

吕其明主编 湖南出版社

中青年健身指南



XAMP7/08

96
R151.5
9
2

顾问:张伟珏 龙长工 唐组武
策划:长沙市北区“全民健身计划”指导委员会
编写:吕其明 乔云健 卢 满 彭雄辉
罗汉礼 欧阳海宁 刘华滨 唐正辉



3 0092 1679 1

中青年 健身指南

吕其明主编 湖南出版社



C 312340

[湘]新登字 001 号

责任编辑:夏新军

装帧设计:贺旭

中青年健身指南

吕其明 主编

湖南出版社出版,发行

(长沙市河西银盆南路 67 号)

湖南省新华书店经销 湖南长乐印刷有限公司印刷

1995 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.5

字数:111268 印数:1—10000

ISBN7-5438-0996-6

G·192 定价:7.80 元

做全民体育健身
的倡导者，为提
高民族素质服
务。

宋克贤

九五午四月

前 言

在我国目前的群众性体育活动中,存在着一个这样的现象,即在“青少年是重点,老年是热点”的同时,存在着“中年人是难点”。

从青年进入中年,意味着走向成熟。中年是为社会、家庭承担责任、作出奉献的时期。工作任务重,家庭负担重,时间少,里里外外事务缠身,这一切都阻碍着中年人进入健身锻炼的行列。

然而,中年也是人的身体开始走下坡路的时期。有青年时期的底子,不少人对自己身体功能的衰退浑然不觉。长期的辛苦劳作,又缺乏起码的科学锻炼,生命力在耗散,抵抗力在下降,病魔趁虚而入,某一天会突袭那些没有防备的身体,将它击垮。

我们不妨看看一份调查。10年前,中国人的平均寿命为68岁,而知识分子的平均死亡年龄是58岁多一点。10年后的今天,知识分子的平均死亡年龄不是延长了,而是更缩短了。据最近对中科院下属7个所及北京大学的调查,以上单位近5年来死亡的知识分

子,平均寿命只有 53.34 岁,不少人在 40 多岁便英年早逝。与此同时,还有很大比例的人患了各种疾病,某单位 616 人中,有 513 人的身体出现了不同的病症,健康者多为那些 20 多岁的年轻人。

应当说,这 10 年来的生活水平和营养水平是普遍提高了的,为什么平均寿命反而缩短了? 原因很多,如竞争激烈,精神压力大;部分人经济仍不宽裕,生活相对清苦……但最重要的一点,或是说最根本的一点,是不良的生活习惯。不良的生活习惯包括两个方面,一是忽视保健卫生,不注意劳逸结合,生活无规律;二是运动不足,没有自觉锻炼身体的意识和习惯。这种状况不但存在于知识分子中,也普遍存在于其他职业的人们之中;不但存在于中年人之中,同时也存在于不少青年人之中。

“生命在于运动”,这是实实在在的真理。运动锻炼既能增强你的体魄,带来有形的积极成果;也能提高你的心理素质,带来无形的精神力量。为了提高全民族的身体素质水平,我们不能忽视广大中青年特别是中年人群落。

具有深远意义的“全民健身计划”即将在我国展开。为此,我们特编写了这本《中青年健身指南》,旨在为中青年人,特别是为中年人提供一个健身祛病、益

寿延年的最佳良方。

如果你还是青年,我们希望你尽早养成体育锻炼的习惯,学会一些科学锻炼的方法,并且让这些习惯和方法伴你进入中年。如果你已经进入中年,我们希望你加倍爱护自己的身体,尽可能安排时间进行一些必要的健身锻炼,让健康和快乐围绕在自己身旁。

本书提供的是一般性的健身知识,是学习健身方法的基础性读物。读者如果要对某一运动项目作更深入的了解,可查阅有关书籍。这类书籍出版得较多,故不再在本书详述。

在本书编写过程中,张曼平同志做了大量的组织工作,付出了不少心血;彭子诚同志承担了全书的统稿工作;国家教委体卫与艺术教育司司长宋尽贤同志热情支持本书的编写与出版,并亲笔题辞。在此特表示感谢!

