

最新版教师用书

TIYU

JIANKANGCHENGCAI

健康成才

体育

刘炳文◎编著



江西高校出版社

体育 · 健康 · 成才

刘炳文 编 著

图书在版编目(CIP)数据

体育·健康·成才/刘炳编著. —南昌:江西高校出版社,
2000.9(2010.1重印)

ISBN 978-7-81075-151-3

I. 体… II. 刘… III. 健身运动-青少年读物
IV. G883-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 44117 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
电 话	(0791)8529392 8504319
网 址	www.juacp.com
印 刷	三河市祥达印装厂
经 销	各地新华书店
开 本	650mm×960mm 1/16
印 张	16
字 数	219 千字
版 次	2010 年 1 月第 2 版第 2 次印刷
印 数	4001—9000
书 号	ISBN 978-7-81075-151-3
定 价	28.00 元

版权所有 侵权必究



前 言

生命只有一次,有志者谁都想使自己的一生像花一样绚丽,在人类历史长河中多扬几次帆,多行一程,在人生大舞台上多几次拼搏,为人民多作些贡献!于是,成才便成为他们终生奋斗的目标,健康自然地被视为实现这个目标的体质基础。健康和成才这两大目标又构成他们人生幸福的最大依托。那么,人们应如何努力才能实现这样美丽的人生之梦呢?

一、自我保健需三要

(一)要坚持体育锻炼,自我塑造最佳的体质体形

马克思说:“人类也要依照美的规律来塑形。”因此端庄秀丽、高矮胖瘦适中、四肢躯干匀称健壮和“老当益壮”的体质体型,是人类追求自身人体美的一个光辉夺目的目标,没有任何一个民族会希望子孙后代一代比一代丑!其实,追求人体美远不止是人类生理性的感观柔情的需要,又是健康长寿和更有利于成就学问事业的体质基础。“三岁之魄,百岁之才”、“儿童的情形,便是将来的命运”、“高矮胖瘦适中者长寿”、老当益壮、“老树春深更著花”等名言都是这个意思。为此,人们一定要应用人体可塑性的规律,除用优生优育、合理营养手段外,更要用体育锻炼来塑造容貌俊美、高矮胖瘦适中、强健挺拔



的体质体型,避免过高、过矮、过胖、过瘦和畸胸、驼背等各种不健美的畸形体型的发生。

(二)要养成健康的生活方式,拒疾病于健康大门之外

人体的健康、生命的延续,除用美的规律来塑造健美体型外,与卫生的生活方式也息息相关。我国两千多年前的医学巨著《内经》一书中就指出:“饮食不节,宿处不时,佚劳无度者,疾共杀之。”最近,国际卫生组织的医学家调查发现:工业发达国家中总死亡人数中的70%~80%是由于进食过多、缺乏运动、嗜好烟酒等不良生活方式引起的高血压、冠心病、中风和肺癌等重病所致的。可见不良的生活方式是人类的最大杀手。相隔二千多年后的中外医学家对影响人类健康寿命的因素认识如此相同,我们应痛下决心改掉不良的生活方式而建立健康的生活方式,以拒疾病于身外,使身体永葆健康。

(三)要治养结合,提高治病疗效

中医理论:“三分治,七分养。”“治”是指药物治疗,“养”是指运动、按摩、气功、食疗、心理疗法、戒烟戒酒,规律生活等非药物治疗,又称“生理综合调理”,“相对于药物疗法的另一种治疗。”治养结合,疗效好。特别是慢性病、急性病后期的体质康复,药物常感到无能为力,而非药物治疗却能收到意想不到的效果。非药物治疗法不仅能治疗不少单靠药物难以治愈的慢性病,又能避免药物副作用,还能增强体质、愉快情绪、锻炼意志和节省开支,好处极多。故历代无数名家和有识之士都极力推崇非药物治疗。提倡治养结合,这应成为我们治病健身一准则。

“生命由天赋,寿命靠人为”。人体美丑、健康优劣、寿命长短除受到先天遗传因素影响外,后天的主观努力也可以起到极大的作用。人们如能在生命形成之始就注意优生优育的体质设计,再根据“用进废退”规律,重视后天的运动、卫生生活方式和治养结合治疗,就可把



