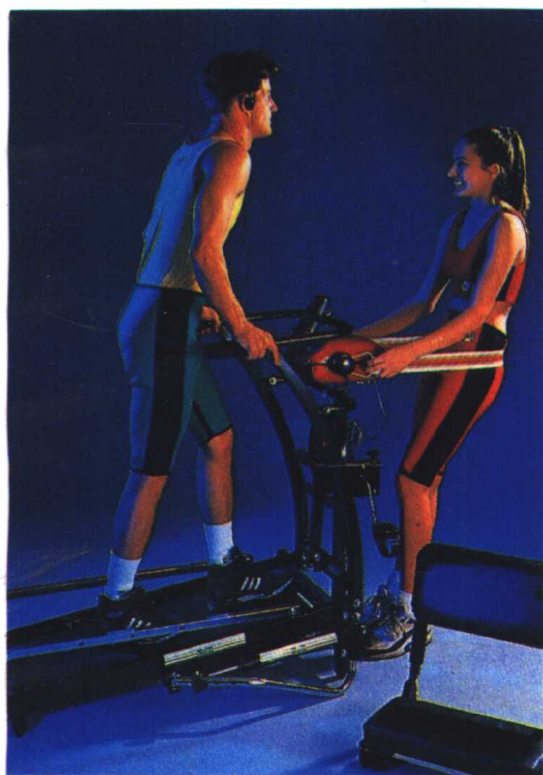


全民健身活动知识丛书·



HOW TO ● ● ● ●

怎样开展 家庭健身活动

主编 张宏成

苏州大学出版社

怎样开展家庭健身活动

主 编 张宏成

副主编 朱唯唯 杨静珍

苏州大学出版社

8888

怎样开展家庭健身活动

张宏成 主编

苏州大学出版社出版发行

(苏州市十梓街1号 邮编 215006)

江苏省新华书店经销

镇江市前进印刷厂排版

丹阳市教育印刷厂印装

(丹阳市陵川绿岛北首 邮编 212300)

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 100 千

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-81037-364-1/G·163 定价 5.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误可向承印厂调换

目 录

第一章 概述	
第二章 健康的概念与标准	
第一节 健康的概念.....	(3)
第二节 健康的评价和标准.....	(7)
第三章 家庭健身锻炼的作用、原则及注意事项	
第一节 家庭健身锻炼的作用	(12)
第二节 家庭健身锻炼的原则	(13)
第三节 家庭健身锻炼应注意的事项	(16)
第四章 发展力量、健美身体的锻炼方法	
第一节 健美锻炼的作用及基本要求	(23)
第二节 发展各部位肌肉的锻炼方法	(26)
第三节 减肥锻炼方法	(39)
第五章 提高心血管系统功能的锻炼方法	
第一节 有氧锻炼对心血管系统的作用	(45)
第二节 提高心肺功能的有氧锻炼方法	(46)
第六章 改善人体柔韧性的锻炼方法	
第一节 柔韧性及其影响因素	(51)
第二节 改善柔韧性的常用方法	(53)
第三节 发展柔韧性的练习方法	(54)
第四节 健身操	(65)
第七章 放松练习和按摩	
第一节 运动后为何要做放松运动	(75)
第二节 放松练习的方法	(75)

第三节	消除疲劳的按摩放松方法	(78)
第八章	康复性健身锻炼	
第一节	康复医学的定义与内容	(86)
第二节	体育康复的对象及原则	(88)
第三节	体育康复手段	(89)
第四节	常见伤、残病的体育康复	(91)
第九章	健身锻炼与饮食营养	
第一节	健康人与营养	(107)
第二节	康复健身锻炼与饮食营养	(119)
第十章	家庭健身器械的功能和作用	
第一节	健身器械的分类	(124)
第二节	健身器械的功能	(125)
第三节	家庭健身器械的选择	(147)
第十一章	家庭健身锻炼计划的制定	
第一节	锻炼计划的制定	(149)
第二节	健身锻炼计划样式	(150)

