

● 当代青年文化娱乐丛书 ●

DANG DAI
QINGNIANWENHUA
YULE CONGSHU

健

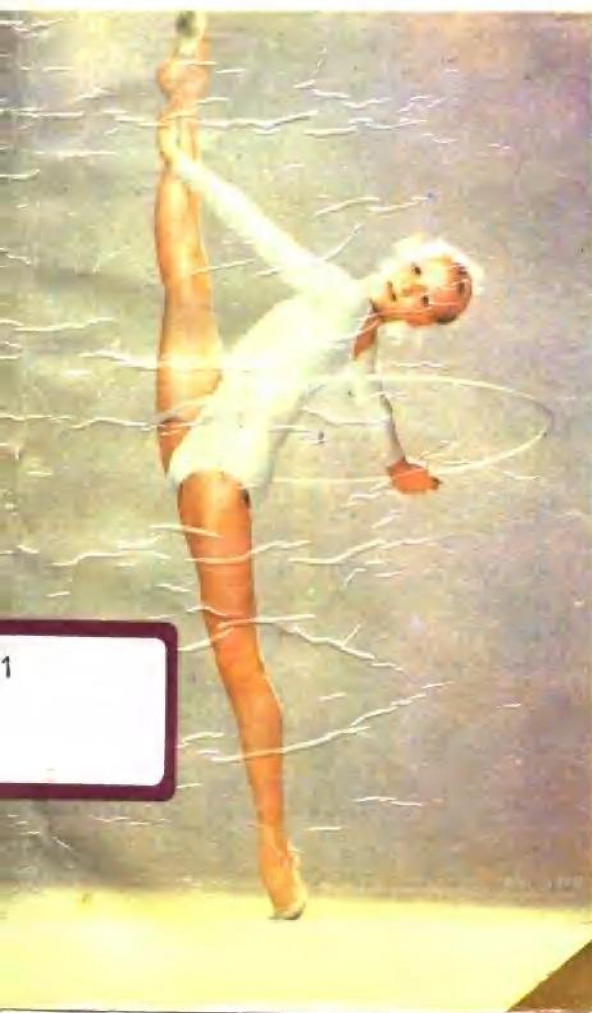
身

9

杜云陈运祐 主编

尹帮云 李子明 李芳源 编著

第二輯之九

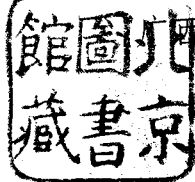


R161
118
3

当代青年文化娱乐丛书
(第二辑之九)

健身

杜云 陈运祐 主编
尹帮云 李子明 李芳源 编著



民族出版社

B777941

当代青年文化娱乐丛书

(第二辑之九)

健身

杜云 陈运祐 主编

尹帮云 李子明 李芳源 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 南宁红旗印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/36 印张 $5\frac{2}{9}$ 105 千字

1990 年 11 月第 1 版 1990 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—7,100 册

ISBN 7-5363-1018-8/G · 396 定价:2.20 元

书籍也可以象高级糖果

——《当代青年文化娱乐丛书》总序

秦 牧

关于书籍，中外哲人曾经作过许多意味深长的譬喻，有人把它譬喻为营养品，莎士比亚说：“书是全世界的营养品。”有人把它譬喻为阶梯，譬喻为面包，高尔基说：“书籍是人类进步的阶梯。”“我扑在书上，就象饥饿的人扑在面包上。”有人把它譬喻为船只，凯勒说：“一本新书象一艘船，带领着我们从狭隘的地方，驶向生活的无限宽阔的海洋。”牛顿又曾经把书譬喻为“巨人的肩膀”，并说他的许多成就，是站在“巨人的肩膀”上才得到的……

