的剖析,并提出了正确的观点,合理的建议。相信本书会对热爱健康,珍惜生命,积极参加健身锻炼的人具有指导作用。也希望广大读者和专家学者对本书提出批评指正。

目 录

一、女性健身的误区

- 误区一：苗条就是美丽，就是健康
..... (1)
- 误区二：月经期不宜进行体育锻炼
..... (5)
- 误区三：常运动的女性会使肌肉的
外观男性化 (7)

二、儿童锻炼的误区

- 误区一：孩子协调性差是天生的 ... (9)
- 误区二：考上大学后再锻炼也
不迟..... (10)
- 误区三：晨练后上课容易犯困，会
影响孩子的学习..... (21)
- 误区四：参加体育锻炼会影响
学习..... (22)

误区五:举重训练阻碍儿童少年的
长高…………… (25)

误区六:儿童要想身体好,就要练
长跑…………… (26)

误区七:多练引体向上有助身体长高
…………… (27)

误区八:越早进行专项训练越容易
达到高水平…………… (28)

三、环境与健身的误区

误区一:冬练三九,夏练三伏 …… (30)

误区二:冷天在户外运动易得关节炎
…………… (35)

误区三:雾天锻炼,一样有益于健康 …… (36)

误区四:夏季锻炼要尽量少穿衣服…………… (36)

四、心血管病人锻炼的误区

误区一:运动量、运动强度越大越好 …… (38)

误区二:锻炼会引起血压升高,因此高血压
患者不宜进行锻炼…………… (45)

误区三:糖尿病是富贵病,只能吃药而
不能参加体育锻炼…………… (49)

五、减肥的误区

误区一:只要多运动就能减肥…………… (54)

误区二:减肥过程中吃的脂肪越少 越好.....	(55)
误区三:运动强度越大减肥效果 越好.....	(57)
误区四:减肥与力量训练无关.....	(59)
误区五:不运动也能减肥.....	(60)
误区六:体重过大就应减肥.....	(62)
误区七:游泳会越游越胖.....	(65)
误区八:桑拿浴能减肥.....	(67)
误区九:练腹肌可以减少腹部的赘肉, 减肥应哪肥练哪.....	(68)
误区十:多食植物油不易发胖,吃动物油 易胖.....	(69)
误区十一:多出汗可以帮助减肥.....	(70)
六、运动营养的误区	
误区一:运动员耐力差是因为蛋白质 摄入不足.....	(72)
误区二:锻练过程中不应喝水,喝水 会影响锻炼效果.....	(75)
误区三:运动前进食可提供更多的 能量.....	(79)
误区四:运动补水,越凉越解渴	(81)

误区五:空腹运动无碍健康…………… (83)

误区六:锻炼后要多吃饭…………… (84)

误区七:锻炼后要多吃水果…………… (86)

七、运动方法的误区

误区一:老年人不宜进行力量训练…………… (88)

误区二:经过一夜的休息,晨练可以承受
更大的运动量…………… (91)

误区三:拉韧带采用振荡的方式比持续
牵拉效果好…………… (92)

误区四:游泳是人人适宜的锻炼方法
…………… (93)

八、运动常识的误区

误区一:感冒发烧时活动活动,出点汗就
好了…………… (95)

误区二:一日之计在于晨,闻鸡起舞
好处多…………… (98)

误区三:锻炼时佩戴饰物没有什么
了不起…………… (102)

误区四:运动时一定要戴护具…………… (103)

误区五:买运动服只要好看就行…………… (104)

误区六:体力劳动者可以不参加体育
锻炼…………… (105)

误区七:扭伤后立即揉揉或者热敷好 得快	(108)
误区八:运动后“急刹车”可加快 恢复	(110)
误区九:骨质疏松使骨折的危险性增加, 所以骨质疏松患者不宜运动	(110)
误区十:运动可以引发哮喘,所以哮喘 病人不能运动	(113)
误区十一:进行身体锻炼项目越专 越好	(114)
误区十二:没有痛苦的运动就没有 收获	(115)
误区十三:如果不充血发胀,肌肉就不会 有效增长	(116)
误区十四:健美操减轻体重效果好 ...	(117)
误区十五:强度大,节奏快的健美操 重塑体形效果好	(117)
误区十六:跑步穿什么鞋都行	(118)
误区十七:锻炼后吃饭不香是正常 现象	(119)
误区十八:睡眠不好的人不宜进行	

体育锻炼	(120)
误区十九:生活舒适度的提高有 益于健康	(121)
误区二十:运动后饮酒可以加速疲劳 消除	(123)
误区二十一:运动后要多喝水	(124)
误区二十二:身体没病就不用锻炼 ...	(125)
误区二十三:有心脏杂音的人不能 锻炼	(127)
误区二十四:家庭健身器械越高级 越好	(129)
误区二十五:运动中鼻腔出血没多大 关系	(131)
误区二十六:饭后锻炼有助于促进 消化	(133)
误区二十七:足弓塌陷的人不宜进行 运动训练	(134)

一、女性健身的误区

误区一 苗条就是美丽,就是健康

肥胖可引起人体的生理、生化、病理、神经、体液调节的一系列变化,增加新陈代谢和心脏负担,使人体的工作能力降低,甚至显著缩短寿命;从舆论上讲,老百姓已有了胖子不健康的认识。然而苗条是不是真的就健康呢?让我们来探讨以下体成分对女性的身体发育、女性形体及女性的生殖功能的影响。

1. 女性的身体发育

女子一生可分六个时期,即新生儿期、幼女期、青春期、生育期、更年期及老年期。青春期系指从青春发育征象开始出现到生殖器官发育成熟为止的一段时期。此期由于丘脑下部——垂体——性器官的发育渐趋成熟,女

孩体中雌激素的水平增高而出现以下变化：身体及内、外生殖器（即第一性征）发育极快，第一性征的发育包括卵巢增大，子宫增大，输卵管变粗，阴道长度及宽度增加等。第二性征显著，包括声调变高，乳房丰满而隆起，腋毛、阴毛出现，骨盆进一步宽大，皮下脂肪增多等。月经开始来潮，初潮后，逐渐进入周期性来潮，但起初并不稳定，至25岁左右方始健全。生育期为卵巢功能及性激素分泌最旺盛的阶段，一般自18岁开始，持续30年左右。平时月经按规律周期性来潮，由于卵巢周期性排卵，故具有了人类繁衍的能力。

科学研究证明：在女性的生长发育的过程中，适量的体内脂肪的积累一直起着非常重要的作用。类脂质是构成细胞的基本原料，脂肪有保护和固定器官的作用，皮下脂肪有保温作用，供给必需脂肪酸，必需脂肪酸是细胞膜和线粒体的成分，是合成某些激素（包括女性激素）的原料，有促进生长发育的作用。脂肪携带脂溶性维生素，并促进其吸收利用。在青春发育阶段，适当的体内脂肪的积累则尤为重要。科学研究证明：在女性青春发育阶段，体内脂肪的积累不足体重的17%时，就很难形成月经初潮，而不利于女性生殖系统的发育及功能的完善。这是因为女性的脂肪组织是雄激素转化成雌激素的部位，有人称之为“外源性分泌”。在对耐力项目运动员、艺术体