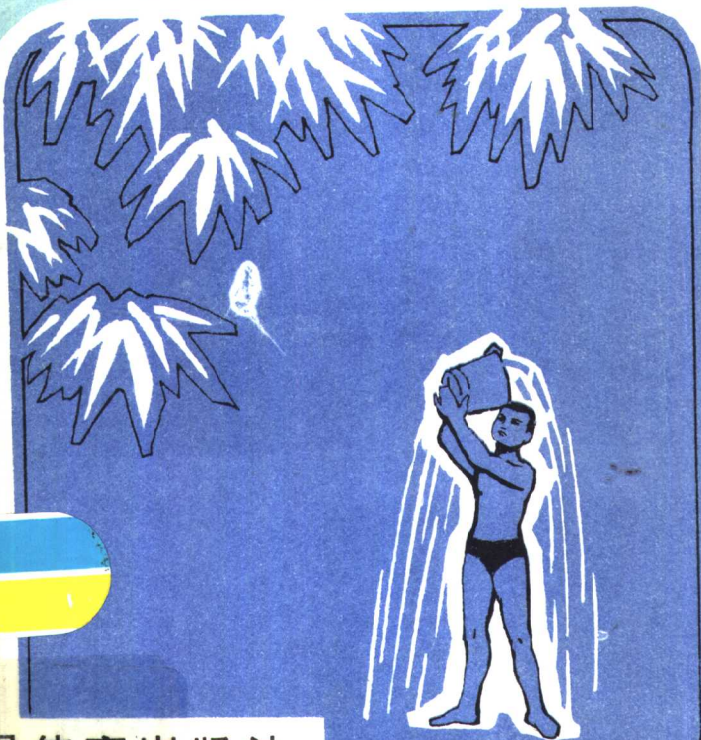


冷水浴 空气浴 日光浴

体育锻炼方法丛书



人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

冷水浴、空气浴、日光浴

《冷水浴、空气浴、日光浴》编写小组 编著

人民体育出版社

体育锻炼方法丛书

冷水浴、空气浴、日光浴

《冷水浴、空气浴、日光浴》编写小组

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

1977年7月第1版 1977年7月第1次印刷

印数：1—200,000册

统一书号：7015·1442 定价：0.15元

出 版 说 明

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游泳，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别是全国人民贯彻落实华主席抓纲治国的战略决策，越来越多的工农兵和青少年参加了各种各色的体育活动，出现了一派生气勃勃的大好形势，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了适应广大人民群众锻炼身体的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”。这套丛书以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，宣传为革命锻炼身体，介绍各种健身知识和锻炼方法；在编写和取材上力求通俗易懂，简便易行，以利人民群众因时因地开展体育活动。

限于我们的水平，缺点错误恐难避免，尚希读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断进行修订。

前 言

恩格斯指出：“人本身是自然界的产物，是在他们的环境中并且和这个环境一起发展起来的”。人类发展的历史充分证明了这一点。就拿人和自然的关系来说，久居寒带的人们一般并不畏寒，生活在热带的居民也一般不怕热。这说明，环境能影响人，而人更能在改造环境的过程中适应环境。

空气、日光和水是人类生活不可缺少的三种自然物质，也是取之不尽，用之不竭的天然资源。人们在长期与自然界作斗争的过程中，懂得了利用这三种自然物质来锻炼身体，增强体质，便把他称为“冷水浴、空气浴、日光浴”，也叫做“自然力锻炼”。这三种锻炼不需要特殊的场地器材，只要了解空气、日光和水的一般知识，掌握锻炼要领和方法，练起来是很方便的。

毛主席、党中央非常关怀广大人民群众的健康，提倡开展各种各色的体育运动。多年来，在毛主席的谆谆教导和他老人家畅游长江和冬泳邕江的伟大实践鼓舞下，广大工农兵群众坚持为革命而从事体育锻炼，也有很多人长年坚持冷水浴、空气浴和日光浴，锻炼了体魄，增进了健康，能更好地投身于三大革命实践，为社会主义革命和社会主义建设做出积极的贡献。