类似的譬喻我们还可以举出很多很多。

然而，这只是从严肃的意义的角度立论，如果从另一个角度，较松一点来譬喻，某一类书，也可以说象高级糖果，象风味小吃，象清凉饮料，象新鲜水果。

某些拉长面孔，正襟危坐度日的人物大概是很不喜欢这类譬喻的（同样的道理，某些嘻嘻哈哈，只爱吃喝玩乐的人大概又很不喜欢书象“阶梯”象“轮船”象“巨人的肩膀”那样的譬喻了）。如果在极左势力横行的时候，我提到高级糖果这个譬喻，大概就可以飞来一顶

奇形怪状的帽子戴在我的头上了。

但是,这个譬喻,实际上是朴素无华的,实事求是的。

“文非一体,鲜能备善。”书非一种,又怎能以偏概全呢!

医生告诉我们,物质上的偏食常常可以招致疾病,其实,“精神食粮”方面的摄取,情形又何独不然!我们既需要严肃的,震聋发聩的,甚至影响可及终生的读物;也需要值得随便翻翻,具有文化娱乐意义的轻松书籍。再说,高级糖果,不也是营养品之一么!

广西民族出版社很会动脑筋,最近他们着手编刊一套《当代青年文化娱乐丛书》,近期内先推出20本,每本10万字,分别以《琴》《棋》《书》《画》《花》《鸟》《歌》《舞》《爱》《美》《读书》《谈诗》《讲古》《作对》《猜谜》《游戏》《社交》《旅行》《健身》《饮食》等作为书名。这类在学习知识中得到娱乐,在娱乐中得到知识的书籍,堪称别开生面,独辟蹊径。我想:它,就着实很象高级糖果。

近十多年来,我国出版的书籍,种类越来越多,目前已经达到一年6万种以上了。其特点就是有许多原本属于缺门的书籍,现在纷纷问世。原本曾经出版不少的门类,又继续向“纵深发展”,仿佛树木的枝条衍生出许多小枝和绿叶似的。再就是工具书,系列书的出版增加了,还有,就是实用的书籍,文娱的书籍也越发增加了。另一方面,问题当然也不少,例如出版界出现了粗率平庸之作相当泛滥等等现象就是。但是,这方面的事

情不是本文要论述的,这儿不过是附带提上一笔罢了。

出版物这样众多,竞争是很激烈的。谁家能够捷足先登,抢占高地,出版书市罕见而又确为大众所需求的书籍,谁家的出版物就可以脱颖而出,引人瞩目,甚至一鸣惊人,轰动四方。谁家的出版物总是陈陈相因,选题老套,质量平庸,面目死板,谁家就活该倒霉。即使是在出版业面临相当困难的情形下,这种规律也仍然是在不断发挥作用的,其例子,简直可以说是不胜枚举,俯拾即是。

出版物的选题当然应该多种多样,但是,我们应该说:人们普遍想知道的人和事,出现在我们身边的科学现象,实用、有趣的东西,生动、精彩的文笔,引人入胜、曲折传神的故事,包含这类内容和特色的书籍,始终形成一个最巨大的,最具吸引力的磁场。

有人到瑞士去,主人端出几十种奶酪来,洋洋自得地说:“这是我们瑞士的文化。”乍听似乎有点离奇,奶酪是文化吗?其实奶酪既是饮食文明的成就之一,当然也可以说是一种文化现象。关于它,就大可以写一本旁征博引,情趣盎然的书。我国最近不是出版好些关于以茶、酒、端砚、茶壶等为话题的书籍吗?这套《当代青年文化娱乐丛书》的出版,也具有同样的意义,不过它的内容更广泛,更系统罢了。

多点认识我们周围的事物吧!多点了解我们身边的科学吧!这都是学问。从一些平凡事物中,探索下去,常常可以获知它的深刻的内涵。这正象从一个小小的

山口进入一个岩洞,其中竟然可以出现非常壮阔瑰丽的境界,令人目眩神摇,惊叹不已的情形一样。

从一些平凡事物探索下去,常常可以获知许多自然科学、社会科学的知识,使人心境大舒,情趣横溢。而对大千事物感到兴趣,总想一穷其奥妙,正是不少人能够深入知识宝库,发现珍藏的原因,这也好象许多童话故事中所常有的离奇情节一样。