第一章 概 述

健康、长寿、智慧是人类的美好愿望。数千年来,人们就一直在苦苦探求防御疾病、抵抗衰老、延长寿命的奥秘。今天人们更加认识到健康的可贵,进而重视提高生活的质量。

随着我国全民健身活动的开展及医疗体制的改革,越来越多的人投身到健身活动的行列。健身的准则除了强身祛病、延年益寿外,还特别注重心理上的满足和社会交往的需要,追求人的内心世界丰盈充实、和谐安宁,以及与周围环境的协调平衡。但由于人具有自然的人和社会的人的双重属性,在生活经历中,难免受社会因素如政治、经济、教育、居住条件等的影响和干扰,使人们感到难以承受,进而对身心健康造成不同程度的损害。例如,生产劳动和办公的高度自动化使得人们在日常生活中身体活动的机会越来越少,造成人体运动量的不足,导致体力下降;生活条件的优越又使许多人出现营养过剩,造成“肥胖”,从而引起一系列疾病;现代社会激烈的竞争和快节奏的生活方式给人们带来了极大的压力,造成人们精神过度紧张;环境污染使人们的抵抗力降低。另外,许多不良的生活方式和行为也是有损于身心健康的一大原因。研究表明,美国前十位死亡原因中,其致病因素有 50% 与行为、生活方式有关。我国的人口死因中,不良行为和生活方式因素的比重也逐渐增大。因此,选择良好的行为与生活方式,可以使我们的生活得更充实、更美好、更有意义。

家庭健身锻炼,是形成良好生活方式和习惯的重要方法之一,也是获得高质量生活的途径之一。它采用科学的、定量的、有针对性的、有理论指导的锻炼方法,为我们强身健体、生活充实提供了理论依据和具体手段,为我们形成良好的家庭锻炼氛围,为提高全民族素质,获得高质量生活,实现我国现代化建设打下了基础。

因此,如果我们想获得科学、健康和幸福的生活,就要尽自己最大的努力,在适应环境变化的同时,必须培养强壮的身体和健全的心理,即有一个健康的体魄,才能面对各种现代生活的挑战,才能跟上时代发展的脚步。

第二章 健康的概念与标准

古希腊的苏格拉底常说：健康是人生最可贵的。马克思认为，健康是人的第一权利，一切人类生存的第一前提，也就是一切历史的第一个前提……。可见，亘古至今，健康一直是人类共同追求的目标。然而，什么是健康？如何理解健康的内涵？由于人们所处的时代、环境和条件的不同，对健康的认识和要求也不尽相同。

第一节 健康的概念

健康(Health)一词在古代英语中有强壮、结实、完整之意。20世纪50年代以前，健康的标准只要求不生病，即把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。但50年代以来，健康的内涵发生了明显地变化。世界卫生组织对健康的定义是：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会生活幸福的完美状态。”这就明确地将人类的健康与生物的、心理的和社会的因素联系在一起。

70年代以后，人们对健康的认识又有了更深的理解，不仅将健康视为人类的一项基本要求和权利，而且还将健康视为社会进步的主要标志和潜在动力。以后又有人主张，将“道德健康”列为健康范畴，即从道德健康概念出发，每个人不仅要对自己的健康承担责任，而且还要对他人、群体及社会的健

康承担义务。因此,对健康概念的理解,不仅应立足于个人身心状态的完好,而且还关系着全社会的精神面貌和民族文化素质的提高。

一、健康—疾病模型

目前,国际上常采用健康—疾病模型(图 2-1)来描述健康的定义和人体的健康程度。

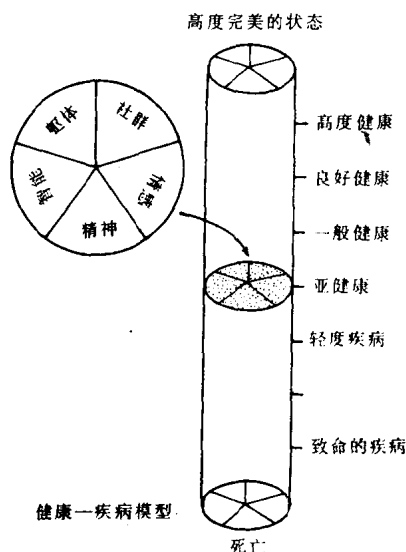


图 2-1

这一模型显示了人体健康与疾病的分界与联系,并对各种不同的健康状态进行了描述。在图 2-1 中可见,模型的一端是生命终止——早衰、死亡;另一端则是一种高度完美的健康状态即身体、精神和社会生活等各个方面的最佳状态;处于模型中间的,是介于两者之间的一般健康状态。每个人可根据自