父母赋予的身躯锻炼、塑造、调养得更健美、健康和长寿！

二、理想的人才需要全面发展

成功的人才一定要德智体全面发展。正如毛泽东和日本学者木村久一所指出：“我觉得一个人，应该能文能武，有道德、有学问、又有健康的体魄，才是完全的人”；“理想的人，应该是道德、学问、健康三位一体的人”。为什么只有德智体全面发展才符合人才茁壮成长的规律呢？

（一）德育为先，学习目的明确

品德是成才之帅，这是中外有识名人的共识。宋朝史学家司马光说：“德者，才之帅也。”就是此意。德育使学生树立正确的世界观和人生观、爱国主义和集体主义的精神及遵纪守法的观念。学生有了这样的观念，就会努力提高全面素质，成为品德高尚的人。因为品德越崇高，追求理想越大，事业成就也就越大。国外有句名言：“品德是成就伟业的决定性因素。”

（二）智育为中心，就会刻苦勇攀科学高峰

知识是成才之资，这同样是有识者的共识。正如马克思说：“不学无术，在任何时候，对任何人，都无所帮助，也不会带来利益。”自设立诺贝尔奖金以来，全世界几百位获此殊荣的人，都是知识渊博、在科学上有重大贡献的人。可以说，伟人之所以能成为伟人，和他们像海绵吸水一样学习知识、有超人的智力分不开。故有志者，在全面发展前提下，要刻苦学习，掌握发现幸福的最光明的火炬、天地间至贵之物——知识，才能为国家振兴贡献自己最大的力量。

（三）体育为基础，才能促进智力与非智力因素更好的发展

体育是成才体质的基础，这也是有识者的共识。正如毛泽东和英国哲学家洛克所说：“善其身莫过于体育”；“体格健全是教育金字



体育 健康 成才

塔的基础”。体育还能锻炼勇敢顽强、坚韧不拔、吃苦耐劳的精神和团结友爱并使人体健心宽,这些非智力因素也是成才必不可少的条件。正如歌德说:“壮志与热情是伟业的辅翼。”总之,体育不仅能强身健体,也能使学习富有效率和成果并能训练和培养超常的非智力因素。这是无数有志者勤于体育而成就伟业的重要原因。

综上所述说明:德育、智育、美育与体育,组成全面发展的教育,是人才成长的正确规律。也就是说:文武并重,脑体力相间而用,是养生的至上妙法,也是成才的至上妙法。如孔子指出的:“一张一弛,文武之道也;张而不弛,文武不能也。”马克思也说:“我们的体质往往极顽强地和我们作对,而它的权利是谁也不能忽视的。”所以,望子成龙的父母和有成龙之志的青少年,一定要自觉贯彻党的德智体能全面发展的教育方针,努力掌握健康之道,明确成才之律,克服“详德智而略于体”的错误倾向,把握好健康和成才之舵,使生命的航船永远朝着健康和成才的方向前进,让自己永葆健康,知识更渊博,为人类的幸福作出更大的贡献!那么,如何保健康促成才呢?但愿读者阅读拙作,能得到些启示。

作者

2000年7月30日



目 录

第一篇 自我塑形

第一章 器官发育最佳期	1
第二章 高矮胖瘦适中的塑造法	3
第一节 体育锻炼与最佳发育	3
第二节 身材长高的秘诀	5
第三节 身材过高的抑制法	9
第四节 瘦人长壮的良方	10
第五节 减肥需五要	13
第三章 不良体形的防治	15
第一节 鸡胸的矫正操	15
第二节 驼背的矫正操	16
第三节 下腰椎前挺的矫正操	16
第四节 脊柱侧弯矫正操	17
第五节 强直性脊椎炎	18
第六节 两肩内收和翼状肩甲的矫正操	18
第四章 强身延年篇	20
第一节 要健脑	20
第二节 要健内脏	21
第三节 要健四肢	23
第五章 美容颜	26
第一节 嫩肤	26
第二节 护发	27
第三节 固齿	29
第六章 谈 美	30



