



科学消费丛书

# 生活中的科学

## ——休闲健身篇

中国消费者协会  
《中国消费者》杂志社 编  
李建华 范颖敏 主编



工商出版社

中国消费者协会 编  
《中国消费者》杂志社  
李建华 范颖敏 主编



科学消费丛书

# 生活中的不科学

## 休闲健身篇

工商出版社

责任编辑 李稳定 张 震

封面设计 周秀军

图书在版编目(CIP)数据

生活中的不科学/中国消费者协会,《中国消费者》杂志社编. —北京:工商出版社,2002.7

(科学消费丛书)

ISBN 7-80012-709-5

I. 生… II. ①中…②中… III. ①消费-基本知识②生活-知识-普及读物 IV. ①C913.3②Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040410 号

书名/科学消费丛书:生活中的不科学(休闲健身篇)

编著者/中国消费者协会《中国消费者》杂志社

---

出版·发行/工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京航宇印刷厂

开本/850×1168 毫米 1/32 总印张/38 总字数/950 千字

版本/2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

---

社址/北京市丰台区花乡育芳园东里 23 号(100070)

电话/(010)63730074

出版声明/版权所有,侵权必究

---

书号:ISBN 7-80012-709-5/F·348

定价:90.00 元(全 6 册)

(如有缺页或倒装,本社负责退换)



责任  
封面

ISBN



9 78

生活中的不科学

- 家用电器篇
- 美容篇
- 饮食篇
- 服装篇
- 休闲健身篇
- 购房装修篇

## 《科学消费丛书》编委会

主 任：宁望鲁

副主任：董京生

编 委：

|     |     |      |     |
|-----|-----|------|-----|
| 丁世和 | 徐 焱 | 李建华  | 范颖敏 |
| 王前虎 | 杨 克 | 张 建  | 张玉霞 |
| 韩华胜 | 吕允端 | 任 静  | 陈 剑 |
| 陈小强 | 邱建国 | 张德志  | 娄凤梅 |
| 赵皎黎 | 路华忠 | 牛富所  | 郭全芳 |
| 茹 峰 | 刘新年 | 刘玉洲  | 郝滨友 |
| 张长青 | 刘友榕 | 吕晓平  | 方树冉 |
| 王永贵 | 伍作法 | 陈国梁  | 刘亚兵 |
| 郑顺德 | 李良寿 | 赵光发  | 赵国文 |
| 尚相勇 | 王俊业 | 马学智  | 王永木 |
| 居苏生 | 彭 辉 | 刘镐民  | 赵 菁 |
| 罗凤鸣 | 郭鸿法 | 王文志  | 宋津京 |
| 金鸿梁 | 张玉超 | 益西旺杰 |     |

# 让“科学消费”进万家

## (代序)

2002年,中国消费者协会将“科学消费”作为年主题推向社会,旨在以保护消费者的安全权和知情权为核心,宣传科学消费理念,普及科学消费知识,倡导科学消费行为,揭露有悖“科学消费”的经营和服务,促进消费市场环境改善,拉动内需,提升消费市场的经济活力,引导消费者科学、合理消费,全面提高消费者和经营者的素质。

中国消费者协会提出的“科学消费”是指符合人的身心健康和全面发展要求,追求人与自然和谐进步的消费观念、消费方式、消费结构和消费行为。

树立科学的消费观念是科学消费的前提。科学的消费观念与一个民族、一个社会的经济文化发展相联系,以促进人的身心健康和全面发展为最高标准,并把这一标准贯彻到衣、食、住、行、用等与人的生活有关的各种消费行为中去,使各种消费行为从不同的方面为人

的身心健康和全面发展服务。科学消费,首先要求消费者具有一定的消费知识和科学知识,并运用这些知识指导日常消费活动,完善消费结构。其次,要正确处理当前消费和长远消费、消费和积累的关系,使消费既能满足现实需求,保证身心健康,又能兼顾长远需要,促进全面发展。第三,要选择健康正确的消费方式,避免过度消费所造成的资源浪费和环境污染,使人类能够合理、均衡地使用有限的资源,尽量满足人们日益增长的物质文化需求,实现可持续消费。第四,消费结构和消费水平要随着科学技术和经济文化的发展不断提升,表现在用于生存消费的比重不断下降,用于发展消费和享受消费的比重不断上升。第五,要继承、发扬先进的消费文化传统,反对、消除不良消费习俗对消费者的有害影响。