身的健康状况或所具有的信息,确定在模型中相应的位置,从而为人们保持或改善自身与社会的健康提供参考和依据。如果付出努力,不断地在各方面充实、完善,则人体健康会向着良好健康、高度健康的状态发展、过渡,并逐渐趋向完美。否则,如果缺乏知识、缺乏毅力,对自己的健康不加重视,甚至对已出现的疾病早期症状掉以轻心,这样做的结果是,表面看来很健康,其实已有很多潜在危机,造成健康状况下降,严重者会导致疾病发展、恶化,以至于造成人体暂时的或者终身的痛苦,最终死亡。

健康—疾病模型指出,人体的健康与疾病是相对的,它们之间没有绝对的界限。人体的健康与疾病的标准随时间、空间的变化而变化。在不同的时期有着不同的衡量标准;不同地区、不同国家的人由于社会制度、文化背景及经济水平等的不同也有不同的健康观念和 health 标准。

众所周知,每个人都希望生活得好一些,充实一些,都希望自己有良好的健康状态。影响人体健康的因素是多种多样的,有遗传的、生理的、社会的,等等。有些因素我们可以人为控制,如不吸烟,不喝酒,或改变其他危害健康的行为,或者从城市搬到郊外以改善居住的环境……,但我们却无法避免意外事故或疾病,也不能抗拒衰老。重要的是怎样选择良好的生活方式和行为习惯以避免或减少不测事件的发生,以保持良好的身体功能,延缓衰老的到来。这就要求我们坚持不懈地努力,从而使自己的状态向好的方面发展,否则,我们的健康状况就会下降,最终不可收拾。

二、健康的内涵

当我们理解健康—疾病模型时,应将它看成是一个圆柱

体,圆柱体的每一个切面都是一个圆盘,各圆盘由五部分组成,这五个部分就是完整健康的内涵。他们分别是人体的躯体、智能、情感、社群和精神的健康(图 2-1)。五部分共同作用的结果,就是人体健康状况的标志。

躯体健康:指能够顺利完成日常工作,没有疾病和残废,具有良好的健康行为和习惯。

智能健康:指智力正常,具备思维及认知能力,能准确地用语言和文字表达自己的思维,描述不同的事物,并能对不同的人与事物作出分析与判断。

情感健康:指具有控制自己情感的能力,保持心理上的平衡,能根据不同的场合,不同的对象恰当地表达自己的情感,情绪稳定,自尊、自爱、自信,具有自知之明。

社群健康:指具备良好地与别人交流、沟通的能力及适应环境的能力,具有社交技巧及良好的人际关系,乐于关心与帮助别人。

精神健康:指具有崇高的信仰,相信真理,相信自然,相信科学,追求人生的价值及生命的意义,追求生活质量和乐趣,追求精神上的完善与充实。

组成健康内涵的五个方面是相互依存,相互影响的。其作用交叉重叠,相互渗透。它们之间既不能割裂也没有绝对的界限。这五个部分的共同作用影响着人体的健康状况,即在健康—疾病模型中所处的位置。

从这个意义上讲,残疾人虽然因为意外事故或其他原因,身体健康的某一方面受到伤害,但有其他方面健康作支柱,他就能以乐观的情绪、坚强的毅力,克服种种困难,正确地面对人生并成为生活的强者,如有人虽然失去双腿但仍能坐在轮