第一节	人体美	30
第二节	心灵美	31

第二篇 健康的生活方式

第一章	情绪稳定	33
第一节	情绪是生命的指挥棒	33
第二节	信心是治病强身的第一要素	36
第三节	不畏老是健康长寿的精神支柱	37
第四节	友谊能扬起健康的风帆	39
第五节	音乐有治病强身的功效	41
第六节	胸怀与健康	42
第七节	笑怒与健康	46
第八节	性格与健康	48
第九节	晚年的理想——学者最佳增寿剂	50
第十节	夫妻恩爱多长寿	52
第二章	适量运动	54
第一节	运动能促进人体器官的发育	54
第二节	运动能防病治病	55
第三节	运动能延缓器官的衰老	56
第四节	运动能延年益寿	58
第五节	几种简易显效的运动项目	59
第三章	饮食和健康	68
第四章	生活有规律健康又长寿	71
第五章	烟与健康	73
第一节	戒烟与健康	73
第二节	名人戒烟故事	74
第六章	酒与健康	76
第一节	戒酒与健康	76
第二节	王安石戒酒的故事	77
第七章	科学用脑与健康	78
第一节	健康长寿需用脑	78



第二节 学者长寿的奥秘	80	目
-------------------	----	---

第三篇 慢性病的非药物治疗法 录

第一章 非药物治疗的理论研究	83
第二章 非药物治疗疾病的病例	90
第一节 失 眠	90
第二节 头 痛	91
第三节 神经衰弱	92
第四节 中耳炎	93
第五节 耳鸣耳聋	94
第六节 眩晕症	95
第七节 颤振症	96
第八节 感冒	97
第九节 咽喉炎	98
第十节 慢性鼻炎	99
第十一节 支气管炎	100
第十二节 哮 喘	101
第十三节 肺气肿	103
第十四节 肺结核	104
第十五节 慢性胃炎	106
第十六节 胃下垂	107
第十七节 胃及十二指肠溃疡	108
第十八节 结肠炎与慢性肠炎	110
第十九节 糖尿病	111
第二十节 甲 肝	112
第二十一节 乙 肝	113
第二十二节 脂肪肝	115
第二十三节 肝硬化	116
第二十四节 胆囊炎与胆结石	117
第二十五节 高血脂	118
第二十六节 动脉硬化	120



第二十七节	高血压	121
第二十八节	低血压	123
第二十九节	偏 瘫	124
第三十节	肾 虚	125
第三十一节	慢性肾炎	127
第三十二节	泌尿系统结石	129
第三十三节	阳 萎	131
第三十四节	前列腺炎	132
第三十五节	痔 疮	133
第三十六节	便 秘	135
第三十七节	颈椎病	136
第三十八节	肩周炎	137
第三十九节	腰肌劳损	138
第四十节	腰椎骨质增生	139
第四十一节	腰椎间盘突出	140
第四十二节	坐骨神经痛	141
第四十三节	风湿性关节炎	142
第四十四节	痛风性关节炎	144
第四十五节	小儿麻痹后遗症	145
第四十六节	近视眼	146
偏方治病 117 例		147

第四篇 智力的健全依赖于体格的健全

第一章	中外教育对人才成长影响初探	157
第一节	周代至北宋	157
第二节	南宋至民国	158
第三节	中华人民共和国	159
第四节	古希腊	160
第五节	古罗马	162
第六节	欧洲中世纪	162
第七节	文艺复兴时期	162



第八节 苏维埃社会主义联邦共和国	164
第二章 体育促成才心理和生理原因分析	167
第一节 体育锻炼与学问事业	167
第二节 人体器官与智力发展	172
第三节 健脑益智话运动	174
第四节 体育锻炼能强心脏促智力	177
第五节 健肌肉促智力	179
第六节 肺活量与脑功能	181
第七节 散步与思维	183
第八节 最佳的记忆力来自体育锻炼	185
第九节 体育能塑品德促事业	189
第十节 体育能练意志促事业	191
第十一节 运动能调感情促事业	194
第十二节 体格健全与智力超群	196
第十三节 体育锻炼与科学生命的第二个春天	198
第十四节 体力和脑力的终生设计	201
第三章 科学运动的时间和方法	204
第一节 科学运动的时间	204
第二节 体育锻炼中的科学方法	207
第四章 名人健身益智的故事	210
第一节 孔子的体育生活	210
第二节 李白挥剑杀虎	211
第三节 爱好足球运动的杜甫	211
第四节 白居易晚年益好动	212
第五节 苏轼健身之道	213
第六节 李清照的体育爱好	214
第七节 陆游文武兼得	215
第八节 文武全才的教育家——颜元	215
第九节 文武兼备的顾炎武	216
第十节 武艺高强的王贞义	217
第十一节 鉴湖女侠——秋瑾	217



