

全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

2

俞继英 / 主编
人民体育出版社

少儿健身

● 用足球可以进行哪些练习和游戏？
● 体育锻炼能使你更聪明吗？
● 学习和体育锻炼有没有矛盾？
● 课间休息玩些什么活动？
● 身体匀称的标准是什么？
● 踢毽子有多少种花样？
● 游泳时脚抽筋了怎么办？
● 如何锻炼你的胸肌？



全民健身千问丛书

全民健身千问丛书

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

少儿健身/俞继英主编. —北京:

人民体育出版社, 1966

(全民健身千问丛书)

ISBN 7-5009-1332-X

I. 少… I. 俞… II. 少年儿童-体育锻炼
-问题 IV. G806-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 09184
号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 9 $\frac{24}{32}$ 印张 136 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-1332-X/G · 1236

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

全民健身千问丛书

编辑委员会成员

名誉主编：伍绍祖

主 编：俞继英

副主 编：胡爱本 虞重千

编 委：（以姓氏笔画为序）

王人卫 王培锬 叶玮玮

朱泳贤 何志林 沈步乙

陆爱云 李建国 陈佩杰

邵金宝 邱丕相 张 林

周云卿 胡爱本 俞继英

袁公亮 虞重千

少儿健身

执行主编：朱泳贤

撰稿人：孙大元

薄全峰

郭惠玲

吴雪萍

编者的话

近年来，随着改革开放的深入，我国生产力水平不断提高，人民的工作和生活质量都发生了很大的变化。科技的进步，计算机的应用，信息的流通，使人们的生活节奏明显加快。人们每天要面对更多的竞争，承受更大的心理压力。城市居民生活水平的提高和体力劳动的减少，又导致“文明病”的兴起。实行双休日之后，人们有了更多的闲暇时间，企盼健身和健康的愿望越发强烈和迫切。全民健身计划便在这个背景下诞生了。

为配合全民健身计划的实施，为千万人的身心健康，为中华民族的昌盛，人民体育出版社策划并委托我们编写了这套《全民健身千问丛书》。

这套丛书共分为 A、B、C 三个系列，18 本。A 系列共 5 本，涉及与运动健身有关的若干领域，如健脑、饮食、休闲、康复、健心等方面的知识和实用方法，供大家在运动健身时参考；B

系列由 5 本书组成。它是我国主要集合人群如工人、农民、学生、居民的健身活动的指导书，介绍在这些人群中开展健身活动的组织领导、内容、形式与方法，并包括蕴藏着千百万人聪明才智的各种健身手段。这个系列还特别包括了在商品经济条件下，全民健身计划运作的重要机制——体育产业；C 系列突出了性别年龄各异人群健身活动的特点，以使婴幼儿、儿童、少年、女性、男子、中老年、残疾人以及家庭成员都能对号入座，寻找适合自己健身的参考系。

由于时间紧迫和水平所限，疏漏难免，定会有不尽如人意之处。但是，这套健身千问丛书，是值得您喜爱的。

目 录

功 能 篇

- 为什么体育锻炼能促进儿童少年的正常发育？
..... (3)
- 为什么在儿童少年时期就要参加体育运动？
..... (5)
- 如何在体育锻炼中塑造儿童的良好性格？
..... (7)
- 体育锻炼能使你更聪明吗？ (10)
- 体育锻炼对儿童少年心脏发育有什么好处？
..... (12)
- 为什么体育锻炼能使儿童肺活量增大？
..... (14)
- 为什么体育锻炼能增强儿童少年神经系统
功能？ (16)
- 为什么体育锻炼有助于意志的培养？ (19)

体育锻炼为什么会使肌肉长劲?	(21)
体育锻炼为什么能增强儿童少年的抵抗力?	(23)
体育锻炼能使身材长得更高吗?	(25)
经常参加体育锻炼为什么能预防晕车晕船?	(27)
体育锻炼有利于减肥吗?	(30)
体育锻炼与形体美有什么关系?	(32)
体育锻炼为什么能促进食欲?	(34)
为什么要在绿色环境中进行体育锻炼?	(36)
为什么心理健康是身体健康的重要标志?	(38)
棋类活动为何属于体育运动?	(41)
音乐能提高体育锻炼的效果吗?	(43)
春游对身体有什么好处?	(45)
儿童少年为什么都应该学会游泳?	(47)
冬泳的益处有哪些?	(49)
儿童少年从事田径运动锻炼好处在哪里?	(51)
儿童少年为什么普遍喜爱球类运动?	(53)
为什么儿童少年也能练武术?	(56)

为什么儿童少年要天天坚持做广播体操？

..... (58)

爬山为什么说是一项有益的活动？ (60)

儿童少年为什么喜欢滑雪和滑冰？ (63)

为什么儿童少年都爱放风筝？ (65)

学习和体育锻炼有没有矛盾？ (67)

知 识 篇

怎样的身体才算是健康的身体？ (73)

如何自我调节在体育锻炼时的情绪？ (79)

为什么体育锻炼要坚持经常？ (82)

如何增强儿童少年的自我锻炼意识？ (84)

为什么儿童少年要注意身体的全面锻炼？

..... (86)

怎样在体育锻炼过程中进行身体的自我检查？

..... (88)

怎样消除运动中的肌肉紧张？ (91)

儿童少年每天适宜的运动量为多少？ (94)

儿童少年一天最少应保持多少时间的活动量？

..... (97)

是否运动时间越长、越剧烈效果就越好？

..... (100)