椅上参加马拉松比赛,虽然双目失明还可获滑雪冠军……。

健康内涵所包括的五个方面,它们之间可以起到相互促进的作用,当人们在某一方面的功能有所改善时,其他各个方面也会相应地发生一系列的变化。例如,通过体育锻炼获得的躯体健康,不仅可使体质增强,使人体具备的能量增加,而且还能提高人们的情绪,增加学习和工作的热情,提高学习与工作的效率。同时,还可改善人们的社交活动。

这里必须指出,外部条件对健康内涵五个方面的作用效果,受作用持续时间长短的影响。偶而运动一次或一天,不会使体质立刻增强,暂停1次~2次锻炼也不会使一个身体强壮的人变虚弱;仅抽一包烟或被动吸烟一个晚上,不会直接导致肺癌,但每天抽许多烟或处于“烟雾弥漫”中,那么日积月累,无疑会损害人的心肺,并引发肺癌等各种疾病。

总而言之,健康的含义是相当广泛和深刻的。健康是人类永恒的主题,一个人只有达到了躯体健康,脑力健康,心理健康,社会适应良好和精神生活丰富,才能成为一个完全健康的人。

第二节 健康的评价和标准

一、群体健康的评价标准

对于一个国家或某一地区的群体健康水平的评价标准,主要看四项:即平均寿命,患病率,就诊率及死亡率等综合情况。

二、个体健康的评价标准

主要看个人各主要系统,器官功能是否正常、有无疾病,

体质状况,体力水平,社会心理发展状况,适应能力等。

三、身心健康五个方面的自我评价

一个健身锻炼者,如果不了解自己在现代意义下的健康状况,盲目地进行锻炼,不会取得好的效果。因此,我们设计了这张《身心健康状况自我评价表》(表 2-1),希望锻炼者能用这张表,对自己的身心健康状况进行自我评价。在此基础上,再有目的、有计划地进行健身锻炼,这样才能取得理想的效果。

表 2-1 身心健康状况自我评价表

姓名 _____ 日期 _____

说明:这张自我评价表,是为了帮助读者全面地了解自己身心健康五个方面的功能而设计的。每个方面都有相应的评价的内容,每个方面最下方还空了两行,以便可根据自己的特点酌情添入特殊的内容。表的右半部分的数字,是相应评价内容所得的分数。评分的标准如下:

不清楚或不知目前自己的状况(简称“不清楚”):得 0 分;功能状况差(简称“差”):得 1 分;状况一般(简称“一般”):得 2 分;高于一般水平及好(简称“好”):得 3 分;功能状况很好(简称“很好”):得 4 分。

读者在最能反映自己健康状况的分数上画上圈,表示在此项上的得分。例如,假如肌肉力量和耐力都高于一般水平,则在该栏中选择 3,并画上圈。如果血胆固醇控制很好,含量较低,则在那一栏相应的 4 上画圈,反之,则圈上 1。总分越高,说明健康状况越好。

五个方面	评价的内容	不清楚	差	一般	好	很好
躯体健康	1. 健康总体情况	0	1	2	3	4
	a. 心血管系统的功能	0	1	2	3	4
	b. 肌肉的力量及耐力	0	1	2	3	4
	2. 身体成分的构成(脂肪%)	0	1	2	3	4
	3. 身体主要生化指标概况	0	1	2	3	4
	a. 胆固醇含量	0	1	2	3	4

续表

五个方面	评价的内容	不清楚	差	一般	好	很好
躯体健康	b. 血糖水平	0	1	2	3	4
	c. 铁的含量	0	1	2	3	4
	4. 心脏功能	0	1	2	3	4
	a. 心率	0	1	2	3	4
	b. 血压	0	1	2	3	4
	5. 工作之余的休息及放松	0	1	2	3	4
	6. 体力状况	0	1	2	3	4
	7. 每天摄入的营养	0	1	2	3	4
	a. 固醇类	0	1	2	3	4
	b. 复合碳水化合物	0	1	2	3	4
	c. 蛋白质	0	1	2	3	4
	d. 食盐	0	1	2	3	4
	e. 钙	0	1	2	3	4
	f. 脂肪	0	1	2	3	4
	g. 饱和脂肪酸	0	1	2	3	4
	h. 不饱和脂肪酸	0	1	2	3	4
	i. 食物纤维素	0	1	2	3	4
	8. 其他特殊的内容	0	1	2	3	4
		0	1	2	3	4
智能健康	1. 精通关心各种消息事件程度	0	1	2	3	4
	a. 世界上的大事	0	1	2	3	4
	b. 国家大事	0	1	2	3	4
	c. 本地新闻	0	1	2	3	4
	d. 工作中的技术动态及发展趋势	0	1	2	3	4
	e. 个性发展中的问题	0	1	2	3	4
	2. 智力情况	0	1	2	3	4
	a. 快速掌握知识的能力	0	1	2	3	4
	b. 观察能力	0	1	2	3	4
	c. 分析能力	0	1	2	3	4
	3. 成果	0	1	2	3	4