第十二节	徐特立的健身故事	218
第十三节	特别重视学生健康的杨怀中	219
第十四节	鲁迅的体育生活	220
第十五节	拜伦的体育生活	221
第十六节	文坛寿星肖伯纳	222
第十七节	马克思健身故事	223
第十八节	终生爱好运动的恩格斯	224
第十九节	居里夫人成功的秘诀	225
第二十节	普希金的体育诗篇	226
第五章	伟人关怀青年健康的轶闻	228
附一、提高智力节律诸种原因		229
一、睡眠与脑的节律		230
二、休息与脑的节律		231
三、营养与脑的节律		232
四、情绪与脑的节律		233
五、音乐与脑的节律		233
六、兴趣与脑的节律		235
七、科学用脑与脑的节律		235
八、读劝学诗与脑的智力节律		236
附二：促进成才非智力因素		238
一、品 德		238
二、意 志		239
三、胸 怀		240
四、友 谊		241
五、善待厄运		242
后 记		243



第一篇 自我塑形

第一章 器官发育最佳期

青少年时期是长身体的时期,但各器官在这时期的发育、生长不是齐头并进,而是有先后之分的。

(一)神经系统:中枢神经系统是人体各器官中发育完善最快的器官。人脑在怀胎 15—27 天就开始萌芽,三个月后人脑皮层迅速发育,出生时脑重 390 克,3 岁时增至 1000 克,已达成年人的 $\frac{2}{3}$,12 岁接近成年人的 1400—1500 克。而 140 亿脑细胞在一岁时已增殖完毕。此后,细胞不断增大,生理技能不断完善,成为人体“司令部”,对各器官的生理功能起着指挥、调节作用,并为智力发展提供健康大脑的物质基础。日本古语云:“三岁之魄,百岁之才。”就是指幼儿身体的发育,特别是脑的发育,对终生的智力发展关系极大。孕妇合理营养、情绪愉快、胎教、幼儿的启蒙教育和游戏玩耍都是促进幼儿大脑发育的重要手段。

(二)骨骼系统:骨骼系统在人体各器官系统发育完善速度上是第二位。人长高主要靠腿骨,其次靠脊椎,腿长脊椎长,人就高。胎儿出生时身高为 50 厘米,1 周岁为 75 厘米,2 周岁为 85 厘米,3 周岁为 90 厘米,4 周岁为 95 厘米,7 岁为 120 厘米,13—23 岁(女性 11—20 岁)的青春期每年平均可长 4—5 厘米,其中 13—15 岁(女性 11—13 岁)三年中平均可长 8—9 厘米,被认为“长高的突增期”。往后增长的速度就逐渐慢下来了,男性到 23 岁,女性到 20 岁基本上就定型



不再长高了。人的长高是先长腿,后长脊椎骨。俗话说“先长腿,后长腰”。腿骨在 15 岁(女性在 13 岁)时就长好了,腰骨可长到 23 岁(女性 20 岁)。促进腿骨生长以慢跑最有效,促进脊椎生长多作单杠摆动等腰背部运动最好。总之,多做伸长性运动,有利长高。

(三)肌肉系统:肌肉系统在人体各器官发育中是比较缓慢的,到 31 岁才停止生长。在 15—17 岁(女性在 13—15 岁)增长特别快,这三年中生长的肌肉约占全身肌肉的 $\frac{1}{3}$,生理学称为“肌肉迅速增长期”。一般人的肌肉占体重的 40%(女性占 35%),经常运动的人,可增加到 40—50%,举重运动员可增至体重的 55%。举重、体操等力量性锻炼,以及一切体力劳动都是健全肌肉的最好手段。

(四)心血管系统:心血管系统中最主要器官是心脏和动脉。心脏在各器官发育中是最后完善的。心脏发育到 35 岁才停止。心脏出生时 15 克,5—10 岁为第一次生长快速期,可达 100 克,外形与青年人基本相似。青春期(男性 13—23 岁,女性 11—20 岁)为第二次生长发育期,到后期已达 305 克。经常运动的青少年,心脏比一般人要大些,可增至 400 克至 530 克,血管也有弹性。

(五)呼吸系统:肺脏是呼吸系统的最主要器官。肺部的第一次快速成长期是 7—12 岁,肺活量可从 1219 毫升增至 2150 毫升;第二次快速成长期是 12—16 岁,此时可增至 3420 毫升,19 岁可达 3980 毫升。经常从事体育锻炼的青少年可增至 5000 毫升以上。抓住肺脏发展最佳期,积极从事慢跑、篮球、足球等体育锻炼,对肺部发育作用极大。