保护消费者的合法权益是全社会共同的责任,实现“科学消费”同样需要社会各方面共同努力。首先在社会生产与消费的循环中,经营者居于强势地位,掌握着较多的商品信息、流通信息、科技信息、消费信息,其广告宣传则直接影响着消费者的消费选择。因此,消费者有权要求经营者为“科学消费”创造良好、放心的消费环境,努力提高商品和服务的质量,充分履行警示、说明义务。

其次,“科学消费”的实现有赖于各级政府和有关行政执法部门大力整顿和规范市场秩序,强化市场监



管,严厉打击假冒伪劣商品和虚假广告宣传,进一步加快制定和完善在加入 WTO 条件下能够有效保护消费者权益的法规、标准、政策,以便营造更加良好的市场环境和消费环境。

“科学消费”的实现还有待于社会各界、各行各业的广泛支持,尤其是有关科研部门和专家应加强“科学消费”方面的研究和指导,科学引导广大消费者的消费行为。

为了更好地宣传科学消费的观念,倡导科学消费的行为,中国消费者协会编辑了这套“科学消费”丛书,丛书由“生活中的不科学——服装篇”“生活中的不科学——饮食篇”“生活中的不科学——购房装修篇”“生活中的不科学——休闲健身篇”“生活中的不科学——家用电器篇”“生活中的不科学——美容篇”6本书组成,旨在从生活中一些人们习以为常但却不科学的消费行为入手,把“科学消费”送到千家万户。

中国消费者杂志社的工作人员为此书的编辑出版作了大量的采编工作,付出了许多心血,但局限于他们的工作能力和业务水平,且时间比较仓促,难免有个别疏漏之处,在敬请广大读者谅解的同时,也希望杂志社的同志们继续努力,不断创造出种类更多、质量更高的精神产品奉献给广大消费者。

树立“科学消费”的理念是一个时代、一个民族精神文明和社会进步的体现!

# 目 录

## 运动健身

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 1. 运动是为了健身还是健美 .....           | (1)  |
| 2. 不科学的健美观念 .....              | (2)  |
| 3. 不科学的 8 种健身行为 .....          | (3)  |
| 4. 似是而非的健身说法 .....             | (4)  |
| 5. 健身新时尚：“轻体育” .....           | (6)  |
| 6. 健身当选有氧运动 .....              | (7)  |
| 7. 对有氧运动的错误认识 .....            | (8)  |
| 8. 有氧健身前的准备 .....              | (11) |
| 9. 健身锻炼的不正确观念 .....            | (13) |
| 10. 健身运动也要量体设计 .....           | (14) |
| 11. 如何选择健身项目 .....             | (15) |
| 12. 初练健美易犯的错误举动 .....          | (16) |
| 13. “健美就是瘦身，瘦就是美”的认识是错误的 ..... | (18) |
| 14. 健美不等于瘦身 .....              | (18) |
| 15. 选择健身场馆也有讲究 .....           | (20) |
| 16. 健身房内不该有的行为 .....           | (21) |
| 17. 健身房里也有“杀手” .....           | (23) |
| 18. 健身不一定到健身房 .....            | (24) |
| 19. 怎样才能把健身房搬回家 .....          | (25) |
| 20. 对器械健身的错误观点 .....           | (26) |
| 21. 过度训练也毁身体 .....             | (28) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 22. 中年人最需要健身 .....     | (29) |
| 23. 如何避免健身出现腿痛 .....   | (30) |
| 24. 健美操练习者的自我检查 .....  | (31) |
| 25. 祛病健身的床上保健功 .....   | (31) |
| 26. 女士, 要健身先备装 .....   | (35) |
| 27. 每天需要多少运动 .....     | (36) |
| 28. 健美训练后的恢复 .....     | (36) |
| 29. 体质和锻炼是怎样的关系 .....  | (38) |
| 30. 跑步、举重哪个更有效 .....   | (40) |
| 31. 跑步能燃烧脂肪吗 .....     | (41) |
| 32. 跑步不当也致病 .....      | (42) |
| 33. 无精打采的原因是缺乏锻炼 ..... | (44) |
| 34. 锻炼, 多少运动量才可以 ..... | (44) |
| 35. 运动量与出汗的比例关系 .....  | (45) |
| 36. 运动备忘录 .....        | (46) |
| 37. 拍拍打打去心病 .....      | (47) |
| 38. 靠壁站立也可以健身 .....    | (47) |
| 39. 运动也要因病制宜 .....     | (48) |
| 40. 过度运动, 过犹不及 .....   | (49) |
| 41. 运动过程中受伤的原因 .....   | (51) |
| 42. 健康的运动 .....        | (53) |
| 43. 远离运动伤害的办法 .....    | (54) |
| 44. 懒人的运动方法 .....      | (55) |
| 45. 睡眠不足会变老、变胖 .....   | (56) |
| 46. 走出晨练的误区 .....      | (56) |
| 47. 老人锻炼的禁忌 .....      | (58) |
| 48. 秋季锻炼有“三防” .....    | (59) |

