

青 少 年 成 才 自 助 餐

周宏 高长梅 主编

学会健身

王 俊



华中理工大学出版社

161.5

青少年成才自助餐

学会健体

王 俊

图书在版编目(CIP)数据

学会健体/王俊
武汉:华中理工大学出版社, 1999年1月
ISBN 7-5609-1891-3

I. 学…
II. 王…
III. 学会健体-中学生-自学参考资料
IV. G621

青少年成才自助餐

学会健体

王 俊

责任编辑 黄芳 李东明

*

华中理工大学出版社出版发行

(武昌喻家山 邮编:430074)

新华书店湖北发行所经销

华中理工大学出版社照排室排版

武汉市科普教育印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 插页:2 字数:100 000

1999年1月第1版 1999年1月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 7-5609-1891-3/G·216

定价:6.50元

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

丛书主 编：周 宏 高长梅
丛书副主编：王 俊 高长风
谢学政



华中理工大学出版社

内 容 提 要

本书用生动的事例、优美的语言,向青少年阐述了健康是人生成功之本,并结合青少年实际情况,从锻炼保健、营养卫生保健、心理保健的角度,用大量图片帮助青少年掌握有关的健体知识,对青春期学生所面临的身心发育所带来的困惑,提出了科学的解决方法。

本书体系严谨,语言通俗易懂,能够帮助青少年掌握科学的锻炼方法,养成良好的生活和卫生习惯,正确对待青春期的生理及心理活动,保持乐观向上的情绪,战胜学习压力,磨炼抗挫折能力,塑造健全的人格。

本书适合大、中、小学生及其家长阅读,也可供有关教师参考。

总 序

高长梅

我们渴望自立,渴望自律,渴望自强……

我们渴望成功,渴望成才,渴望成人……

青春不是粉面桃腮,不是朱唇红颜,也不是幼稚式的单纯,无知式的好奇;

青春不是自得的轻狂,不是浅薄的潇洒,也不是好逸恶劳式的享受,卿卿我我式的浪漫……

青春是坚定的意志,是健康的体魄,是丰富的想象,是饱满的热情;

青春是战胜懦弱的勇气,是敢于冒险的精神,是孜孜不倦的追求,是无私坦荡的胸怀……

这就是青春的本质,青春的内涵,成才者应具备的素质。

素质是一个人的根本品质,它包括政治素质、思想素质、道德素质、智能素质、情感素质、意志素质、审美素质、交际素质、身体素质、心理素质等。只有具备了这些生活素质、生存素质,才获得了 21 世纪的入场券和通行证。

青少年阶段是人生的黄金时期,如旭日东升,如八九点钟的太阳,生命力旺盛,前程远大。但与此同时,又是青少年的心理断乳期,这主要体现在心理上还不够成熟,思想的可

塑性较大,知识结构尚不完整,阅历还有待丰富等,其综合素质还不完备。

事实上,青少年的心理成熟需要一个过程,需要一个在生活中不断磨炼(逐步坚强)、不断修养(修身养性)、不断优化(去粗取精)、不断完善(走向完美)的过程;其良好的素质也需要在失调中不断调整、偏误中不断矫正、惶惑中使之适应、冲突中使之和谐这一过程中,通过教育与自我教育不断培养。它们不可能唾手可得,更不可能天生(有一定的先天基础,但主要靠后天的自求、自得、自我发展)。

我们这一代将是 21 世纪的主人,我们肩负着祖国的嘱托和历史的重担,任重而道远。时代赋予我们使命,但要很好地完成这一使命,我们必须具备高素质才行。正因为如此,华中理工大学出版社以高度的责任感策划了这套《青少年成才自助餐》丛书,以使青少年面对新世纪的起跑线,做好充分准备。

这套丛书由《学会生活》、《学会做人》、《学会学习》、《学会创造》、《学会审美》、《学会关心》、《学会管理》、《学会交际》、《学会健体》构成,涉及青少年素质的方方面面。全套书紧紧扣住“九个学会”的核心内容,从“学会”的意义,到怎样“学会”及对“学会”过程中的行为纠偏等,既有站在理性高度势如破竹的分析,又有具体细微的可操作性的方法介绍。由于丛书名中“自助餐”几字界定了本丛书的特点,因此作者力求丛书在知识性、通俗性、生动性和操作性上能够较好地统一起来,以使读者读后有所得,最终有所行。

