

体育科普丛书

健身·健心·健美

——大众体育常识

JIANSHEN JIANXIN JIANMEI



人民体育出版社

健身·健心·健美

——大众体育常识

JIANSHEN JIAXIN JIAMEI
——DAZHONG TISHU CHANGSHI



人民体育出版社

体育科普丛书

健身、健心、健美

——大众体育常识

董应宣 王自强

席克忠 张振华

编著

人民体育出版社

体育科普丛书
健身、健心、健美
——大众体育常识

董应宣 王自强 席克忠 张振华 编著

*

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.125印张 90千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—5,500册

*

ISBN 7-5009-0783-4/G·752

定价：2.60元

《体育科普丛书》编委会

主 编：迟美林 高 虎

执行主编：王洪潮 刘宏兴

编 委：（以姓氏笔画为序）

王开江	王绍令	王国勋
王洪潮	王清明	刘宏兴
李木兰	闵 佃	迟美林
苏印堂	段汝宾	侯少林
姚亚升	高 虎	徐 倬
曹策问		

前 言

《体育科普丛书》是一套面向运动员、教练员、体育工作者和广大体育爱好者的普及读物。这套丛书包括十个分册，通俗地介绍了运动训练、运动选材、运动营养、运动心理、运动创伤，以及体育科研、体育情报、体育管理、体育教学、大众体育等方面的基本知识，融科学性、趣味性于一体，具有较好的可读性和实用价值。

这套丛书的编辑出版适应了“科技兴体”的形势要求。

“科技是第一生产力”，科技也是体育第一生产力。为了全面贯彻落实这个战略方针，必须把体育振兴逐步转移到依靠科技进步和提高体育工作者素质的轨道上来，大力普及体育科学知识是一个重要方面。这套丛书的每一个选题都有明确的针对性，作者用大量的体育科学知识解释说明了体育运动实践中经常遇到的许多问题。这对增强体育工作者的科技意识，促进体育科学化的进程，有着积极的意义。

这套丛书的编委会由河南省体育科学学会领导和各专业委员会负责人组成。每个专业委员会分工编写一个分册。参与编写的三十九名作者是从会员中挑选的学术水平较高、写作能力较强的研究员、副研究员、教授、副教授、高级讲师和讲师，老中青相结合，保证了丛书的质量。

编辑出版《体育科普丛书》是开展体育科普工作的新尝试，我们还缺乏经验，不足之处尚多。我们祝愿这部丛书的问世，能成为体育科普园地的一株鲜花，成为体育工作者和体育爱好者的良师益友，并真诚地希望广大读者给予热情的指教。

《体育科普丛书》编委会

1991年12月

内 容 提 要

在现代竞技体育迅速发展的影响下，大众体育方兴未艾。竞技体育的口号是：更快、更高、更强；大众体育的口号则有：更新、更雅、更乐。本书从健身、健心、健美等方面向读者介绍了不同社会人群进行身体锻炼的内容、方法、手段以及体育医疗、体育康复的一些基本知识。这本书可称为群体活动之友。

目 录

你喜欢让体育作为自己的终身伴侣吗?	1
检查一下自己是否健康?	2
你会用“心”锻炼吗?	3
一些传统的锻炼方法你认为正确吗?	5
“春练好时光”, 春季锻炼应注意什么?	6
“夏练不畏热”, 夏季怎样锻炼更合适?	7
“秋练防多事”, 秋季锻炼的益处在哪里?	8
“冬练渡严寒”, 冬季怎样锻炼效果好?	10
一天之中都可以锻炼吗?	11
怎样进行“三浴”锻炼?	13
体育锻炼前为什么要做准备活动?	14
怎样预防运动性腹痛?	15
如何缓解运动后肌肉酸痛?	16
为什么运动后不宜立即洗澡?	17
如何科学掌握健身跑的训练量?	18
跑步时出现“极点”该怎么办?	20
如何防止跑步引起的足跟痛?	21
你会这样的原地跑吗?	22
游泳时小腿抽筋怎么办?	22

为什么饱餐后和饥饿时不宜游泳？	23
游泳时怎样呼吸才不易呛水？	24
游泳时怎样预防中耳炎？	25
健康幼儿的标准是什么？	26
幼儿的身体有哪些特征？	28
促进幼儿身心健康成长的基本条件是什么？	29
体育锻炼对幼儿生理有什么影响？	30
体育锻炼对幼儿心理有什么影响？	31
适合幼儿体育锻炼的基本内容有哪些？	32
幼儿期应以发展哪几项基本动作为主？	33
为什么体育锻炼对独生子女更重要？	34
安排独生子女体育锻炼时应注意些什么？	35
怎样使孩子长得高大健美？	36
为什么左右对称运动能促进幼儿大脑的均衡发 展？	37
大肌肉运动对幼儿发育的意义是什么？	38
为什么要发展幼儿的小肌肉群？	39
游戏为什么能提高幼儿锻炼的兴趣？	39
幼儿玩沙子有什么好处？	40
怎样组织指导幼儿做游戏？	41
你会组织家庭健美游戏吗？	42
幼儿园的孩子能踢足球吗？	43
幼儿学游泳应该注意些什么？	44
如何引导不爱活动的幼儿进行体育锻炼？	45
体质差、易感冒的幼儿怎样进行锻炼？	46
怎样教会幼儿正确的走？	47
怎样纠正幼儿的八字脚？	48

