

主 编 李伟听

副主编 邹大华 潘祖震



全民

QUAN MIN
JIAN SHEN
ZHI DAO SHOU CE

健身指导手册



上海远东出版社



全民健身指导手册

主 编 李伟听

副主编 邹大华 潘祖震

上海远东出版社

全民健身指导手册

李伟听 主 编

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店经销 江苏扬中印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 15.75 字数 366000

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN 7-80613--239-2/Z·62 定价:19.00 元

书名由上海市副市长、
上海市全民健身领导小组组长
龚学平 题

顾 问 李毓毅
主 编 李伟听
副主编 邹大华 潘祖震

《全民健身指导手册》编委会

(按姓氏笔划排序)

司徒璧双	刘 欣	许锡根
邹大华	李伟听	邵宗义
沈勋章	杨为民	郭浪舟
蔡扬武	潘祖震	

**“国家发展体育事业,开展
群众性体育活动,增强人民体
质。”**

《中华人民共和国宪法》第二十一条

序 言

历史的车轮，即将载着人类驰向 21 世纪。

改革和开放，使中国神州大地充满了生机和活力。

……楼观甫成人已去，

旌旗未卷头先白。

叹人间哀乐转相寻，

今犹昔。

人间沧桑。沧桑人间。世界在发生巨变。

处在世纪之交的中国，满怀信心地冲向亚洲，走向世界。

在即将跨入 21 世纪之际，传来了一个强音——全民健身。

全民健身意味着体育为人人，人人要健康。

全民健身是时代的呼唤。

时代在前进，在发展。时代的进步，要求社会更文明、发达，要求人类更健康、强壮。而全民健身的兴起，无疑为社会的进步、人类的进步提供了可能和保证。

试想，一个不健全的社会，一个不健康的人类，是无法跟上时代步伐的。无法跟上时代步伐的社会和人类，当然也不可能推动时代的进步和发展。全民健身既符合时代发展的规律，又是时代发展对社会和人类提出的要求。

全民健身是世纪的浪潮。

随着经济的发展，生产自动化程度越来越高，劳动者的体力活动减少。电子计算机的广泛应用，人们似乎变成了机器，

被限制在荧屏前，被“囚禁”在大楼中。“文明病”、“富贵病”不失时机地与人们“交”上了“朋友”。

空气和环境的污染、居住空间的缩小，对水泥“森林”的望而生厌，重新唤起人们走向户外、走向大自然。扛起渔杆，不仅是为了钓几条大鱼，而是为了在湿润的小河边吸上半天的洁净空气；挥动球拍、球杆，不仅仅是为了消除身上多余的脂肪，而是为了拥抱太阳、拥抱春风……。

惊涛拍岸，卷起千堆雪。全民健身的浪潮，将是迎接新世纪的钟声。

全民健身是奥林匹克的希望。

奥林匹克运动在世界范围内广泛开展，五色环的光彩，与日同辉。

更快、更高、更强。重要的是参与……，这些奥林匹克的宗旨和精神，已成为人们的共识。参加奥林匹克运动的体育尖子毕竟只是少数，金牌也只是少数，第二奥林匹克的大众体育，标志着社会进步、发展和人们的需求。

当今人们的希望，就是通过全民健身，让奥林匹克运动精神重归大自然，回归地球上的你、我、他（她）。

全民健身是竞技体育的基础。没有民众的基础，犹如埃及金字塔失去了基座。

全民健身，使五环更亮更艳，使芳草更绿更青，使人们更健康、更充满朝气。

人类和社会需要精神、需要文明。全民健身是精神文明建设的有机组成部分。

以体育运动为主要内容和手段的全民健身活动，可以增强人们的体质、增强人的自信心和团结、协作、进取精神，学会克服挫折、自觉经受磨难……，体育锻炼不仅使人健康、强壮，也使人优雅、潇洒、轻松……。

1995年6月20日,国务院批准颁布的《全民健身计划纲要》正体现了党和政府对体育运动的重视、对人民群众身体健康的关心。《全民健身计划纲要》的制定和实施,功在当代,利在千秋。

全民健身是一项跨世纪的系统工程。这项工程涉及政府部门、社会团体、群众组织和千家万户,需要人们熟悉了解、需要各个部门、团体组织支持、需要大众媒介宣传传播、需要每个人积极参与。

为此,我们组织了体育行家,撰写、出版此书。她将是你的朋友——书中,有科学健身理论和方法的导向,有实用、简便的健身评价指导,有古今中外健身成功的范例,有健身观念的咨询等等。

“科学的基础是健康的身体”。更通俗些说,“身体是革命的本钱”。路漫漫其修远兮。愿此书成为您的朋友,伴您迈向21世纪。

全民健身,是人人可以沐浴的阳光,是天天可以拥吻的春风,这是新世纪的礼物。

目 录

健身导向篇

全民健身文件及文选

中华人民共和国体育法	3
全民健身计划纲要	11
国家体委关于贯彻《全民健身计划纲要》实施	
“全民健身一二一工程”的意见	17
社会体育指导员技术等级制度	23
上海市全民健身实施计划	28
上海市《社会体育指导员技术等级制度》实施	
细则	38
上海市体育场所管理办法	44
为大力增强全国人民的体魄而奋斗	52
中华民族体魄建设的伟大工程	57
努力开创全民健身工作的新局面	64
加强领导,大力宣传,深入开展全民健身活动	72
上海市副市长龚学平同志在颁布实施《全民健	
身计划纲要》动员大会上的讲话	76
动员全市人民参与健身活动,积极推进上海两	
个文明建设	81
功在当代 利在千秋	90