1990年11月15日

目 录

总序.....	秦 牧(1)
运动与健身.....	(1)
运动的科学.....	(1)
运动健身方法.....	(5)
武术健身	(20)
气功健身	(27)
日常生活与健身	(35)
健美与健身	(35)
服饰与健身	(42)
美容与健身	(50)
居室环境与健身	(54)
社交与健身	(59)
饮食与健身	(63)
食物是人体能量的来源	(63)
饮食与人体蛋白质	(64)
饮食与人体脂肪	(66)
饮食与人体微量元素	(66)
人体所需食品的计算方法	(67)
保持合理的饮食数量	(70)

常见的错误饮食观	(71)
心理与健身	(78)
乐观与健康为伴 忧郁同疾病相随	(78)
人生失意忌伤悲 振作精神有良方	(84)
健身大道宜存厚 心底无私天地宽	(94)
看花解忧闷 听曲消万愁	(97)
肝火太盛损心脏 心平气和保健康	(103)
克服信息恐慌心理 正确对待未来世界	(107)
娱乐与健身	(110)
日常娱乐与健身	(110)
交谊舞的健身特点	(117)
郊野活动与健身	(122)
名人与健身	(128)
孔子为何能活到“古稀”	(128)
白居易的养生之道	(129)
陆游的养生观	(130)
“难得糊涂”的寿星郑板桥	(132)
康熙皇帝的“骑、耕、书”	(133)
毛泽东主席健身有方	(134)
肖劲光将军的长寿秘诀	(136)
辛亥革命老人郭叔蕃的保健功	(136)

王学颜将军闻鸡起舞体魄健·····	(137)
著名武术家吴图南的长寿之道·····	(138)
马寅初教授的热冷浴·····	(139)
哲学成就与健身并举的康德·····	(141)
每周清肠三次的伏尔泰·····	(143)
智力与体力互补的歌德·····	(144)
耄耋之年象个孩子的肖伯纳·····	(145)
靠劳动生活健身的托尔斯泰·····	(146)
本·韦德的健身观·····	(147)
自创健身法风靡全球的简·方达·····	(148)
见人长跑以为是地震的索菲亚·罗兰·····	(149)
美国总统们的健身轶事·····	(150)

附录一

运动健身器械简介·····	(154)
---------------	-------

附录二

食疗简方·····	(166)
一些常见病每餐饮食的营养素要求·····	(176)

运动与健身

运动的科学

“生命在于运动”这一格言正在深入人心,并为人们付诸实践。坚持有规律的合理的科学的运动,不仅可以使人延年益寿,用机体本身的旺盛生机去战胜衰老的到来,抵御疾病的侵袭,而且还可以用“动”的欢乐去驱除“静”的寂寞,以积极的意念摆脱无望的沉沦,获得心理、精神上的快乐。

一、运动健身的作用

这里所指的运动,纯指狭义上的运动,即人的躯体的运动。一般而言,运动对人的健身所起的作用,概括地说有以下几个方面:

1. 增强心肺系统机能,使心肌更为强健有力,提高供血能力,保证机体在工作和休息时都能充分供血,通过血循环系统向全身细胞提供更多的氧和养料,降低有害血脂,提高有益的高密度脂蛋白含量。同时增大肺部

体积和容积,增大吸氧量,使呼吸深沉,缓慢,有氧能力得以加强。

2. 增强关节、骨骼和肌肉的机能,使软骨、韧带、肌腱等结缔组织增厚,并富有弹力,骨骼更为结实,身体结构、身体外型及平衡能力都有所改善。

3. 肌肉充实,皮肤充满光泽。

4. 增进消化系统机能,促进营养的吸收与利用,提高糖代谢水平,提高废物排泄能力,使肾脏工作轻松正常,机体的免疫能力和抗病能力提高。使神经系统处于一种积极的状态,使人产生活动的愿望,增加运动的自觉性。