幼儿为什么不宜跳迪斯科?	49
为什么幼儿不宜进行长跑锻炼?	50
为什么拔河不利于幼儿身体健康?	50
检查一下你的孩子是否肥胖?	51
幼儿肥胖症产生的原因是什么?	52
幼儿肥胖症的害处有哪些?	53
如何防治幼儿肥胖症?	54
怎样才能使青春期的女性更美?	55
怎样才能使青春常驻?	56
你了解女性容易发胖的部位吗?	58
你知道导致女性肥胖的四大因素吗?	59
女子健美为什么也要练肌肉?	60
女性肌肉也需要美容吗?	61
怎样防治臀部肥大松弛和下垂?	62
怎样把过粗的腿练细些?	64
月经期能进行冷水锻炼吗?	66
妇女妊娠期锻炼有什么益处?	67
产后如何保持体型美?	69
怎样矫治妇女腰疼?	71
你知道中年妇女参加体育锻炼的意义吗?	72
怎样顺利渡过更年期?	73
青少年怎样选择锻炼方法?	75
青少年怎样制定锻炼计划?	76
保护心脏为何要从青少年做起?	77
有提高学习效果的锻炼方法吗?	78
考前进行锻炼能提高考试成绩吗?	82
青少年如何防止假期综合症?	83

哪些体育项目有助于个子增高？	84
体力劳动者为什么也需要进行锻炼？	85
旅途中解除疲劳的运动方法有哪些？	86
体育锻炼能克服晕车、晕船吗？	91
体育舞蹈有哪些锻炼价值？	92
人体健美的标准是什么？	93
你知道对称在健美中的作用吗？	94
你知道什么是健美运动吗？	95
怎样安排健美锻炼的内容和运动量？	97
健美锻炼者怎样合理安排营养？	98
你会用“舒展筋骨”健美吗？	100
怎样预防做健美操引起的损伤？	104
怎样锻炼才能较快地增长肌肉块？	105
肥胖的标准是什么？	106
测测你掌握了多少减肥知识？	107
你想试试这些最有效的减肥法吗？	109
瘦人怎样才能增加体重变得健美？	110
你知道“返老还童”的灵丹妙药吗？	111
影响老年人健康长寿的关键是什么？	113
人到中年怎样防止早衰？	114
中老年怎样防止脑功能退化？	116
脑力劳动者怎样为大脑做“放松”活动？	118
中年“发福”何以解忧？	120
退休老人怎样保持身心健康？	121
中老年人参加锻炼怎样防止隐性冠心病的 发生？	123
为什么运动可以防治老年人骨质疏松症？	124

中老年人怎样跑步才有益于健康？	125
步行锻炼何以能经久不衰？	126
进行徒步走锻炼时应注意些什么？	128
怎样步行锻炼才能治病？	130
中老年人为什么适合有音乐伴奏的健身运动？	131
为什么游泳是老年人锻炼的最佳方式？	133
体育锻炼为什么能防治高血压？	134
心律失常的人能参加锻炼吗？	136
慢性肠胃病体疗有效吗？	137
怎样锻炼才能治疗慢性腰疼？	138
你知道脚的健身法吗？	141
失眠患者如何解忧？	142
神经衰弱者该怎样锻炼？	143
遗尿病能体疗吗？	145
怎样化解肩周炎的“冰冻”？	146
有没有治疗落枕的好办法？	148

你喜欢让体育作为自己 的终身伴侣吗？

人类社会是一个百花园，体育是这块沃土孕育出的一株永不凋谢的鲜花，她能驱散你心头的忧伤，使你的生活更加甜蜜。如果你由于个人的失误、家庭的不幸、生活环境的恶化、社会关系的不协调等原因，在心灵上产生彷徨、失望、怀疑、忧虑、绝望时，走进体育运动的会场，那崇高而热烈的气氛会强烈地震撼你的灵魂，拨正你变态的心理，抚慰你精神的创伤。在现实生活中，体育锻炼可以美化人生道路。当你在优美音乐伴奏下进行户外体育锻炼时，会产生一种回归大自然的美感，这种美感可以净化你的心灵，振奋你的精神。

体育与人生结缘是自然的规律。当随着第一声啼哭一个小生命来到世间时，聪明的父母首先想到的是如何使小宝宝茁壮成长，他们给孩子上的第一节课就是体育课，教孩子如何走路。青少年是人生的黄金时期，对美的追求是他们的天性，男青年需要健美的体魄，女青年需要美丽的身材，体育锻炼是塑造人体美的最佳手段。步入中年，人们渴望保持青春年华，以充沛的精力去创造，他们紧紧的拥抱着体育锻炼，似婴儿吸吮母亲的乳汁，不断获取营养。古往今来，一代代人都不辞辛苦地寻找长生不老的灵丹妙药，时至今日才发现梦寐以求的妙方就在身边，于是一个个花甲老人孩童般地涌入体育圣殿，使自己返老还童。