第二章 高矮胖瘦适中的塑造法

亚里斯多德说：“美丽比一封介绍信更有推荐力。”歌德也指出：“壮美感动人，优美吸引人。”而健美的真正意义，远不止如此，它更是健康长寿和成就学问事业的体质基础。故青少年都应有高矮胖瘦适中发育的好身材，而身材的好坏，既受地区、种族、家族父母重视优生优育的影响，而个人重视自我塑形关系更大。人体存在“用进废退”的规律，体形和盆景一样有很大的可塑性。青少年在身体发育最佳时期，坚持用美的规律自我塑形，就会避免过高、过矮、过胖、过瘦的发育，而获得高矮胖瘦适中发育的既健又美的体质体形。如毛泽东说“体育者，人类自养其身之道，使身体平均发达，而有规则秩序之可言也。”

目前，有人宣传用药物和激素促进长高，用药物或缩身品减肥，而绝大部分教育家、医学家则强调用体育运动和平衡饮食等方法达到增高和减肥的目的。笔者也是这样认为的。其原因是：一、药物疗效不可靠，甚至有时有负作用；二、即使长高和减肥有一定效果，而仅是外形而已，根本无法像体育锻炼那样能收到健体强身之效，即无法使内脏器官、肌肉、骨骼更发达、粗壮有力，更无法使人的品德、意志、思想、情操得到加强和升华，故用药物促进长高和减肥，只能作为辅助手段，最根本的方法还是要用体育塑形，那才是绝对有效和安全。

第一节 体育锻炼与最佳发育

青少年时期，是人体生长发育的最佳时期。在这个时期，青少年若想长好身体，除了必要的营养之外，还要积极进行有效的体育锻炼。

一、锻炼促进神经系统的完善

人体神经系统的发育，是智力形成的根本因素。在儿童时期，神



经系统的形态就已较为完善。脑的重量、脑细胞的数量,基本上已接近和达到成年人的标准。因此,要发展青少年的神经系统,主要在于跑、跳、器械运动、球类比赛等多种体育运动,来加强神经元的兴奋,使其中蛋白质和核糖核酸蛋白含量明显增多。因为运动的过程,实际上是神经元营养过程的加强,也就是蛋白质综合过程的加强。运动时,神经元处于抑制疲劳状态,上述物质含量相对减少,但运动后,这些便恢复或超过原有的水平。并且,运动后血液供氧量的提高,对改善神经元的突触的传递机能也具有明显的效果。有效的身体锻炼还使脑中枢神经系统功能加强,促进和调节人体内分泌的功能,从而起到促进人体生长发育的作用。特别是一定难度和强度的体育锻炼(如各种比赛),能有效地刺激神经系统的控制和指挥人体的工作能力,使大脑的神经细胞的分枝增多,神经系统的联络更为复杂、完善。

二、锻炼,获取身高、体重的发育优势

人的身高、体重的发育一生中有两个高峰:第一次是婴儿期,第二次是青春期。此后,身高增长减慢,至25岁骨化完成则停止生长,而体重仍可发生变化。常言道:“先长腿后长腰”,说明身高的增长主要是腿骨(长骨)和脊椎骨的增长。因此,青少年在骨化之前,经常进行对称的体育锻炼——奔跑、体操、武术等,都可以改善血液循环,增加骨细胞营养物质的供应,提高骨细胞的生长能力,促进骨的生长,使骨的长度增加,横径变粗,骨密质变厚,骨重增加。但请注意:青少年时期骨的弹性较大,坚硬性不够,容易变形。因此,在进行单臂支撑、投掷、单脚踏跳等非对称性练习时,不要忽视对侧肌的相应锻炼。

人的肌肉发育与其他器官相比显得较为缓慢,直到30岁仍有增长的可能。从生理上来讲,儿童、少年随着年龄的增长,肌肉中的水分逐渐减少,有机物和无机物的含量逐渐增多,使肌肉的重量和肌肉不断增加。这表明,在青少年时期可采用循序渐进、连续不断的锻炼方法,逐渐加大运动强度,多进行一些力量性的锻炼,以使人的肌纤维迅速增粗,肌肉的体积不断增大,对形成魁梧健壮的体格有明显的效益。

三、坚持体育锻炼,增强心肺功能

人的内脏发育尤以心、肺最为重要。心、肺的发育也分为两个较