续表

五个方面	评价的内容	不清楚	差	一般	好	很好
智 能 健 康	a. 工作的质量	0	1	2	3	4
	b. 工作的数量	0	1	2	3	4
	c. 工作的创造性	0	1	2	3	4
	d. 工作的评估	0	1	2	3	4
	4. 其他特殊的内容					
		0	1	2	3	4
		0	1	2	3	4
	1. 自尊性					
	a. 自我安慰	0	1	2	3	4
	b. 自信心	0	1	2	3	4
情 感 健 康	c. 自我形象	0	1	2	3	4
	d. 身体体形	0	1	2	3	4
	2. 诚实地表示自己的态度和看法	0	1	2	3	4
	3. 恰当地表达情感及愿望	0	1	2	3	4
	4. 其他特殊的内容					
		0	1	2	3	4
		0	1	2	3	4
	1. 感受到的压力	0	1	2	3	4
	2. 人际关系	0	1	2	3	4
	a. 与别人关系的好坏	0	1	2	3	4
社 群 健 康	b. 亲密朋友的多少	0	1	2	3	4
	c. 与家人关系的满意度	0	1	2	3	4
	d. 喜欢与别人交往	0	1	2	3	4
	e. 热衷于各种社会活动	0	1	2	3	4
	3. 其他特殊的内容					
		0	1	2	3	4
		0	1	2	3	4
	1. 生活的哲学	0	1	2	3	4
	a. 活着的意义、目的,对死亡的认识	0	1	2	3	4
	b. 内心世界的平静安宁感	0	1	2	3	4
精 神 健康	c. 积极地面对各种挑战	0	1	2	3	4

续表

五个方面	评价的内容	不清楚	差	一般	好	很好
精神健康	d. 强烈自我价值的实现	0	1	2	3	4
	2. 其他特殊的内容	0	1	2	3	4
		0	1	2	3	4

第三章 家庭健身锻炼的作用、 原则及注意事项

第一节 家庭健身锻炼的作用

人体的良好健康状态是和自然环境及社会环境相适应的。这种适应状态愈好,使得人体各种生理功能的发挥愈好。

这里的社会环境是指人所处的人与人,人与工作,人与家庭,人与社会等方面的关系。

在社会环境中,家庭环境对促进人们健康有十分重要的作用。多数科学家认为:合理的饮食结构和体育锻炼,再加上人际关系的协调(尤其是家庭生活的幸福)是构成健康的三大要素。人的一生三分之二以上的时间是在家庭中度过的,可见家庭生活对健康的影响是极大的。

良好的健康状况和由此而来的愉快的情绪,是个人和家庭幸福的重要条件。假如身体虚弱多病,无疑会给家庭罩上阴影,并给家庭带来经济负担。因此,家庭健身锻炼是十分必要的。它对建立美满家庭的巨大作用已被越来越多的人所认识。家庭健身锻炼能使家庭成员身体强健,精神饱满,充满生活信心和爱心。这种精神状态可以影响家庭的环境气氛,使家庭生活多彩、和睦。这对下一代的成长也很有益处。健身活动还能和谐夫妻生活,使爱情之树常青。长期坚持家庭健身锻炼还能使家庭成员心情舒畅,保持乐观主义的精神。乐观主义可以使