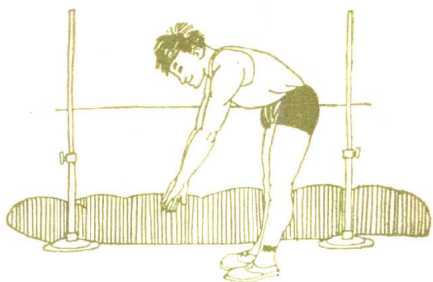




体育卫生谚语

董天恩 编



人民体育出版社

体育卫生谚语

董天恩 编写

人民体育出版社

G804.3/11

体 育 卫 生 谚 语

董天恩 编

人民体育出版社出版

冶金工业印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 20 千字 1 24/32印张

1981 年 12 月第 1 版 1981 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—31,000 册

责任编辑：阎 海 陈文浩 封面设计：尚佩

统一书号：7015·1980

定 价：0.15 元

前 言

体育卫生谚语，是劳动人民在长期锻炼身体、讲究卫生、防治疾病中总结出来的宝贵经验，蕴藏着广大人民群众智慧和才能。由于这种语言来自群众，所以它简单明了，通俗易懂，念着顺口，听着顺耳，便于背诵，便于应用。有很多谚语、既是警句，又是箴言，常用生动的一两句话，说明一个深刻的科学道理。正如伟大的文学家高尔基说过的那样：“谚语里边包含着可以写出整部书来的智慧和感情。”

在我国流行的许多体育卫生谚语，内容丰富，语言朴实，举一反三，回味无穷。当然，由于历史条件的限制，有些体育卫生谚语，从科学的角度上来看，不够正确，我们必须取其精华，去其糟粕，做到古为今用，推陈出新。

本书在编写过程中，得到一些卫生部门和体育部门的大力支持，又蒙谢帼明、李志如、张元、韩立华等同志协助审阅，金渭昌同志绘制插图，在此一并表示感谢。

限于编者水平，缺点错误恐难避免，敬希读者批评指正。

河北省鸡泽县医院 董天恩

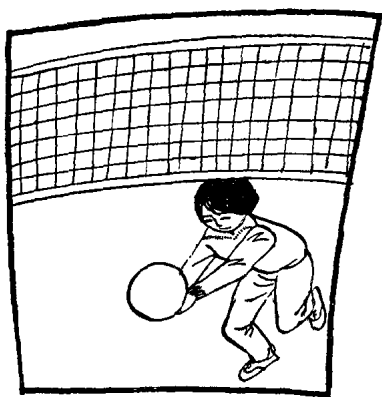
1980年3月

目 录

一、体育卫生谚语浅释

- 1.铁不冶炼不成钢，人不运动不健康…………… 1
- 2.刀越磨越亮，劲越练越长…………… 2
- 3.运动运动，减少疾病…………… 4
- 4.冬练三九，夏练三伏…………… 6
- 5.夏游泳，冬长跑，一年四季广播操…………… 7
- 6.准备活动要做好，整理活动不可少…………… 9
- 7.要想身体壮，打拳不可忘……………10
- 8.跳绳踢毽，病少一半……………12
- 9.身体锻炼好，八十不服老……………14
- 10.懒惰催人老，勤劳能延年……………15
- 11.饭前别洗澡，饭后别快跑……………16
- 12.常开窗，透阳光，杀细菌，保健康……………18
- 13.早睡早起，没病惹你……………19
- 14.春捂秋冻，少生杂病……………21
- 15.饭后百步走，活到九十九……………23
- 16.要想身体好，常洗冷水澡……………24
- 17.仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑……………25
- 18.立如松，坐如钟，卧如弓……………27
- 19.汗水没有落，莫洗冷水澡……………28
- 20.笑口常开，青春常在……………30
- 21.吃生萝卜喝热茶，大夫改行拿钉耙……………32
- 22.夏吃大蒜冬吃姜，不用医生开药方……………33

23.蔬菜是一宝， 赛过灵芝草·····	35
24.牙不剔不稀， 耳不掏不聋 ·····	36
25.不吸烟， 不喝酒， 疾病见了绕道走·····	38
26.早饭要早， 午饭要饱， 晚饭要少·····	39
27.不干不净， 吃了生病·····	41
28.渴不急饮， 饿不暴食 ·····	42
29.饭前洗手， 饭后漱口·····	44
30.吃得慌， 咽得忙， 伤了胃口害了肠·····	45
31.不求虚胖， 只求实壮·····	47
二、体育卫生谚语附录36条 ·····	49



