

机关干部体育健身指南

广州市全民健身计划工作指导委员会
广州体育科学学会
广州市体育总会
组织编写

林建棣 陈南生 主编



华南理工大学出版社

机关干部体育健身指南

编辑委员会

主任：郭有成（广州市体育总会常务副主席、
广州市体育运动委员会副主任）

副主任：肖渝滨（广州体育科学学会副理事长
兼秘书长）

邓树勋（广州体育科学学会副理事长、
华南师范大学教授）

编委：梁庆光（广州市体育运动委员会群体处长）

罗兴华（广州体育学院教授）

林建棣（解放军体育学院教授）

陈南生（解放军体育学院讲师）

李志强（广州体育科学学会副秘书长）

撰稿人：（按姓氏笔画）

王晓村 陈南生 李爽 李新宁 孟苏苹

杨晓勇 吴建新 张永民 林建棣 赵东胜

简坤林

主编：林建棣 陈南生

以健康的體魄
紀魄邁向廿世

高祀仁

广州市委书记高祀仁同志的题词

发展体育
振兴中华

黎子流

原广州市长黎子流同志的题词

全民健身

利在当代功在

千秋

姚蓉宾

广州市副市长姚蓉宾同志的题词

前 言

全民健身已走向千家万户，也涉足社会各个阶层，但在不同阶层、不同群体中，体育健身有其各自的特点和要求。只有科学健身、理性锻炼，才能使得全民健身既如火如荼，又富有成效。

广州市副市长姚蓉宾同志在1996年1月30日广州市全民健身工作会议上肯定了广州市体委提出的“抓中间促两头”的总的工作指导思想，把在职的干部职工特别是知识分子和机关干部作为推行全民健身计划工作的重点对象和突破口。我们知道，机关干部是一个特殊的社会群体，体育健身的开展，不仅有益于自身素质的全面提高，而且对社会其他阶层的全民健身有其表率作用和影响效应。同时，机关干部的体育健身意识和体育健身实践需要有理性的热忱和科学的实施。由此，受广州市全民健身计划指导委员会、广州体育科学学会和广州市体育总会的委托，在广州市全民健身计划指导委员会秘书长、广州市体育总会常务副主席、市体委副主任郭有成，广州体育科学学会副理事长兼秘书长肖渝滨和广州体育科学学会副理事长、华南师范大学教授邓树勋的组织与指导下，根据机关干部体育健身的特点与要求，我们编写了《机关干部体育健身指南》一书，试图为促进和提高机关干部体育健身的科学性和有效性起到一些积极的作用。

本书由林建棣、陈南生提出总体框架和构思，参与本书编撰工作的还有王晓村、李爽、李新宁、孟苏苹、杨晓勇、吴建新、

张永民、赵东胜和简坤林等同志，全书由林建棣、陈南生负责统稿。

需要指出，广州市委、市政府对“全民健身”活动予以了高度重视，广州市全民健身计划工作指导委员会、广州市体育运动委员会、广州市体育总会、广州体育科学学会和解放军体育学院的领导对本书的编撰给予了亲切关怀和支持；华南理工大学出版社对本书的出版也给予了很大帮助。此外，本书的编撰，参阅和引用了许多专家学者的文献著作和报刊资料。在此，一并致以深深的敬意和感谢。

由于编撰者的水平有限，本书的不妥之处，恳请读者批评指正。

编者

1997年3月于穗

目 录

上篇 体育健身导论

- | | | |
|-----|-------------------------|----|
| 1 | 机关干部体育健身的目的意义 | 3 |
| 1.1 | 现代社会与机关工作对干部的身心影响 | 3 |
| 1.2 | 体育健身对机关干部身心健康的作用 | 6 |
| 1.3 | 机关干部体育健身对全民健身的影响 | 12 |
| 2 | 机关干部体育健身的身体适应 | 18 |
| 2.1 | 机关干部的身体机能特点 | 18 |
| 2.2 | 机关干部体育健身的锻炼原则 | 27 |
| 2.3 | 机关干部体育健身的适度负荷 | 31 |
| 3 | 机关干部体育健身的卫生保健 | 39 |
| 3.1 | 机关干部体育健身的卫生要求 | 39 |
| 3.2 | 机关干部体育健身的生理卫生 | 50 |
| 3.3 | 机关干部体育健身的医务监督 | 66 |
| 4 | 机关干部体育健身的效果评价 | 71 |
| 4.1 | 身体形态的评价 | 71 |
| 4.2 | 身体机能的评定 | 75 |
| 4.3 | 身体素质的评定 | 88 |

下篇 体育健身实践

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 5 | 机关干部体育健身的方法手段 | 111 |
| 1. | 如何进行室内原地步行锻炼 | 111 |
| 2. | 室内原地跑对身体有什么作用 | 112 |