根据素质教育的要求,整体育人的原则,让青少年学会生活是目的,学会做人则是学会生活的关键,也是素质教育

的首要任务。学会了学习,才能使自己永不落伍;学会了创造,才使自己将来可能成才;学会了审美,才能提高生活的品位;学会交际,是协调人与人之间关系的重要条件;学会了关心,才能在关心他人中得到回报;学会了管理,才会使自己更加成熟;而强健的体魄、健全的心理则是未来生活的通行证,掌握了自我健体的技巧,才能自觉不自觉地训练、锤打、调整自己。

作者的意愿是好的,努力是艰苦的,心是诚恳的,但目的是否达到,有待广大读者在读后评判。

作者诚恳地将本丛书献给一切关注 21 世纪中华腾飞的人们,更诚恳地将本丛书献给 21 世纪的主人自己!愿广大青少年都能成为 21 世纪里高素质的人才!

21 世纪属于青少年,21 世纪属于中国!

目 录

健康的体魄——人生成功之本	(1)
---------------------	-----

锻炼保健篇

一、体育锻炼好处多	(3)
二、怎样科学地锻炼	(6)
三、学会全面发展	(10)
1. 做到刚劲有力	(11)
2. 做到动作敏捷	(15)
3. 做到耐力持久	(17)
4. 做到柔韧有力	(18)
四、练成飒爽英姿	(22)
1. 塑造强健的体格	(22)
2. 预防和纠正驼背	(28)
3. 矫正“八”字脚	(30)
4. 减肥的关键是运动	(31)
五、回答女生提出的几个问题	(35)
1. 女子是否适宜进行长跑锻炼	(35)
2. 女子为什么要重视腹肌和骨盆底肌的锻炼	(36)
3. 月经期能不能进行体育运动	(37)
4. 女子练肌肉力量会不会使肌肉“男性化”	(37)

营养卫生保健篇

一、健康离不开科学的饮食	(39)
1. 营养要合理	(40)
2. 贪食、偏食与厌食是健康之大敌	(41)
3. 理想食品天天有	(45)
二、运动损伤不用急	(50)
1. 常见急救药品的使用	(50)
2. 常见运动损伤的急救处理	(51)
3. 常见运动性疾病的处理	(56)
三、保护眼睛	(63)
1. 学做眼睛保健操	(63)
2. 看电视时间不易太长	(65)
3. 看书时的光线、姿势、场合要正确	(66)
4. 学计算机时切莫忘记对眼睛的保护	(68)
5. 爱护“心灵的窗户”	(69)
四、保护牙齿	(71)
1. 防治龋齿	(71)
2. 掌握正确的刷牙方法	(73)
3. 刷牙出血要重视	(75)
4. 注意换牙期的卫生	(76)
5. 防治牙龈炎	(77)
五、青春期卫生	(78)
1. 变声期要保护好嗓子	(78)
2. 防治蝴蝶斑和雀斑	(79)
3. 痘痘不见了	(80)
4. 不能常穿紧身裤	(82)

5. 束腰对健康有害	(84)
6. 消除一点疑虑	(85)
7. 保持月经期的卫生	(86)
8. 让性心理升华	(88)

心理保健篇

一、让快乐伴随一生	(90)
1. 心理健康是人生最大的财富	(90)
2. 保持良好的情绪	(96)
3. 把乐观留在身边	(106)
二、成功只属于强者	(118)
1. 困难面前,强者胜	(118)
2. 战胜怯懦	(119)
3. 让自己坚强起来	(121)
4. 从依赖走向独立	(126)
三、走向成熟	(128)
1. 爱河面前,请留步	(128)
2. 跟单相思说“拜拜”	(133)
3. 正确对待逆反心理	(134)
4. 多一些真诚,少一些虚荣	(137)
5. 别害羞,大方点	(139)
6. 过分猜疑会失去朋友	(141)
7. 学会宽容,克服报复心理	(143)
8. 克服自我中心意识	(145)
9. 将他人的嫉妒化为前进的动力	(147)
10. 学会竞争	(150)