朋友，体育是万古长青的事业，体育是人类生存、发展、享受的黄金手段，难道你不喜欢让体育做你的终身伴侣吗？

检查一下自己是否健康？

在人生和社会的价值体系中，身体的健康占有重要的位置。世界许多国家都把提高本国人口的健康水平，作为提高人口质量，增强国力的一项战略措施。一些国家将医疗卫生、体育锻炼、环境保护、优生优育、营养保健等事业结为一体，构成提高本民族健康水平的完整体系，将体力开发作为人才开发的一项基本工作。

下面向你介绍一种科学的健康状态测定法，它可以立即对你当前的行为习惯和生活方式打分，使你对自己日常的懒散或沉沦有所醒悟，收到提倡自我保健的社会效果。

第一步：请你对以下7项行为习惯打勾并统计：

(1) 不吸烟。()

(2) 很少喝或不喝含酒精的饮料。()

(3) 每周至少3次体育锻炼；常进行散步、游泳、游艺或其它身体活动。()

(4) 体重不超过你标准体重的20%。()

(5) 几乎每天都吃一顿丰盛早餐。()

(6) 很少或绝对不在正餐间吃零食。()

(7) 很有规律地确保每天7—8小时睡眠。()

第二步：根据你的年龄及所保持的健康行为的项数对照下表：

查出对相应的该加年龄数或该减年龄数，就可得知，照目前的方式生活下去，你会更健康年轻呢，还是更加衰老呢？从而对你当前的行为习惯提出忠告：只有减少不良行为习惯，增加健康的生活方式，才不会提前衰老。

假如你45岁，现在保持4项健康行为，那么从表上查得应在你实际年龄上加6.7岁，这样你今天的“健康状况年龄”为51.7岁，它告诉你：45岁仅保持4项健康行为是明显衰老了。45岁的人至少要保持6项健康行为($45 - 5.5 = 39.5$ 岁)才能有年轻化的效果。见表一。

表一

年 龄	0—2项 行为习惯	3项行 为习惯	4项行 为习惯	5项行 为习惯	6项行 为习惯	7项行 为习惯
20—24	+14.3	+7.4	+0.5	-1.1	-4.2	-9.4
25—29	+15.6	+8.3	+1.8	-0.9	-4.5	-10.2
30—34	+16.9	+9.1	+3.0	-0.6	-4.7	-11.1
35—39	+18.2	+9.9	+4.2	-0.4	-5.0	-12.0
40—44	+19.4	+10.7	+5.3	-0.1	-5.2	-12.9
45—49	+20.7	+11.6	+6.7	+0.1	-5.5	-13.8
50—54	+22.0	+12.4	+7.9	+0.3	-5.7	-14.7
55—59	+23.3	+13.2	+9.0	+0.6	-6.0	-15.5
60—64	+24.5	+14.0	+10.4	+0.8	-6.2	-16.4
65—69	+25.8	+14.8	+11.6	+1.1	-6.5	-17.3
70—74	+27.1	+15.7	+12.8	+1.3	-6.8	-18.2

你会用“心”锻炼吗？

在有些人看来，体育锻炼只不过是练练胳膊腿，长长

“块儿”而已，而忽视用“心”的作用。

其实，做任何事情，都应该用“心”，锻炼也不例外。锻炼中，如能注意发挥想象和自我暗示的作用，及时控制不良情绪，锻炼效果就大不一样。

锻炼中，正确运用想象和自我暗示，可使支配主动肌群的神经兴奋，在运动中枢产生兴奋点，建立相应的神经—肌肉通路，并能减弱对抗肌群活动的影响，从而最大限度地发挥主动肌群的工作能力。此外，运用想象和自我暗示，还可使人有意识地调节自己的情绪，抑制中枢神经系统所产生的不良信号，以确保机体更协调地运动。

比如健身跑是人们喜爱的一项运动，它可以改善人体的心肺功能，提高身体素质。但它最大的缺点是动作单调，趣味性低。锻炼者往往由于情绪低落而难以控制，或运动量不够，因而达不到健身目的。如跑步时，想象自己好似一只轻捷的羚羊，在欢快地奔跑，或想象自己的每一步都踏在美妙的音乐节拍上，你就会感到脚步轻盈自如，使你在愉快的心情中达到健身目的。

再如，很多青年朋友，都希望通过练健美，使肌肉发达，以显示青春的魅力，可有些人经过一段时间锻炼后，发现肌肉并不见长，究其原因，除了训练方法，营养等因素外，主要还是在练习中，只注意组别、次数，而没有把注意力集中在所练肌肉上的缘故。如练习前就有一个强烈的“长块”欲望和高涨的情绪，心里暗示这块肌肉正变得粗壮有力，这样你就定会信心倍增，锻炼效果更好。

总之，进行各种体育活动时，有意识地用“心”，可达到事半功倍的效果。