一. 体育卫生 谚语浅释

1. 铁不冶炼不成钢，人不运动不健康

这句谚语，用生动形象的比喻，说明经常参加体育锻炼，能够增进身体健康。

体育锻炼能够增强大脑皮质的反应能力，使人们的神经反应快，动作灵敏。医学上把看到灯光信号至产生动作这一段时间，叫做反应时，体育运动可以明显地缩短反应时。有人对某一乒乓球运动员进行观察，发现他打乒乓球前的动作反应时是0.09秒，打乒乓球后的动作反应时是0.06秒。

体育锻炼能使心脏发生营养性肥大，运动员的心脏，约比一般人的心脏大 $\frac{1}{3}$ —— $\frac{1}{4}$ ，一般人的心容量

是750毫升左右，运动员的心容量是1000毫升左右。安静时心脏每分钟排血4.5升，一般强度运动时心脏每分钟排血11升，是安静时的两倍多。另外，由于运动时血液循环加快，循环身体一周的时间缩短8——10秒，能够供给全身较多的营养。

体育锻炼，能够使呼吸加快加深，肺活量加大，身体得到更多的氧气。一般人的肺活量是3500毫升，而运动员的肺活量可达5000毫升。

由于运动时新陈代谢增强，身体需要的营养加多，消化、排泄器官的功能也相应加强，这就更适应运动状态的身体需要。

体育锻炼还能使人的血液发生变化。经过一段时间的锻炼后，身体中的红细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的丙种球蛋白增多，人就不易得病，身体也就逐渐健康起来。

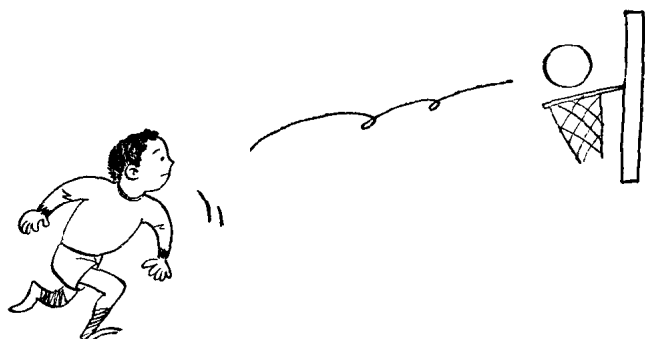
我们明白了体育锻炼能够增强身体健康的科学道理，就要根据自己的身体条件，选择适当的锻炼项目，积极锻炼自己的身体。

2.刀越磨越亮，劲越练越长(zhǎng)

这句谚语生动地说明，只有经常参加体育锻炼，

才能使自己的劲更大。

劲，就是咱们常说的力量。力量是从哪里来的呢？这还得从解剖生理学谈起。我们知道，人体一共有206块骨头，两块骨头连接的地方形成关节，骨头上长着肌肉，肌肉不断收缩和松弛。力量就是肌肉收缩产生的一种能力。人的一切活动，也是以骨头为杠杆、关节为枢纽、肌肉的收缩为动力来实现的。



力量的大小，和肌肉的横截面积有着密切的关系。科学研究证明，肌肉产生的力量大小和肌肉的粗细成正比，这好象同绳子一样，绳子越粗力量就越大。除此以外，力量的大小还和肌肉的神经调节机能、肌肉收缩前的初长度、肌肉中毛细血管网的分布、化学物质三磷酸腺苷酶的活性以及肌肉中的贮氧能力有关。

参加体育锻炼，不仅能使骨头变得坚硬有力，关

节变得灵活，还能使肌肉逐渐发达，横截面积加大。同时，肌肉的内在条件也发生一系列变化，如肌肉的神经调节机能改善，肌肉中毛细血管网增多，三磷酸腺苷酶的活性提高，肌肉中贮氧能力增强等，都有助于力量的增大。这些都是“劲越练越长”的理论根据，也说明力量的大小不是天生的，是长期锻炼后肌肉的外表和内在发生变化后产生的。