吕其明

1995年5月于国防科大

目 录

前言	(1)
第一章 健身概述	(1)
第一节 什么叫健身锻炼	(1)
第二节 健身锻炼的原则	(2)
一、自觉积极性原则	(2)
二、从实际出发,循序渐进原则	(4)
三、经常性原则	(5)
四、全面锻炼原则	(6)
第三节 健身锻炼的内容选择	(7)
一、健身锻炼内容与分类	(7)
二、健身锻炼的内容选择	(8)
第四节 如何制定健身锻炼计划	(9)
一、确定目标	(10)
二、健康诊断和体质测定	(11)
三、制定健身计划	(12)
第二章 中青年健身的基本常识	(16)
第一节 健身锻炼的生理基础	(16)
一、提高运动系统功能的生理机制	(17)
二、提高呼吸系统功能的生理机制	(19)
三、提高血液循环系统功能的生理机制	(20)

四、提高神经系统及其他系统功能的生理机制	(22)
第二节 中青年健身锻炼应注意的几个问题	(24)
一、中青年不能忽略健身锻炼	(24)
二、要选择好运动项目,合理安排运动量	(26)
三、要注意做好准备活动	(27)
四、在结束锻炼时应做好整理活动	(29)
五、一般性运动疾病及生理反应的预防和处理	(29)
六、健身锻炼损伤的预防及处理	(34)
第三节 健身锻炼与营养	(35)
一、身体健康的标准	(35)
二、健身锻炼与营养	(36)
三、健身锻炼的营养需要	(39)
第四节 健身锻炼与保健卫生	(41)
一、个人卫生	(41)
二、环境卫生	(44)
三、健身锻炼与保健	(46)
第三章 中青年健身锻炼方法	(49)
第一节 体弱者的锻炼方法	(49)
一、散步	(49)
二、慢长跑	(50)
三、简化太极拳	(51)
四、气功	(53)

五、甩手.....	(54)
第二节 体质一般者的锻炼方法.....	(55)
一、快速行走.....	(55)
二、健身跑.....	(56)
三、登山.....	(57)
四、跑楼梯.....	(58)
五、游泳.....	(59)
六、跳绳.....	(59)
七、踢毽子.....	(60)
八、骑身行车.....	(61)
九、打乒乓球.....	(63)
十、打羽毛球.....	(64)
第三节 强健体魄、提高身体素质的锻炼方法	(65)
一、发展身体运动素质的健身方法.....	(65)
二、竞技体育项目的健身方法.....	(75)
三、自行车健身方法.....	(86)
四、利用日光、空气和水进行锻炼	(87)
第四节 减肥	(90)
一、什么是“理想体重”.....	(90)
二、运用健身锻炼进行减肥.....	(90)
三、运动强度应该多大.....	(91)
四、腰部快速减肥操.....	(96)
五、反向行进减肥.....	(97)

第五节 常见病患者的锻炼	(98)
一、心脏病	(98)
二、高血压	(99)
三、肝脏疾病	(99)
四、肺结核	(100)
五、慢性胃病	(101)
六、慢性支气管炎	(102)
七、神经衰弱	(103)
八、关节炎	(103)
第六节 日常生活中的锻炼	(105)
第四章 体质测定及评价	(109)
第一节 体检的内容、时间和意义	(109)
一、体检内容	(109)
二、体检时间和意义	(109)
第二节 体质测定的内容与方法	(110)
一、身体形态指标	(111)
二、生理机能指标	(115)
三、运动负荷试验	(117)
第三节 体质和健身锻炼效果的评价	(119)
一、身体形态指数	(119)
二、生理机能指数	(120)
第四节 有氧代谢运动的自我检测	(122)
一、重“时间”不重“距离”	(122)
二、有氧代谢运动	(123)

三、理想运动中心率	(124)
第五章 常用家庭健身器械	(128)
附录:	
十全十美的锻炼	(133)
有关健身的十大谬误	(137)
怎样才能坚持锻炼	(141)
益于健康的步行	(144)
强健之道	(148)
健康问答录	(151)
怎样才能长命百岁	(155)
循环减肥法	(160)