本书简要介绍了这三种锻炼的一些知识和方法，介绍了一些锻炼典型，可供广大工农兵锻炼身体时参考。但必须强调指出，每个人的体质、病情、外界条件等各不相同，所以

在锻炼时必须根据自身的具体情况制订锻炼计划，最好经常征求医生的意见，严格遵守循序渐进、坚持经常的要求，切不可急于求成，生搬硬套。

本书初稿曾征求过部分工农兵的意见，洛阳市体委和洛阳市卫生防疫站也给了很大支持，在此一併表示感谢。

本书编写小组成员有刘鸣勳、陈泽生、李志如、董天恩四位同志，他们虽然全是医生，又全都坚持冷水浴或冬泳锻炼多年，但限于水平，不妥之处恐难避免，衷心希望读者指正。

《冷水浴、空气浴、日光浴》编写小组

1976年3月

1 = F $\frac{2}{4}$

冬 泳 之 歌

庄 英词曲

进行速度

5 3.6 | 5 — | 3 5.3 | 2 — | 3.3 2 1 | 2̇ 0̇ 5̇ 0̇ |

1.2 红 旗 飘， 歌 声 壮， 千军万马 冬 泳

6̇. 6̇ | 5̇ 0̇ | 1̇ 1̇ | 1̇ — | 6̇ 4 5 | 6̇ — |

过 大 江。 乘 东 风， 迎 激 浪，

5.3 2 5 | 3 2 5 | 1 — | 1 3 | 3. 5 | 1.7̇ 6̇. |

中流击水 斗 志 昂。 { 水 冷 怕什么，
浪 大 怕什么，

0 6̇ 6̇ | 5 6 | 2 — | 2 6̇ | 6. 1̇ | 5.4̇ 3̇ |

胸 中 有 朝 阳， 热 血 驱 寒 流，
红 日 有 照 航 向， 铁 臂 斩 逆 流，

0 5 5 | 6 2 | 5 — | 5 0 5 | 1̇ 1.3̇ | 5̇. 5̇. |

青 春 放 光 芒。 前 进！ 前 进！ 前 进！
江 河 任 我 闯。 前 进！ 前 进！ 前 进！

1̇ 3.5̇ | 6̇ 5 5 | 1̇ 1̇ | 1̇ — | 6̇ 6̇ 5̇ | 4.2̇ 4 5 |

进！ 前 进！ 沿着 毛 主 席 开 辟 的 光 辉 航
进！ 前 进！ 沿着 毛 主 席 开 辟 的 光 辉 航

6̇ 5 5 | 6. 5 | 3 2 1 | 5 — | 5 5 5 | 1̇ 1̇ |

道， 激 流 勇 进 无 阻 挡。 沿 着 毛 主
道， 团 结 胜 利 向 前 方。 沿 着 毛 主

1̇ — | 6̇ 6̇ 5̇ | 4.2̇ 4 5 | 6̇ 5 5 | 6. 5 | 3 2 5 |

席 开 辟 的 光 辉 航 道， 激 流 勇 进 无 阻
席 开 辟 的 光 辉 航 道， 团 结

1̇ — | 1̇ 0̇ : | 6. 3̇ | 5̇ 6̇ 7̇ | 1̇ — | 1̇ — |

挡。 胜 利 向 前 方。

(原载《战地新歌》第三集)



伟大领袖毛主席在青年时期曾在湖南第一师范学校院内的井台旁为革命坚持过冷水浴。

(湖南省新闻图片社 供稿)

伟大领袖毛主席在青年时期曾在长沙岳麓山爱晚亭附近从事革命活动，并经常进行露宿，锻炼身体。

(湖南省新闻图片社 供稿)



BAK 3/81

南宁市人民为纪念伟大领袖毛主席在1958年1月7日在邕江冬泳，在邕江岸上修建了冬泳亭，上有董必武同志的题词。

(南宁市市委 关平摄)