5. 运动还可保持健康心理,使受压抑的感情和能量得到释放,大脑更为灵活,始终保持旺盛的精力,使工作顺利,生活快乐。

二、选择运动方法的原则

上述所提到的运动益处,所指的“运动”必须是科学的合理的运动。

合理的运动应包括下列内容:

1. 保持身体各方面平衡发展;
2. 保持或提高力量及柔韧性;
3. 提高有氧能力。

因此,要达到健身的目的,在运动时,就要遵循这样几个原则,即:因人而异,量力而行,全面运动,循序渐进,持之以恒。

所谓因人而异,量力而行,即是运动时要切合个人实际,因为每个人的身体结构和功能有其特点,人与人之间的人体结构和功能是有差别的。在运动时就要根据自己的特点,选择适当的运动项目和确定适度的运动量,以免过度或不及,而适得其反。

用脉搏率来确定一个人的运动负荷,以控制运动量,是一种常用的方法,而且简单可行,人人均可掌握。脉搏测量一般在运动前、中、后分别进行。在正常情况下,小运动量锻炼在休息 5~10 分钟后就可恢复到安静脉搏数,中等运动量在休息 30 分至一个小时内就可恢复到安静脉搏数,大运动量锻炼在运动停止几小时后才可恢复到安静脉搏数。这当然与一个人的体质强弱有必然的关系,体质差的人恢复的时间相对来说要长一些。就运动时的心率而言,一般来说,中老年人脉搏率不应超过每分钟 220 次减去年龄再乘以 65%,青年人的最大心率则以每分钟 220 次为宜。

根据个人不同年龄选择不同的运动项目,也是应该遵循的原则。比如,青春期的孩子,在十二岁左右,宜选择具有灵活性和速度性的跳绳、短跑以及各种活动性游戏、乒乓球、武术、体操、游泳等,不宜进行举重、长跑等长时间、静止用力 and 耐力的运动;十五、六岁者则可做些力量和耐力的练习,如单双杠、哑铃、举重、实心球等,时间不宜过长,运动不宜太大;到十七、八岁,身体发育基本接近成年人,可参加各种项目,但要适量。

根据不同的健身动机和目的去选择健身运动项

目,以便达到显著的健身效果。如果要加强心血管能力,则从事吸氧运动,即跑步、快步走、游泳、划船、骑自行车、跳绳等等;如要改进肌肉的强度和耐力,则选择哑铃、拉力器等重复多的动作,举重、俯卧撑等也是较好的选择;如要增加肌肉的弹性和伸展能力,则宜在静止状态下进行伸展动作,并保持一种拉力状态。

此外,循序渐进,持之以恒,也是我们应当遵循的运动原则。操之过急,反而适得其反;半途而废,也是等于零。冰冻三尺,非一日之寒。没有一劳永逸的健身运动,唯有长期坚持,有秩序有规律地进行锻炼,才能达到健身的预期效果。运动健身实际上不仅是躯体的运动,同时也是一个人在内在修养的表现,它可以锻炼一个人的意志,增强一个人的毅力。

三、运动的种类

在运动种类选择方面,以达到健身目的和唤起锻炼兴趣为原则,一般可分为五大类:

1. 耐力性锻炼项目:步行、健身跑、自行车、游泳等。这些项目均属周期性、节律性、反复进行的运动。
2. 放松性锻炼项目:如散步、健身跑、太极拳、气功、保健操或放松体操等项目,有利于放松神经、肌肉。
3. 力量性锻炼项目:包括有助力、拉助、主动的肢体运动,如实心球、哑铃、拉力、腹肌锻炼、举重、摔跤等。