3. 怎样进行室内原地跑锻炼	114
4. 室内原地跑应注意些什么	115
5. 登楼梯对身体有什么作用	117
6. 如何进行登楼梯锻炼	118
7. 怎样进行原地跳跃锻炼	119
8. 倒立运动有何健身作用, 如何进行	121
9. 什么是放松健身锻炼, 有何健身作用	122
10. 怎样进行头面部放松健身锻炼	123
11. 如何进行背部放松健身锻炼	125
12. 腰部放松健身锻炼怎样进行	127
13. 脚部放松健身锻炼如何进行	128
14. 什么是健身球运动, 对身体有何作用	130
15. 怎样进行健身球锻炼	131
16. 什么是保健体操, 健身作用怎样	132
17. 怎样进行室内保健体操锻炼	133
18. 微机人员如何进行室内保健体操的锻炼	135
19. 清晨怎样进行室内保健体操锻炼	136
20. 临睡前如何进行室内保健体操锻炼	137
21. 为什么散步可以健身	138
22. 散步健身主要有哪些方法	140
23. 以走健身时如何调节呼吸节奏	142
24. 什么是健身跑, 有哪些常用方式	143
25. 如何进行跳绳健身	147
26. 什么是气功, 它的健身原理是什么	148
27. 目前常用的健身功法有哪些	149
28. 武术有什么健身作用	151
29. 什么是太极拳, 它有何健身效果	152

30. 练习太极拳的要领是什么	153
31. 怎样进行 24 式太极拳锻炼	154
32. 什么是五禽戏,有何健身作用	162
33. 五禽戏有哪些动作要领	162
34. 什么是健身游泳,它对健身有何作用	163
35. 哪些人不宜进行游泳锻炼	165
36. 如何练习和掌握蛙泳	165
37. 怎样练习和掌握自由泳	166
38. 如何练习和掌握仰泳的方法	167
39. 怎样进行趣味篮球的健身	169
40. 如何进行局部排球的简易健身	170
41. 怎样进行足球简易健身	172
42. 如何进行羽毛球简易健身	173
43. 怎样进行乒乓球简易健身	174
44. 如何进行台球的简易健身	176
45. 怎样进行门球健身	177
46. 如何进行保龄球健身	178
47. 怎样进行毽球健身	178
48. 什么叫交谊舞,其舞种是怎样分类的	181
49. 怎样学跳交谊舞	181
50. 如何进行溜旱冰健身	182
6 机关干部体育健身的伤病防治	185
1. 什么是运动损伤	185
2. 运动损伤是如何分类的	185
3. 体育健身中运动损伤的发生原因有哪些	186
4. 应怎样预防体育健身中运动损伤的发生	189
5. 如何处理健身运动中出现的开放性损伤	190

6. 运动中受伤出血怎么处理	191
7. 运动时发生鼻出血怎么办	193
8. 健身锻炼中如何处理手脚磨泡	194
9. 体育健身中怎样处理闭合性软组织损伤	195
10. 运动中发生挫伤和扭伤怎么办	195
11. 运动中发生肌肉拉伤怎么办	196
12. 如何处理运动中发生的腰扭伤	198
13. 运动时手指挫伤怎么办	199
14. 健身锻炼中手腕的损伤有哪些	200
15. 什么是“网球肘”,发生后应怎么处理	201
16. 什么是胫腓骨疲劳性骨膜炎, 如何处理和预防	202
17. 运动中踝关节扭伤怎么办	204
18. 运动后出现脚跟疼痛怎么办	205
19. 怎样预防腓骨劳损	206
20. 如何预防半月板损伤	206
21. 什么是腰肌劳损,怎样防治	207
22. 运动中万一发生休克应怎样处理	209
23. 发生关节脱位时如何处理	210
24. 如果运动中发生骨折怎么办	210
25. 何为脑震荡,现场应怎么处理	212
26. 发生溺水怎么办,应怎样预防	213
27. 什么是运动性疾病	215
28. 什么是晕厥,发生时应怎么处理	215
29. 出现运动性贫血怎么办	216
30. 发生运动性低血糖怎么办	217
31. 出现运动性尿异常怎么办	217

32. 何为过度训练,应怎样预防 219
33. 游泳健身如何防治“红眼病” 220
34. 冬季锻炼怎样预防冻疮 221
- 7 机关干部体育健身的运动处方 223
1. 什么是运动处方 223
2. 运动处方的制定和实施要注意些什么 224
3. 运动处方的主要内容有哪些 225
4. 健身运动处方的科学原理是什么 228
5. 如何选择健身运动处方的运动种类 230
6. 怎样制定符合个人实际的健身运动处方 230
7. 如何制定中年机关干部的健身运动处方 232
8. 中年机关干部的肌力锻炼应注意什么 233
9. 什么是肥胖,如何制定减肥运动处方 233
10. 中年机关干部怎样运用肌力锻炼减肥 237
11. 如何进行女同志的减肥健美锻炼 237
12. 怎样使瘦人健壮起来 239
13. 何为体育疗法,有什么作用 240
14. 为什么体育疗法可以有效地治疗高血压 242
15. 体育锻炼为什么能改善冠心病,
有何运动处方 243
16. 为什么体育锻炼能改善糖尿病症状,
有何运动处方 248
17. 什么是肩周炎,有哪些体育疗法 250
18. 膝关节炎如何进行体育医疗 252
19. 腰背酸疼的体育疗法有哪些 253
20. 怎样运用体育疗法矫正驼背 254
21. 神经衰弱有哪些体育疗法 255