目 录

在毛主席冬泳过的地方	1
在毛主席光辉榜样鼓舞下 我坚持了八年冷水浴锻炼	3
沿着毛主席开辟的航道破浪前进	5
为革命坚持冬泳	8
我是怎样坚持冬泳的	10
不再做“寒暑表”了	13
冬泳十年	14
冷水浴治好了我的关节炎	17
一、冷水浴	20
(一) 冷水浴对人体的作用	21
1. 能增强神经功能(21) 2. 能增强心脏血管功能(22)	
3. 能增强呼吸器官功能(22) 4. 能增强消化器官功能(23)	
5. 能保持皮肤清洁健康(23)	
(二) 冷水浴引起的反应	24
1. 寒冷期(24) 2. 温暖期(25) 3. 寒颤期(25)	
(三) 冷水浴方法	26
1. 脸头浴(26) 2. 足浴(27) 3. 擦浴(28)	
4. 淋浴和冲洗(29) 5. 浸浴(30)	
6. 天然水浴(30) 7. 冬泳(31)	
(四) 冷水浴注意事项	33
二、空气浴	40
(一) 空气浴对人体的作用	40
1. 气温、气湿、气流、气压对人体的作用(40)	

2. 空气中阴离子等的作用(42)	
(二) 空气浴方法	42
1. 暖空气浴(43) 2. 凉空气浴(43) 3. 冷空气浴(43)	
(三) 空气浴注意事项	44
三、日光浴	47
(一) 日光浴对人体的作用	47
1. 紫外线的作用(47) 2. 红外线的作用(50)	
3. 可见光线的作用(50)	
(二) 人体对日光辐射的反应	51
(三) 日光浴方法	51
1. 间接照射法(52) 2. 直接照射法(52)	
(四) 日光浴注意事项	55
四、其它水浴	60
(一) 热水浴	60
(二) 海水浴	62
(三) 泉水浴	63
(四) 热冷浴	65

在毛主席冬泳过的地方

没有见过邕江的人，希望见到它，到过邕江的人，就会爱上它。人们对邕江怀有深厚的感情是自然的，因为这里是毛主席冬泳过的地方。

清晨，太阳还没有出来，江面上漂浮的一层薄雾还没有退去，邕江两岸，大桥上下，第一批迎接朝霞的人们，就已经开始进行体育锻炼了。枝柯繁茂的榕树下，疏疏落落的修竹前，有打太极拳的，有做广播操的。然而，更多的人是在水中。离大桥不远的江面上，碧波荡漾，水笑人欢，有年过半百的老人，有几岁的小学生，男男女女，迎风冒雨，击水搏浪，情景动人。

这一切不是从来就有的，它是在毛主席冬泳邕江的伟大实践感召下出现的。1958年1月7日，伟大领袖毛主席在水温只有十七度半的邕江中冬泳，历时三十分钟。十八年来，特别是无产阶级文化大革命以

来，毛主席冬泳邕江、畅游长江等伟大实践，极大地鼓舞着广大人民群众锻炼身体，保卫祖国，建设祖国的热情。南宁市游泳活动基本上打破了季节的限制，尤其是冬泳，已从少数积极分子的爱好，发展到广大群众参加的一项重要体育活动。

例如，1976年1月7日，南宁市人民为纪念毛主席冬泳邕江十八周年就有一万二千多人不怕一月寒冷天气横渡了邕江。在这支横渡邕江的游泳大军中，有工人、贫下中农、解放军指战员、工农兵学员，有鬓发斑白的革命老干部、老工人，也有朝气蓬勃的红卫兵和红小兵。他们簇拥着毛主席的巨幅画像和横幅标语，昂首挺胸，依次入水，浩浩荡荡，迎着寒风，顶着逆流横渡了邕江。其中有的工人在十八年前就曾跟随毛主席在邕江进行过冬泳。当时他们亲眼看到毛主席在邕江逆流中挥舞巨手，为他们领航，亲耳听到毛主席具有深远意义的伟大教导。当时他们抑制不住内心无比的激动，一遍又一遍地高呼：“毛主席万岁！”十八年来，每当他们在激烈的阶级斗争和路线斗争中面临严重困难的时刻，想起那个幸福难忘的日子，就感到浑身充满无穷的力量，受到极大的鼓舞。他们决心永远沿着毛主席开辟的革命航道前进，把无产阶级革命事业进行到底。