健康的体魄——人生成功之本

据报载,美国有位教授对 800 名成功者进行全方位的跟踪调查后发现,影响人成功的决定因素不是智商,而是健康的体魄,其中包括生理和心理两方面的健康以及良好的社会适应性。

可见,健康是人生的成功之本。是否拥有健康的体魄将直接影响我们跨入成功的大门。

健康使我们对学习和生活充满信心。当我们每天踏着轻快的脚步,满面春风地跨进校门时,我们会觉得学习是一种乐趣,成功在向我们招手;当我们矫健的身姿在运动场上闪动、跳跃时,在同学们的喝彩声中,我们会发现自己存在的价值,发现这世上没有跨越不了的障碍;当我们以坚忍不拔的意志克服学习和生活中的挫折和困难,不断取得胜利时,我们不禁会发笑:困难的魔鬼呀,原来你这么渺小!是啊!有健康的体魄作支撑,我们有什么干不了呢?

健康带给我们充沛的精力。我们能每天不知疲倦地全

身心投入到紧张的工作和学习中,能够在学习之余或者拿起画笔描绘明天的希望,或者钻进琴房弹奏生活的乐章,或者捧起书本遨游知识的殿堂,或者操练键盘为自己插上飞向天外的翅膀……这些活动能够实现,都是因为健康给我们带来了充沛的精力。有了健康的体魄作“能源”,我们就能锲而不舍地实现自己的理想,能够像蜡烛一样燃烧自己,照亮别人,实现为人民服务的愿望。

健康带给我们快乐的心情。“天天开心”、“笑口常开”、“快乐永远”等词语是我们最喜爱送给朋友的祝福。是啊,人生还有什么比拥有快乐的心情更珍贵的呢?早上起床时,如果拥有一份快乐,我们就会发现那红红的太阳是为我们升起,那含羞带露的花儿正在为我们开放。走在上学的路上,杨柳为我们起舞,鸟儿为我们歌唱,生活多美呀!在快乐中我们会轻而易举地闯过一道道难关,踏上成功的道路。可是,快乐的心情来源于健康的体魄,或者说快乐本身就是健康的标志之一。没有健康的心理,就不会有快乐作伴;而生活失去了快乐,成功的道路将会更加艰难。

遗憾的是,我们周围有些原本很有希望成才的同学,却因失去了健康而最终与成功失之交臂。在每年高考的考场上,都有不少同学因体力不支或过度紧张而晕倒;一位留美博士生,心理疾病严重,在博士论文答辩遇挫后竟持枪将导师和几位同学杀害,并开枪自杀……这些令人扼腕痛心的悲剧绝非杜撰,他们即将领到通向成功王国的签证,但是没有健康的体魄作支撑,他们倒在了通往成功的路上。

让我们张开双臂拥抱健康吧!拥有了健康,我们就拥有了生活的乐趣,拥有了成功的希望。

锻 炼 保 健 篇

一、体育锻炼好处多

英国有位老寿星叫费姆·长恩，一生很少生病，活了 108 岁。他的长寿秘诀是：一辈子坚持跑步。原来他年轻时曾到古希腊游历，在一座山岩上，他发现了 2500 年前古希腊哲学家的名言：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”

体育锻炼对身体健康非常重

要,也非常有益。

体育锻炼能使体型健美。

体育锻炼可使人具有健美的体型,姿态端正,让高个儿魁梧而不单薄,苗条而不纤细,矮个儿灵巧而不笨拙,丰腴而不臃肿。

体育锻炼对肌肉的改变尤为明显。它能使肌肉发达,富有弹性,给人以壮实、健美的感觉。从事不同的运动项目,各部分肌肉使用程度不同,塑造的体型也不同。如竞技体操运动员,肩、臂、胸肌很发达。跳高运动员多是苗条瘦长型身材,腿部肌肉很发达。举重和相扑运动员身材粗壮,胸部尤其发达。这些正是锻炼的结果。