第一章 健身概述

第一节 什么叫健身锻炼

健身锻炼是指运用体育的各种身体练习和方法,以强壮身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活而进行的有目的、有意识的身体活动。

健身锻炼具有广泛的群众性,男女老少、各行各业都可以参加。锻炼的内容和方法多种多样,锻炼者可根据各自的实际情况有针对性地选择不同的锻炼内容和方法,并可结合生活、生产劳动、学习和工作进行安排。健身活动的组织形式灵活多样,可以集体,也可以家庭、个人为单位进行锻炼;可以统一安排时间,也可以分散在各自安排的时间锻炼;可以用群众性评比、健康检查、体质测定或竞赛的方法来检验健身活动的效果。

健身锻炼是群众性体育活动的主要形式。科学实验和实践经验证明:健身锻炼是增进健康、增强体质的最积极、最有效的方法。它能促进一代人的身心正常发育和健康成长,使中壮人保持旺盛的精力,使老年人延年益寿,对医疗、防治疾病、恢复功能也有很好的辅助保健作用。

早在两千年前,我国秦汉时期的古籍《吕氏春秋》的“尽数

篇”就提出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”其意是告诫人们要强身就要运动，不运动就易生病。汉代名医华佗的“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不相是也”和著名医药学家孙思邈的“人欲劳于形，而病不能成”的养生思想，揭示了“生命在于运动”这一哲理。

人类的发展和进步是以健康为基础的。社会快节奏，高效率的生产生活方式，带来了劳动者精神上的高度紧张以及身体局部负荷过重造成的劳损等病症，如空调病、办公室综合症、健忘、失眠等。现代文明会提供给人们生活、工作舒适的环境，如汽车代步、机器人代替手工劳动，业余生活看电视等消遣活动。营养多、消耗少，造成热量过剩，肥胖，糖尿病、冠心病、高血压及神经衰弱等现代文明病向我们提出了警告。因此，随着社会的发展，历史的进步，现代文明程度的提高，人们的健康和健身的认识也逐渐提高，可以相信，运动、健身将成为富裕的人们在下个世纪生活中的第一需要，追求健康、长寿的世界性潮流亦将使人类最终战胜现代文明病。

第二节 健身锻炼的原则

健身锻炼原则是人们长期进行健身锻炼实践经验的概括与总结，是健身锻炼客观规律的反映，是有效地指导增强体质，达到健身目的所必须遵循的基本准则。它主要包括：自觉积极性原则，从实际出发、循序渐进原则，经常性原则，全面发展原则。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则,又称意识性原则。主要是指健身锻炼者必须明确的意识到进行这一锻炼的原因和预期达到的结果。有明确的锻炼目的,自觉积极的进行健身锻炼。我们常常听到有人这么说:“体育锻炼说起来重要,干起来次要,忙起来不要。”有的人虽然也在参与健身锻炼,常常心不在焉,练了几天感到浑身疼痛就叫苦连天,不愿继续坚持下去。这说明,健身锻炼是一个锻炼自我、战胜自我、完善自我的过程。是别人不可能替代的。健身锻炼总是伴随克服自身的惰性,战胜各种困难才能达到预期目标的。只有把健身锻炼当做生活中不可缺少的一部分时,才能在艰苦枯燥的、重复的运动中获得愉悦的情感体验,乐在其中。

怎样才能提高健身锻炼的自觉积极性呢?