在毛主席光辉榜样鼓舞下 我坚持了八年冷水浴锻炼

湖南省株洲冶炼厂医生 康惠芬

我今年43岁，是有三个孩子的妈妈了，过去曾患有肺结核、肝炎、肾下垂、妇科病等疾病。为了搞好社会主义革命和社会主义建设，使天下受苦的人都得到解放，我是多么渴望有一个健壮的身体啊！可是疾病缠身，力不从心。医生曾臆诊我是患了肺癌。听到这个结论，我感到十分难过，心想难道我真的就这样完了吗？不！我是个共产党员，还很年轻，死，对于个人来说并没有什么可怕，可是党培养了我多年，我还没有为人民做什么工作。“既来之，则安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争直到最后战而胜之，这是对付慢性病的方法”。毛主席的伟大教导使我大大增强了战胜疾病的信心。我对医生坚定地说：“我一定要听毛主席的话，决心配合你们把病治好，继续为党工作，即使是死，也要把生命的最后一分钟献给党的事业”。

经过一个时期的医药治疗和体育活动的锻炼，病情逐渐好转。医生复查后告诉我说，我患的是肺结核病而不是肺癌，认为已基本恢复健康，同意我出院。1968年，我厂领导组织我们再次参观了湖南第一师范学校，当听到伟大领袖毛主席为了改造中国与世界，不畏严寒，长年坚持冷水浴刻苦锻炼

身体的光辉事迹后，使我热血沸腾，异常振奋，并极大地激励了我下决心通过体育锻炼去取得健康的身体，取得为人民服务必须具备的身体条件！这样，我就开始了冷水浴。

1968年这一年夏季，开始由洗冷水脸、洗冷水脚逐渐到用冷水洗澡，但生理上的剧烈反映立即出来考验我的决心。冷水浴头几天，身体实在很难受，嘴唇乌黑，脸发白，一身上下尽是鸡皮疙瘩；洗完休息，全身麻木动作不灵，象我这样的情况，要不要坚持下去？我反问自己，回答是肯定的：“要”，而且非要不可！

经过这番斗争，“要坚持”就变成了“能坚持”。当然，饭得一口一口地吃，按照循序渐进的原则，我先用冷水擦身，待皮肤发红了才用冷水淋；淋的时间逐渐增长，适应能力也随之增强。几个月后，不但不起鸡皮疙瘩，体力也大有增加，而且吃得香，睡得甜了。

严冬到了，对我的决心也是一场严格的考验。有一天气温降到零下三度，有人劝我今天冷水浴就免了吧。我迟疑了一下，但一转念想到伟大领袖毛主席为革命锻炼身体的光辉实践，想到毛主席关于下决心就不冷，不下决心就是二十度也是冷的伟大教导，想到好身体也是在斗争当中得来的，就觉得不应在困难面前低头。于是，我一边高声朗诵“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利”，一边就往水里冲。就这样，八年来，除例假外，无论寒冬酷暑，还是出差到外地，我都坚持天天洗冷水澡。1975年在开展向先进工人学习的活动中，我又增加了长跑的锻炼项目。

由于这样坚持锻炼，体质逐步增强。开始我还配合吃药，后来基本不吃药了，经医生多次复查，肺结核、肝炎、

肾下垂、淋巴结核、妇科病全愈了，学习、工作精力充沛，有时工作日夜连续加班也不觉得疲劳，比较熟悉我的同志都说我变成了另外一个人了。的确，过去我是药物不离体，一步三喘气，和体育锻炼毫不沾边的人，而如今则是红光满面，有使不完的劲，成了我厂女子排球队队员，还多次出席厂、市学习毛主席著作积极分子代表会议和“工业学大庆”经验交流会。我决心进一步认真学习马列著作和毛主席著作，以阶级斗争为纲做好工作，把反修防修、巩固无产阶级专政的伟大斗争进行到底！

沿着毛主席开辟的 航道破浪前进

洛阳市卫生防疫站 刘鸣勤

我是一个防疫工作者，今年虽然年近半百，但工作起来，还能顶个小伙子。由于工作需要，我经常在下边东奔西跑，吃饭不应时，生活不规律，每天风里来，雨里去，但我从不觉得疲劳，十多年来基本上没有请过病假。