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 49. 社区健身器械多 练法须讲究 ..... | (60) |
| 50. 忙里偷闲健身法 .....       | (60) |
| 51. 健身的最好方法——游泳 .....   | (62) |
| 52. 游泳：健体更要健康 .....     | (62) |
| 53. 游泳中常见的身体反应 .....    | (63) |
| 54. 游泳之忌讳 .....         | (65) |
| 55. 如何选择安全的游泳场地 .....   | (66) |
| 56. 泳后“四护” .....        | (67) |

## 旅游休闲

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 57. 旅游认识的误区 .....     | (68) |
| 58. 选择适合自己的旅行方式 ..... | (68) |

## 随 团 游

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 59. 看清随团游的陷阱 .....           | (70) |
| 60. 明智的游客是什么样 .....          | (72) |
| 61. 随团游防骗的招数 .....           | (74) |
| 62. 精打细算省钱法 .....            | (77) |
| 63. “还价”的诀窍 .....            | (79) |
| 64. 旅游不是赶景点 .....            | (80) |
| 65. 旅游的精髓：一吃二住三行四游五购六娱 ..... | (81) |
| 66. 旅游中常遇的“障眼法” .....        | (82) |
| 67. 出门旅游须防“挨”宰 .....         | (83) |
| 68. 如何提防欺诈行为 .....           | (84) |
| 69. 当心“黑导”的误导 .....          | (85) |
| 70. 外出旅游也有禁忌 .....           | (86) |
| 71. 短期旅游注意事项 .....           | (87) |

## 自助游

- 72. 体育健身游的讲究 ..... (88)
- 73. 聪明的“背包族”是什么样 ..... (88)
- 74. 自助游的一般常识 ..... (90)
- 75. 自助旅游怎样花钱最合适 ..... (91)
- 76. 徒步旅游和问路技巧 ..... (92)
- 77. 野营小常识 ..... (93)
- 78. 带着青年旅馆会员卡闯天下 ..... (94)
- 79. 出游如何“半自助” ..... (95)
- 80. 旅游购物四戒 ..... (96)
- 81. 如何过好旅游购物关 ..... (101)

## 出境游

- 82. 以团队方式出境游的有关规定 ..... (103)
- 83. 出境旅游都有哪些国家可以去 ..... (104)
- 84. 出境旅游的住宿忠告 ..... (104)
- 85. 出境旅游手续的办理 ..... (107)
- 86. 一些国家出入境的注意事项和规定 ..... (109)
- 87. 我国海关的有关规定 ..... (114)
- 88. 货币准备 ..... (114)
- 89. 物品准备 ..... (115)
- 90. 入团报名手续 ..... (115)
- 91. 证件保管 ..... (116)
- 92. 衣着 ..... (116)
- 93. 住宿 ..... (117)
- 94. 异国特色美食的品尝 ..... (118)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 95. 语言交流 .....   | (118) |
| 96. 健康第一 .....   | (119) |
| 97. 文化娱乐 .....   | (120) |
| 98. 慎重购物 .....   | (122) |
| 99. 他国保平安 .....  | (123) |
| 100. 交通与电讯 ..... | (127) |
| 101. 小费 .....    | (128) |
| 102. 国际时差 .....  | (129) |
| 103. 礼仪和习俗 ..... | (129) |
| 104. 禁忌 .....    | (134) |