同志，你害怕你的力量能用完吗？请你不必担心。在一定限度内，力量是取之不尽用之不竭的。如果你能正确地利用和发挥它，你就显得更加健壮有力。



3. 运动运动， 减少疾病

这句谚语，说明体育锻炼能够增强身体抵抗力，预防疾病的发生。

在日常生活中，我们常见到这种现象，如某个同

志发生了流感，他周围的人，有的很快被他传染上，有的却安全无恙。这是怎么一回事呢？原来疾病和人体抵抗力有密切的关系，身体抵抗力强的人，不容易生病。

古医书《黄帝内经》记载：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。这里说的“正”是指身体抵抗力，“邪”是指致病的外界因素。意思是说，当身体抵抗力强时，外界致病因素不容易使身体生病；当身体抵抗力弱时，外界致病因素很容易乘虚而入，使人生病。祖国医学把体育锻炼作为扶“正”去“邪”的方法，主张通过体育锻炼，增强身体抵抗力，预防疾病的发生。古代的五禽戏、八段锦、太极拳就是预防疾病的身体锻炼方法。

现代医学认为，体育锻炼能增强神经系统对疾病作战的指挥能力，增强心肺等内脏器官的功能，使身体的新陈代谢水平提高，营养状况得到改善，身体里的造血机能增强，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白和抗体增多，增强了对各种疾病和传染病的抵抗能力。同时，由于新陈代谢水平的提高，也防止了消化不良，肥胖病、高血压、动脉硬化、冠心病的发生。体育锻炼还能增强体温调节中枢的工作能力，使之迅速、准确地调节体温，更好地适应严寒酷暑的不良气候条件，防止发生感冒、冻伤、中暑等疾病。

我们要善于用体育锻炼来预防疾病，把体育锻炼和卫生防病很好地结合起来，养成人人讲卫生，个个爱锻炼的好习惯。



4. 冬练三九， 夏练三伏

“冬练三九，夏练三伏”是我国劳动人民的一句名言。意思是说，参加体育锻炼要有决心、要有恒心，不管是严寒的三九还是炎热的三伏，越是在气候恶劣的情况下越要加强锻炼，才能适应不良的气候条件，提高健康水平和运动能力。经验证明，只有在艰苦的环境里，才能练出不怕苦、不怕难、敢于和困难作斗争的坚强意志和硬功夫。

我们知道，温室里的花朵，尽管鲜艳美丽，却遇不得朔风和严寒，这是它们没有经受过严寒的缘故。我们的身体也是一样，如果天一冷就躲在屋子里不敢出来，身体受不到冷空气的刺激，就不能产生耐寒能力，一旦遇到环境突然改变，就容易发生感冒、冻伤

等疾病，更不用说提高运动成绩了。同样道理，在炎热的夏天如不积极参加体育锻炼，对炎热的气候不能适应，稍一活动就会感到心慌气短，全身出汗，甚至发生中暑等疾病。

“冬练三九，夏练三伏”还有一层意思，就是体育锻炼要持之以恒。不管是严寒的三九，还是炎热的三伏，都应长年坚持不懈。身体每经过一次锻炼，机能就提高一次，天长日久，身体就会健康起来，运动成绩也就逐渐得到提高。反之，冬天怕冷，夏天怕热，三天打鱼，两天晒网，身体对外界的变化不能很好适应，原先经锻炼取得的成绩就要逐渐下降，健康水平也不能得到提高。所以，我们要不怕隆冬三九和炎夏三伏，常年坚持，不断锻炼。

5. 夏游泳，冬长跑， 一年四季广播操



夏天坚持游泳，冬天坚持长跑，一年四季要坚持做广播操，因时制宜，积极参加各种体育活动，这样才能把身体锻炼好。

夏天气候炎热，江河湖海和游泳池里的水，温度较高，气温、水温和人的体温比较接近，对身体的刺

激作用较小，人们容易接受。所以在体力劳动和体育运动之余，跳进水中游泳，一可消暑，二也能达到锻炼身体目的。因此夏天开展游泳活动最为有利。

冬天气候寒冷，身体的血流相对缓慢，关节也变得僵硬，动作不够灵活，不便参加技术复杂的体育活动，如果在操场或野外练练长跑，就会加快血液循环，使人感到全身热乎乎的，比穿上一件棉袄还暖和。所以，许多人冬天都喜欢练长跑。

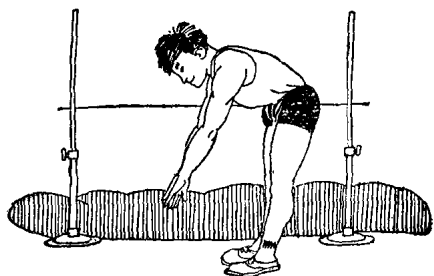
广播操是一项中等强度的体育活动，不管男女老幼，都适合参加。而且不受场地、时间的限制，一年四季都能做。冬季寒冷时，可以在室内、楼房过道上做，夏季炎热时，可以在房舍阴凉处或树荫下做，几分钟就能做一遍，对身体有很好的锻炼作用。