然而，二十年前我却是一个严重的肺结核病患者，咳嗽，发烧，全身无力，弱不禁风，三天两头感冒，一动就咯血，有时一天吃的药比吃的饭还要多。当时听说患肺病是“十痨九死”，染上肺结核就等于判了“死刑”。由于精神压力很重，病情更加恶化：1955年先后两次大咯血，经过组织上积极

抢救才脱险。

后来又听人说，结核病是一种“富贵病”，必须加强营养，很好休息，才能提高机体抵抗力。于是我就一味追求营养，吃饱了就躺在床上“养膘”，满以为这样养几个月能把病养好。那知道 1956 年复查，病灶不但未吸收好转，左肺竟出现了一个直径约二厘米的空洞。当时我想，肺是一个充满气体的弹性器官，象蜘蛛网一样，只要戳破就会越拉越大。这下就全完了！

在我忧郁绝望中，毛主席于 1956 年横渡长江，并写下了《水调歌头——游泳》的光辉诗篇。

喜讯传来，我在病床上几乎高兴得跳起来，当时我竟忘记了自己是个重病人。从书刊上知道我们伟大领袖毛主席从青少年时代就喜欢游泳活动，他老人家肩负革命重任，一直坚持体育锻炼，年登六旬还数次“万里长江横渡”。从那时起，我就下决心要通过体育锻炼来战胜疾病。

1957 年春，我开始在室内进行冷水擦澡，夏天到洛河游泳，一直坚持到十一月。随着气温不断降低，河水开始结冰，由于锻炼基础薄弱，刺激强度过大，冬天没过去就出现坐骨神经痛，走路不能直腰，睡觉不敢伸腿。为了弄清坐骨神经痛和冷水浴是否有因果关系，我翻阅了大量体育资料，得知在国外有人能在零下 40 度的严寒天气里下冰水游 15 分钟，可见人体对寒冷的适应能力是相当惊人的。我认识到，只要循序渐进，长期坚持，体内的耐寒能力就会提高。我国开展冷水锻炼的经验还不多，必须不断总结经验，积极探索人体对寒冷的适应规律。于是，我决心病愈后再坚持锻炼。

1958 年 1 月 7 日，毛主席在 64 岁的高龄还能在水温十七度半的邕江挥臂畅游 30 分钟。喜讯传来，给我增添了无穷

无尽的勇气和力量。我没等病情彻底痊愈，又坚持到洛河游泳。由于肺部病灶没有彻底稳定，在一次游泳中因为用力过猛，在水中就出现大咯血。同志们把我抬进医院，劝我以后千万不要再下河冒险了。我思想上也有些动摇。但一想到毛主席游遍祖国名江大河的光辉实践，意志又坚定了。于是经过几个月的疗养，又开始在室内冷水擦澡，一直坚持了三年。病情不但没有复发，体质却明显好转。尝到甜头就有了信心，1962年我又开始下河游泳了。

头一年冬天，坚持在水里“冒三冒”，虽然在水里锻炼时间短，但从不间断。就这样顺利地渡过了第一个冬天。这时信心更足。冬去秋来，转眼又是第二个隆冬。在北方，冬天的气温经常在零度以下，西北风吹在脸上象刀刮一样。再看看河水里漂浮着数不尽的冰块，思想上又犹豫起来。但一想到伟大领袖毛主席的教导和光辉榜样，我就毅然下水。刚下水，的确冷，但在水里游上几十米，上岸后周身皮肤通红，反而不觉得冷了。待擦干着衣后，全身温暖舒适，轻松愉快，这一天不论干什么工作，好象有使不完的劲，而且能吃能睡，精神愉快。越练身体越强，越游信心越足。每天早晨游泳，已成为日常生活中不可缺少的组成部分。到现在整整坚持锻炼了十四个年头。

十多年来，我深深体会到，游泳是一项很好的体育活动。特别是冬泳，不仅能锻炼身体，而且能锻炼意志，只要根据个人的身体条件循序渐进，长期坚持，一定能收到却病健身的效果。

今年我已经49岁了，我决心沿着毛主席开辟的航道奋勇前进，为党为人民做更多的工作。