健身讲座

一项跨世纪工程的诞生	94
全民健身是社会发 展,国力增强的必然趋势	98
生活上升之必需,休闲时间之必要	102
将沉重的“人口包袱”转化为社会资源	107
体育的价值在于健身	111
体质投资,提高人力资源质量	115
大众体育,世界潮流	120
全民健身的春天已经到来	125

健身工作篇

健身工作介绍

在改革中增强活力,走向开放	130
提高劳动者素质 为企业增强活力	134
只有体魄健壮 才能当好“公仆”	139
探索高校体育之路	144
一流学校应有一流体育 优秀人才必须全面 发展	148
抓好足球传统项目 办出学校体育特色	152
群众体育之根在社区	156
身强力壮奔小康	161
南京路一条街马路运动会越办越红火	166
勤劳致富 不忘体育	170
领导重视,“全员”支持,办出特色	174

全民健身的活动形式

企业健身要因时制宜,结合实际,促进生产	178
社区健身要推动家庭体育,活跃楼组生活	183
学校健身要全面安排,增进学生全面发展	186

农村健身要因地制宜,提高乡村文明程度	189
--------------------------	-----

科学健身篇

体育锻炼与健身	193
人体周期 24 小时	198
健身锻炼要注意循序渐进,因人而异	202
健身运动要有良好的心态	205
健身又能健脑	208
坚持锻炼有利于心肺功能的发展	210
运动中要正确掌握呼吸	211
疲劳与机能恢复	213
锻炼与膳食平衡	215
合理营养能消除疲劳	218
运动前后应喝含矿物质饮料	220
生命运动需要蛋白质	222
钙的代谢与补充	224
缺锌会影响生长发育	227
健体强身能增强下一代的遗传素质	229
健身对增强遗传素质的作用	233
后天锻炼能弥补先天性生理不足	235
要养成晨练的好习惯	238
冷水浴和冬泳	239
正确的技术动作练习可防止运动损伤	241
伸懒腰对身体有好处	243
忙碌中偷闲运动对健康有好处	244
跳跃运动可预防足弓塌陷	246
体育锻炼要讲卫生	248
早博并非健身运动的“红灯”	249

婴幼儿的健身活动·····	251
儿童少年不宜过早、过多地进行力量训练·····	256
青少年在锻炼中成长·····	258
推行“国家体锻标准”，促进青少年体魄发育·····	262
认识自身生长发育的规律·····	264
积极体锻可预防“豆芽”“肥胖”体型·····	266
青春发育期是健身强体的关键阶段·····	268
健身运动与后天塑造·····	270
生活年龄和生物年龄的判断·····	273
成年人不可忘却身体锻炼·····	275
全民健身热点—老年体育·····	278
健身锻炼防止衰老·····	282
日行万步，延年益寿·····	286
女性健身的三大优势·····	288
女性健身在生理和心理上与男性的不同·····	290
曲线，柔美与健身·····	291
爱美的姑娘更需锻炼·····	293
月经周期也可体育锻炼·····	295
孕期、产期及哺乳期的健身练习·····	296
良好的生活环境和习惯·····	298

健身评价篇

评价简述·····	311
健康人的标准·····	313
体育锻炼不可忽视医务监督措施·····	315
科学掌握运动量·····	318
健身跑的活动量掌握·····	320
有氧练习和心率 130·····	323

12 分钟跑的健身效应	325
自我耐力测验方法	328
耐力评价的三项指标	330
评价心肺功能的检测方法	332
健身跑和健身步行的运动处方	336
身心健康的自我保健与测量	338
身体健康的四条主要标志	340
女性健美评定标准	342
身高的评价与预测	345
如何推算医学年龄	347
身体素质的评价指标	351
青少年学生体格发育的评价	363
成年人常用健身评价指标参考值	376
有关衰老的现代研究	385
简易体力测定	395

健身器材篇

运动健身器材的开发	399
健身器材市场的前景	401
健身器材分类与功能	403
健身器材简介	405

名人健身篇

名人健身	427
百岁寿星访谈	443
健身趣谈	447
中国民间传统节日的体育活动	452

健身误区篇

劳动不能代替体育运动·····	456
没病就是健康吗? ·····	462
体育爱好者不等于体育参与者·····	468
进补不一定能健身·····	471
体育,不都是运动竞赛 ·····	474
活动并非“多多益善”,健身要讲科学 ·····	477
年富力强,也需要健身活动 ·····	481

健身导向篇

发展体育运动 增强人民体质

——毛泽东

**我们国家国力的强弱,经济发展的
后劲大小,越来越取决于劳动者的素质
.....。**

——邓小平

发展体育,振兴中华

——江泽民

中华人民共和国体育法

(1995年8月29日第八届全国人民代表大会
常务委员会第十五次会议通过)

第一章 总 则

第一条 为了发展体育事业,增强人民体质,提高体育运动水平,促进社会主义物质文明和精神文明建设,根据宪法,制定本法。

第二条 国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,提高全民族身体素质。体育工作坚持以开展全民健身活动为基础,实行普及与提高相结合,促进各类体育协调发展。

第三条 国家坚持体育为经济建设、国防建设和社会发展服务。体育事业应当纳入国民经济和社会发展规划。

国家推进体育管理体制改革的,国家鼓励企业事业组织、社会团体和公民兴办和支持体育事业。

第四条 国务院体育行政部门主管全国体育工作。国务院其他有关部门在各自的职权范围内管理体育工作。

县级以上地方各级人民政府体育行政部门或者本级人民政府授权的机构主管本行政区域内的体育工作。

第五条 国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保