人们在长期的锻炼实践中体会到，游泳、长跑、广播操是很好的锻炼项目，对增强体质、锻炼意志、防治疾病、增进健康都有很大的实用价值，也是工



厂、农村、机关、学校、部队容易开展的体育活动，如果我们能很好地掌握并坚持下去，一定能收到良好的效果。

6. 准备活动要做好， 整理活动不可少



这句体育谚语是教练员、运动员和工农兵群众在长期运动实践中总结出来的经验。为什么运动前要做好准备活动，运动后要做好整理活动呢？

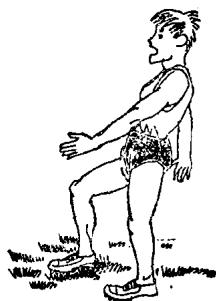
人体由安静状态转入剧烈的运动状态，需要有一个动员和适应的过程。准备活动能使神经系统的兴奋性提高到一定水平，促进心脏和肺脏加快活动，使血液循环和气体交换得到改善，以便适应剧烈运动的需要。准备活动还能使肌肉关节的毛细血管扩张，增加血液流动量，提高肌肉的收缩力，增强关节的灵活性，从而能发挥出较好的运动成绩，而不致发生运动损伤。

准备活动有两种：一种是一般性活动，象跑步、打拳、徒手操、抡臂、踢腿、弯腰等。一种是专项体育活动如打篮球前先练习投篮、运球，游泳前在陆地上仿照游泳的动作练习划臂、蹬腿、呼吸等。

运动后的整理活动也是非常必要的，它能使身体有一个逐渐恢复的过程。人体在剧烈运动时，大部分

血液都在四肢的肌肉里，如果突然停止运动，下肢里的血液不能通过肌肉的收缩将血液推动到心脏，这就使大批血液在下肢里积存，脑部出现暂时的贫血现象，从而引起头痛头晕、面色苍白、恶心呕吐、心慌气短、四肢酸软甚至突然晕倒在地，医学上称为重力性休克。另外，运动后做做整理活动，能使肺脏呼吸到较多的氧气，也能使痉挛的肌肉得到放松。

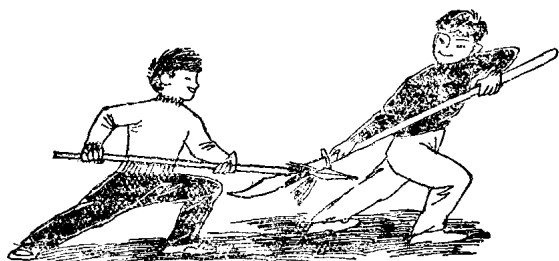
整理活动须根据运动项目的不同而各不相同：赛跑的整理活动是跑到终点后再慢跑一阵，游泳的整理活动是游到终点后再慢游一阵，篮球的整理活动是打完球后再投投篮或做徒手操。



7. 要想身体壮，打拳不可忘

拳术也叫武术，是我国劳动人民在生产斗争和阶级斗争中创造的。打拳不受身体条件的限制，不需要特殊的运动场地，只要抽空练一练，就能培养机智勇敢的品质，增进健康。

拳术的内容丰富多采，一般分徒手和器械两大



类：徒手的有太极拳、长拳、南拳等；器械的有刀、枪、剑、棍等。因为练习的方法不同，对身体的锻炼作用也不同。长拳的动作迅速有力，有许多进攻和防守的套路，活动量较大。其中踢打摔拿，窜蹦跳跃等动作，能增强力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。拳术还要求做到“行如风，站如钉”，即在快速完成旋转和跳跃动作之后，突然来一个静止的动作，使身体很稳健地站在地上，这就锻炼了神经系统的平衡作用。此外，练一套长拳，需要在短短的两分钟内完成五十多个动作，活动量较大，对身体的锻炼作用也较强，适合青壮年练习。

太极拳的动作缓慢，变化复杂，节奏明显，强调用意引导动作，安详中兼带全神贯注，动作和呼吸自然配合，全身各个肌肉关节也得到充分的活动，使大脑皮质在很小的区域形成兴奋灶，而大部分区域得到休息。这就打破了疾病的病理兴奋灶，改善了高级神经中枢的功能，从而使内脏器官的功能得到恢复，有