4. 一般性锻炼项目：如广播操、眼保健操、健身操等。

5. 医疗体操矫正体操：如降压舒心操、练功十八法、呼吸操、减肥体操、老人体操等等。

此外，如武术、气功等均是时兴的健身方法。

在开展运动健身时，还要注意经常锻炼，每周至少锻炼三次，能保持六次就更好，经过半年至一年后，即可见出运动的真正效益，打好健康的基础。

运动健身方法

运动是健身的主要手段和途径。运动的种类方法繁多，不能一一例举，即使是一两种，在这样短的篇幅里也难说清，何况当今健身风行，派别风格迥异，各有千秋，要作出选择，为健身爱好者提供范本，实在是件棘手的事。

因此，我们只着眼于大众，以简单易学、趣味较强者作为基本标准，举一二项目供健身时参考，当然不是非此不可。大家在健身时，只要根据前述的原则，并考虑自己的年龄、体质等实际情况，自由选择项目就行了。

一、如何调理心脏

心脏是人体最重要的肌肉组织，假如它不能保持健康，那是令人忧虑的。

锻炼心脏的最好场所是早晨刚清醒时在床上进行。实际上当你仍躺在床上时,先要伸展身体,设法彻底地让身体自上而下舒展到脚尖,然后开始尽量快速地紧握——放松双拳,不断重复,直到脚尖也觉发热。这一动作的作用就象一个泵会帮助你的心脏以十分快的速率将血液泵出,送到全身各系统。它会使你的脸色发生惊人的变化,会使你的肌肉力量增强,却并不增加心脏的负担。

接着你的脚离床悬空,慢慢坐起,两腿垂在床边,然后将双臂由前朝天花板伸举,再将双臂向外慢慢落下与地板平行,再笔直转动你的上臂,在空中形成字母“O”,然后反向转动到下方形成一“O”;停止双臂运动并放松。

然后,笔直地、趾高气扬地坐好,双臂充分放松,头部慢慢向右转动,直到你的下巴碰到右肩,然后头部慢慢转向左侧,直到你的下巴碰到左肩,如此连做三次。

然后、慢慢下床站立,尽量使脚尖踮起,并伸长你的双臂,试图去触天花板(不用考虑天花板距离多远),直到你的双臂伸到最大限度时,再徐徐向两侧放下,与地板平行,随后转动你的双臂在空中形成一“O”形。

此时略放松片刻,然后缓慢从1数到5,开始收缩你的腹肌和臀部肌肉。假如你觉得收紧臀部肌肉很不舒服,你可以试图去想象,在你面颊之间正托着一枚硬币,不能让它掉下。假如进行这种想象你感到困难,你可真取个硬币放上,不让它掉下。照此做一系列放松

——收缩的动作,每次之间从1数到10,可任意重复。然后慢慢步入盥洗室。

二、散步的科学

在任何年龄,散步都是有利于健身的最简单的锻炼方法。散步时你有意地收缩和放松腹部肌肉和臀部肌肉,受益会更大。

漫无目的遛达不是散步。能起锻炼作用的散步,必须是有明确的目的,有良好姿势的轻快散步。

在你开始散步前,必须决定你打算步行多远,要注意最终距离是你步行的2倍,因为你还要走回来。开始应进行短距离散步,然后逐渐地一天天增加步行速度和距离,如果你能坚持,在极短时间内你会体会到这项锻炼的效果。

当你能以较快速度步行完预先想好的步行距离时,你应该考虑逐渐增加距离。根据许多行家的意见,这是最理想的锻炼方式。

假如你希望每天调理你的心脏和身体,就要做到适度和经常。

如果下雨或下雪怎么办?你可在家进行活动,坚持同在户外进行同样长的时间,一样会受益。

三、等同锻炼

等同锻炼是最普通的锻炼方式之一,因为它并不需要设备,而且无论是谁,在任何年龄任何地方都可进