22. 痔疮的体育疗法有哪些	257
23. 痛经的体育疗法有哪些	259
24. 怎样对慢性盆腔炎进行体育疗法	260
25. 胃下垂的体育疗法怎样进行	261
26. 慢性胃炎的常用体育疗法是什么	262
27. 怎样对慢性肾炎进行体育疗法	264
28. 慢性肝炎怎样进行体育疗法	265
8 机关干部体育健身的膳食营养	267
1. 什么是营养	267
2. 营养与健康有什么关系	268
3. 营养与体育运动有什么关系	268
4. 什么是营养素,人体所需的营养素有哪些	269
5. 什么是热能,食物中的热能对人体有什么作用	270
6. 什么是热源物质	270
7. 热能过高或不足对人体有何影响	271
8. 蛋白质对人体有什么营养功能	271
9. 人体需要的蛋白质可分哪几种	272
10. 食物蛋白质中的氨基酸可分为几类	273
11. 怎样合理地摄取蛋白质	273
12. 蛋白质在体育健身中有什么作用	274
13. 什么是糖,它有哪些分类	275
14. 糖的营养功用有哪些	275
15. 糖在体育健身中有什么作用	276
16. 如何从膳食中合理地摄取糖类	277
17. 什么是脂类,它有哪些分类	277
18. 脂类的营养功用是什么	278
19. 脂肪在体育健身中有什么作用	278

20. 怎样合理地食用脂肪	279
21. 什么是维生素,维生素有哪些种类	280
22. 维生素对人体有何营养价值	281
23. 什么是矿物质,人体需要哪些矿物质	282
24. 矿物质同人体的运动能力有何关系	282
25. 为什么说水也是七类营养素之一	283
26. 水在运动中起何作用	284
27. 什么是食物纤维,它对人体有何营养作用	285
28. 什么是合理营养,合理营养应具备哪些条件	285
29. 营养素的摄入是不是多多益善	286
30. 平衡膳食应由哪些食物组成	287
31. 营养与食疗在中老年人防病治病中有何作用	288
32. 中老年人的营养需要量及其来源有什么要求	289
33. 中老年人的日常饮食原则是什么	292
34. 中老年人动脉硬化症的食疗原则有哪些	293
35. 中老年人高血压症的食疗原则是什么	294
36. 中老年人慢性消化性溃疡的食疗原则是什么	294
37. 中老年人便秘的食疗原则是什么	295
38. 更年期综合症的食疗原则是什么	295
39. 痔疮的食疗原则是什么	296
40. 中老年人肥胖症的食疗原则是什么	296
41. 暴饮暴食有什么害处	297
42. 日常生活中应如何注意饮食卫生	297
43. 正确掌握烹调方法的原则有哪些	298
44. 怎样了解平时的热量摄取是否适当	299
45. 哪些食物有利于运动后疲劳的消除	300
9 机关干部体育健身的心理调适	301

1. 如何从现代意义上来理解身心健康	301
2. 怎样衡量心理健康	303
3. 影响心理健康的因素有哪些	304
4. 心理健康在人体健康中的地位如何	304
5. 什么是心理-神经-免疫功能	305
6. 人的情绪与健康有什么关系	306
7. 心理健康与人体血液中的 胆固醇含量有何关系	307
8. 人的性格与健康有何关系	308
9. 人的“应急反应”对健康有何影响	309
10. 人们需要心理锻炼吗	310
11. 机关干部面临的心理负荷有哪些	311
12. 如何判断心理超负荷	312
13. 增进心理健康的途径有哪些	313
14. 如何认识心理的紧张与放松	314
15. 人与人之间为什么需要交往	315
16. 如何自我解除心理产生的消极情绪	316
17. 怎样通过暗示法来消除不良心理	317
18. 什么是自我解脱法,怎样从烦恼中解脱出来	318
19. 什么是精神转移法,如何通过转移调节心理	319
20. 怎样通过内省法来化解不良情绪	320
21. 如何制怒	322
22. 怎样消除心中的忧愁	323
23. 有了苦恼怎么办	324
24. 如何克服急躁情绪	325
25. 如何消除牢骚	325
26. 怎样建立乐观情绪	326

27. 如何使自己保持工作中愉快的心情	327
28. 为什么笑可以使人健康	329
29. 怎样通过音乐来调节心理	330
30. 怎样通过环境来形成良好的心态	331
参考文献	332

上篇 体育健身导论