1. 不断加深对健身锻炼的重要性的认识。把健身的目的与树立正确的人生观、个人理想、信念追求联系在一起,端正锻炼动机。认识健身锻炼在现代社会生活中的地位与作用,真正把它当做自己学习生活中的自觉需要。

2. 培养兴趣。兴趣是人们认识某种事物或从事某种活动的倾向。兴趣可以引起人们全神贯注地从事健身锻炼,易达到“注全力”的效果。如有些中青年体弱者对参加健身长跑本无兴趣,但当他们看到、认识到健身跑有益于增强体质、防病治病时,就会形成特有的兴趣,并积极参与其中。当然,形成兴趣还和健身锻炼内容与方法的选择、以及运动负荷的安排有密切的关系。有的人开始参加气功健身锻炼也仅仅是出于对气功治病的好奇,当通过一段时期的锻炼,达到了一定的效果后,感到有收获,兴趣自然高涨。

3. 定期检测锻炼效果。通过锻炼后的自我感觉、健康体

质检查、项目成绩和生理指标的测定,使自己经常看到锻炼的结果和进步,以科学的手段和方法有效地控制自己的健身计划的实施。这样可以增强自信心,使积极性不断巩固和提高。

二、从实际出发,循序渐进原则

从实际出发就是根据锻炼者的实际,选择适宜自己的项目负荷进行锻炼。适宜负荷是指健身锻炼要有恰当的生理和心理负荷量。古人云:“不妄作劳”。就是说,不论在劳动、工作或锻炼中,都要适度而不要过度。国外有学者认为:在健身方面的一切努力,集中在一个目标上——促进人体形成新的适应。一般来讲,造成这种新的适应的因素之一就是运动负荷。锻炼效果的大小,很大程度是取决于运动刺激的强度。太弱的刺激不能引起机体功能的变化,过强的刺激不仅不能增强体质,而且还会损害健康。负荷是否适宜,因时因人而异。即使同一个人,在不同的机能状态下,在不同的心理环境下,人体对负荷量的承受能力也不尽相同。当身体不佳,情绪不好时,人体的各种机能下降,健身锻炼时负荷量就要调整;当学习和工作紧张,脑力劳动频繁,体力消耗较大时,也要相应调整锻炼的负荷量。因此,确定健身锻炼负荷的大小,要充分考虑锻炼者的年龄、性别、健康状况、体质水平、项目特点和锻炼的目的等各种因素。而影响负荷大小的主要因素是锻炼的时间、密度、强度和情绪,锻炼中可以通过这四种因素来调整负荷的大小。

如何从实际出发,循序渐进地进行锻炼呢?

1. 一般要求与区别对待相结合。根据健身锻炼者的实际情况确定运动负荷,量力而行。中年人不要过高地估计自己的身体状况,青年人也不要太低估了自己的实际水平。在制定、

实施健身计划时,对某一项目锻炼的次数、每次锻炼的强度和时
间,既要有一般要求,也应从实际出发,区别对待。

2. 运动负荷应由小到大,逐渐提高。特别是那些刚开始进行健身锻炼的人,或中断锻炼后再恢复锻炼的人,在强度、时间、密度的安排上一定要谨慎,不要急于求成。一般来说,在锻炼开始阶段应选择最简单和较轻缓的动作着手练习,逐渐增加运动量和强度。但运动量也不能太小,否则就达不到锻炼的效果。在每次锻炼后都要使自己感到有点累,逐渐积累经验来掌握适宜的运动量。

3. 开始健身锻炼时,要注意遵循身体锻炼的规律:准备阶段——基本阶段——结束阶段。准备阶段,主要使身体发热,注意力逐渐集中,达到全神贯注;基本阶段,完成健身锻炼的基本内容和承担主要的运动负荷;结束阶段,要注意做放松练习,注意健身锻炼后的卫生保健,防止由于锻炼所出现的疲劳和抵抗力下降而引起疾病。要使身心处于适宜状态。这样做不仅有利于健身,而且也能获得锻炼后的特有的身心愉悦和满足。

三、经常性原则

经常性是指健身锻炼必须持之以恒。健身锻炼是通过身体运动,给人体各器官系统一定生理负荷的刺激。经常的、连续不断的刺激作用,就会使机体的结构和机能对刺激产生新的适应,从而使体质增强。如果坚持经常健身锻炼的人,每次锻炼对机体都产生了良好的影响,这样日积月累就必然达到理想的健身效果。

如何使健身锻炼保持经常呢?

1. 积极参与。真正把健身锻炼列为自己的生活日程。每