## 保 险

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 105. 旅游投保 给您提个醒 ..... | (136) |
| 106. 意外保险的赔偿范围 .....  | (137) |
| 107. 冒险旅游出险能索赔吗 ..... | (140) |

## 旅游经验

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 108. 仲夏海滨行装备 .....     | (141) |
| 109. 冰雪旅游有哪些注意事项 ..... | (143) |
| 110. 春游也有学问 .....      | (144) |
| 111. 出游护肤有绝招 .....     | (145) |
| 112. 出游带哪类相机合适 .....   | (146) |
| 113. 怎样拍好旅游照 .....     | (146) |
| 114. 胶卷盒用处多 .....      | (147) |
| 115. 行李丢了怎么办 .....     | (148) |
| 116. 巧用景点人力车 .....     | (148) |
| 117. 随团游走散怎么办 .....    | (149) |

118. 森林旅游十注意 ..... (149)
119. 游览寺庙有四忌 ..... (150)

### 纠纷解决

120. 随团旅游者有哪些权利 ..... (151)
121. 随团旅游如何维护自己的合法权益 ..... (152)
122. 旅游投诉有法可依 ..... (153)
123. 旅游投诉时效 ..... (154)
124. 投诉基本常识 ..... (154)
125. 学会旅游投诉 ..... (155)
126. 如何写投诉状 ..... (156)
127. 在投诉中须注意哪些事项 ..... (157)
128. 怎样实施旅游投诉 ..... (157)
129. 旅游纠纷的问与答 ..... (157)
130. 你签的合同规范吗 ..... (159)
131. 导游违反合同可索赔吗 ..... (160)

### 休闲养性

132. 玩具——童年的惬意 ..... (160)
133. 卡通——成年人也爱 ..... (161)
134. 飞翔的鸟——滑翔运动 ..... (162)
135. 徒手攀岩——挑战自我 挑战极限 ..... (163)
136. 快感卡丁车 ..... (166)
137. 运动风筝的放飞 ..... (166)
138. 户外运动大搜索 ..... (167)
139. 陶瓷的保养 ..... (169)
140. 邮票收集的方法 ..... (170)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 141. 邮票收集的途径 .....   | (171) |
| 142. 影响邮票品相的因素 ..... | (171) |
| 143. 邮票的真伪鉴别 .....   | (172) |
| 144. 邮票的处理 .....     | (176) |
| 145. 古钱币的鉴定知识 .....  | (177) |
| 146. 电话磁卡收藏有学问 ..... | (178) |



# 运动健身

## 1. 运动是为了健身还是健美

不同运动目的，所要选择的项目及设备也不同。

陈列在健身房内零零总总的运动器材，以及安排设计的各式运动项目，其实每一种项目的训练目的不尽相同，使用之前必须确认自己的运动目的是健身还是健美，然后再根据自己的需求选择适当的运动器材与运动强度，才能达到自己运动的目的。

一般而言，健身房内的运动器材设计，在训练的功能上可以分为耐力训练、重量训练及有氧训练。如果是为了训练体态之美，让身体的肌肉展现强力曲线，选择器材就应以强调时间短、强度大的重量训练器材为主，包括举重、握力棒与哑铃等器材。

如果仅仅是为了活动，当然是以耐力或有氧训练最好，因为这两项训练可加强人体的心肺功能，甚至于还可以有瘦身减肥效果，让身体体能处在最佳的状态，可选择的器材与运动项目有手摇机、慢跑机、有氧舞蹈或者游泳等项目。

不过，有氧或耐力训练要出现效果，运动时间必须超过10分钟以上才会有耗氧作用，所以每次运动时间必须至少30分钟以上。另在进行训练前、中期，每周应运动3次；运动习惯稳定后的维持期，每周运动次数可缩减为1次，但时间不能缩短。

此外，在运动强度上要有所选择。可以一个简单方式计算出自己所能承受的强度，以此数值作为自己运动时强度设计的标准。不过这只是一个参考数值，运动之前还是请专家评估自