体育锻炼能使身体机能获得全面发展。

体育锻炼对人体呼吸系统影响较大。经常运动的人,可使呼吸肌增强,胸围、肺活量增大。从而排出废气多,吸收氧气多,人自然就感到健康、精神。同时体育锻炼能使心脏功能增强,心脏收缩有力,促进血液循环。

有人在实验中观察到,从小关在笼子里的兔子,心脏功能低下,把它放回田野突然急速奔跑时,竟会因心脏破裂而死亡。所以,缺少运动的生活无疑是一种慢性自杀。古希腊大思想家亚里士多德曾说过:“最易使人衰竭、最易于损害一个人的,莫过于长期不从事体力活动。”

经常参加体育活动,可使心肌增强,心壁增厚,心脏容积增加(一般人为 765~785 毫升,常运动的人可达 1015~1027 毫升),心脏每搏输出量增加,安静时心跳减慢(一般人心跳频率每分钟 70~80 次,经常锻炼者每分钟 50~60 次),从而改善了心脏机能和血液循环系统。

人体各器官组织所需的营养物质和氧气靠血液循环供给。增大血液流量,一靠心脏跳动频率加快,二靠每搏输出量增大。心跳频率过快,舒张期短,心脏得不到充分的休息。理想的方法就是增大每搏输出量。坚持体育锻炼的人,心肌收缩能力增强,每搏输出量增大后,就能以缓慢跳动的的心脏,保证机体各部的能量供应,也可使心脏有较充分的休息时间。当从事轻微或者较重的体力活动时,都可以适当的频率满足机体的需要。

经常参加体育锻炼,还可提高神经系统的灵活性。因为锻炼改善了神经系统对肌肉的控制能力,使人体的反应速度、准确性和机体内协调能力得到提高。科学工作者在对出生6周的婴儿进行脑生物电流测量时发现,长期对婴儿进行右手的屈伸练习,能加速大脑左半球语言区的成熟。科学家还发现,以右手劳动为主的成年人,其大脑左半球的体积也大于右侧。这些足以表明体育有助于神经系统的发育和完善。一个乒乓球运动员,对瞬间反弹回来的球准确还击,其大脑正确的判断取位,恰当的姿势、拍形、角度、落点的分析在瞬间完成,可见其大脑反应之敏捷,非长期锻炼是难以奏效的。

体育锻炼能使生活充满乐趣。

当我们感到生活单调乏味时,感到身心疲倦,无所适从时,我们都渴望生活多一点光彩和乐趣,都想努力为生活添加一点颜色。然而,我们却常常苦于找不到一支“画笔”。

其实,很简单,任何一种体育运动都能为我们解决这一烦恼。只要我们每天在紧张的学习中穿插几种运动,我们就会发现生活的天空原来是多么亮丽。

小刚上高二,学习够紧张的了,可他却每天脸上都荡漾着轻松的微笑。原来,每天放学后他都要在运动场上摸爬滚打1个小时,将烦恼统统甩掉。

在激烈的运动中,我们会忘掉一切烦恼,充分享受运动给我们带来的乐趣,紧张也会随之而去。

而且运动排除了体内大量废气,吸入更多的氧气,改善了脑部的血液循环,使我们以饱满的精力和清醒的头脑再投入到学习中,去体味成功的喜悦。

另外,体育运动还加强了同学之间的互相了解,增进了友谊,为我们创造了一个团结友爱的学习环境。处在这样的环境中我们玩得高兴,学得愉快,烦恼不是消除了吗?

二、怎样科学地锻炼

我们有了坚持体育锻炼的决心和热情后,还要掌握科学的锻炼方法。

第一,要有自觉性。锻炼必须有明确的健身目标,自觉地进行。自觉是指锻炼时要认真,心无杂念,专注肌肉的张弛,关节的反复,呼吸的出入,节奏的疾徐,动作的屈伸,使身体、精神、心智都得到锻炼。并根据健美或健身的目的去选择适当的方法。

第二,要全面发展。全面发展,一是指身与心都应受到锻炼,既要锻炼身体,又要磨练意志。二是指各个器官系统、身体的各部位能受到锻炼和协调发展。三是指项目选择应该多样化,长跑、体操、球类、武术等项都应该选一些,不宜