对儿童少年来讲怎样算运动过量?	(102)
一天中在什么时候进行锻炼最合适? ...	(104)
儿童少年早晨锻炼最佳内容是什么? ...	(106)
儿童少年锻炼身体怎样选择运动项目?	(108)
如何安排健身活动能使你睡得更甜、吃得 更香?	(110)
为什么儿童与少年做的早操不一样? ...	(112)
课间休息应该玩些什么活动?	(114)
为什么儿童少年要特别注意坐立姿势?	(116)
儿童少年能练气功吗?	(118)
为什么儿童少年不宜进行憋气的练习?	(122)
儿童少年练习举重人会变矮吗?	(124)
跳迪斯科舞对儿童少年身心健康有好处吗?	(126)
为什么学校每天课间要安排两次眼保健操?	(129)
体育锻炼前为什么要做准备活动?	(130)
体育锻炼后为什么要做放松活动?	(132)
怎样防止运动中的抽筋现象?	(135)

在长距离跑时出现腹部上角疼痛应该如何 对待?	(137)
儿童少年应该怎样保护眼睛?	(140)
儿童少年练压腿、踢腿会不会不长个子?	(143)
为什么剧烈运动后会有胸闷和头晕的感觉?	(144)
为什么剧烈运动时会呼吸急促、面色发白?	(146)
空腹锻炼对健康有利吗?	(148)
为什么不能空腹游泳?	(149)
为什么饭后不能立即进行剧烈运动? ...	(151)
长跑前的饮食要注意些什么?	(152)
为什么长跑后不能立即停下不动?	(154)
剧烈运动后能否立即洗澡?	(156)
体育活动后出汗较多应该如何补充水分 和盐分?	(158)
夏天锻炼后马上吃冷饮好不好?	(160)
冬天剧烈运动出汗后怎么办?	(161)
运动后肌肉酸痛怎么办?	(162)
运动后最好的解除疲劳方法是什么? ...	(164)
运动中发生肌肉拉伤和关节扭伤应如	

何处理?	(166)
夏天长时间在日光下暴晒对身体健康有	
影响吗?	(168)
为什么长期锻炼后突然停止人体会发胖?	
.....	(170)
肥胖是否等于健康, 太胖了怎么办? ...	(172)
身体匀称的标准是什么?	(174)
健美运动对 18 岁以下的青少年是否有益?	
.....	(177)
女少年如何使自己更健美?	(179)
女少年经期如何参加体育锻炼?	(181)
为什么女少年不宜穿高跟鞋?	(183)
男女少年在跑步的距离和标准上为何要求	
不同?	(184)
为什么有的儿童少年长时间站立会恶心	
呕吐?	(186)
长时间的玩游戏机对身体有什么危害?	
.....	(188)
体弱多病的儿童少年如何锻炼才能变得	
强壮?	(191)
有哮喘病的人能参加体育锻炼吗? 应该注	
意些什么?	(194)

有心脏病的人能参加体育锻炼吗？应该注意些什么？	(197)
-------------------------------	-------

方 法 篇

适合少年儿童的跳绳方法有哪些？	(203)
抖空竹有几种玩法？	(205)
拔河比赛如何取胜？	(207)
踢毽子有多少种花样？	(209)
怎样打陀螺？	(211)
蹦蹦球如何活动及组织比赛？	(213)
如何才能自如地驾驭独轮车？	(215)
呼拉圈可以锻炼哪些部位？	(217)
怎样利用轮滑进行健身锻炼？	(219)
儿童少年玩滑板有危险吗？	(221)
你喜欢登山吗？	(223)
为什么女孩子喜欢跳橡皮筋？	(225)
怎样才能取得飞镖比赛的胜利？	(227)
日光浴对儿童身体健康有哪些好处？ ...	(228)
踩高跷是体育锻炼吗？	(231)
溜溜球的魅力在哪里？	(233)
为什么要练习爬绳、爬竿和爬树？	(235)
为什么跑楼梯也是一种体育锻炼？	(236)

骑自行车也能健身吗?	(238)
什么是体育舞蹈?	(240)
有氧健身操适合儿童少年吗?	(242)
冷水浴锻炼对儿童少年有什么好处? ...	(245)
实心球也能健身吗?	(247)
徒步旅行要注意些什么?	(249)
长跑时为什么要注意呼吸节奏?	(251)
如何才能提高长跑的耐力?	(253)
为什么长跑练习时应该穿旧鞋?	(255)
为什么跑步时手臂摆动会提高跑的速度?	(256)
练习跳远时怎样才能跳得更远?	(258)
儿童少年能开展篮球运动吗?	(260)
沙滩排球和室内排球有什么区别?	(262)
用足球可以进行哪些练习和游戏?	(264)
踢足球时用头顶球脑部会受伤吗?	(266)
为什么打乒乓球能锻炼人的敏捷?	(268)
空气浴锻炼对儿童身体健康有何作用?	(270)
棒球和垒球有什么不同?	(272)
橄榄球是不是野蛮运动?	(273)
哑铃、壶铃、扩胸器锻炼能增强上肢的	

力量吗?	(275)
练习翻跟头对儿童少年有什么好处? ...	(277)
如何提高单杠引体向上的次数?	(278)
仰卧举腿、仰卧起坐和两头翘有什么不 同作用?	(281)
如何锻炼你的胸肌?	(282)
儿童少年适宜练习哪些拳种?	(284)
为什么人在水中越挣扎就越是往下沉?	(286)
为什么儿童少年学游泳比成人快?	(287)
游泳时脚抽筋了怎么办?	(289)
有人溺水了怎样抢救?	(291)
儿童少年怎样练习冬泳?	(293)

功能篇

