

家庭体育指南

● 孙长根



上海人民出版社

家庭体育指南

孙长根

商务出版社

(京) 新登字046号

内 容 简 介

本书分健身类、娱乐类、益智类三部分介绍了在家庭中进行体育锻炼的四十六种运动项目,其中不仅收集了传统的体育运动项目,而且介绍了一些现代健身活动方法。书中的体育运动项目具有简单易行、老少皆宜等特点,有益于提高生活情趣、活跃家庭生活。本书适用于家庭各成员阅读

家庭体育指南

孙长根

责任编辑 刘怡 邹坚峰

*

京 京 出 版 社 出 版

(北京西郊白石桥路46号)

北京顺义县燕华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 3 字数: 64千字

1992年4月第一版

1992年4月第一次印刷

印数: 1—4000 定价: 1.85元

ISBN 7-5029-0803-X/G·0132

前 言

英国唯物主义哲学家洛克曾说过：“健康是为我们的事业和我们的福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利，有什么幸福。”

体育作为人类社会文化的一部分，它具有健身、娱乐、消遣和提高生活情趣等多种功能，从多方面满足多层次的需要。随着社会的进步和生产的发展，许多家庭在不断改善物质生活的同时，引入了许多健康有益、小型多样的体育活动，在活跃家庭文化生活、融合家庭成员间的关系等方面无疑是有益的，成为现代家庭生活中必不可少的组成部分。

为了满足人们在家中进行的体育锻炼的需要，特编撰了这本《家庭体育指南》。本书基本上能适应现代家庭开展小型体育活动的需要，既介绍了传统的体育形式，又介绍了现代的健身活动，为各类家庭开展体育活动，提供了多样化的选择。

在编写本书的过程中，曾得到气象出版社的热情支持，有关内容参考了国内公开发表的资料，值此深表谢意。

编者 1991年1月

目 录

一、健身类

散 步	(1)
爬 山	(3)
抛沙袋	(5)
健身球	(7)
强力圈	(9)
爬楼梯	(11)
哑 铃	(13)
俯卧撑	(15)
健身浴	(16)
拉力器	(20)
慢跑步	(22)
羽毛球	(23)
太极拳	(26)
打门球	(29)
步 行	(32)

二、娱乐类

抛 圈	(34)
板羽球	(36)
抽陀螺	(37)
飞 盘	(39)
风 箏	(40)
拔 河	(44)

游 泳	(46)
跳 绳	(48)
毽 球	(51)
跳皮筋	(53)
垂 钩	(56)
扳手腕	(59)
康乐球	(60)
投 镖	(62)
跳 房	(63)

三、益智类

九子棋	(66)
奥赛罗棋	(67)
反 棋	(68)
西瓜棋	(69)
四方棋	(70)
换位棋	(72)
华容放曹棋	(72)
梅花棋	(76)
八角棋	(78)
斜方棋	(79)
三角跳棋	(80)
算盘棋	(82)
五子棋	(82)
成语牌	(84)
麻将牌	(85)
三人桥牌	(88)

一、健身类

体育，是锻炼身体、增强体质，振奋民族精神的重要手段。

随着广大人民生活的日益提高，越来越多的家庭认识了体育的益处，健身的需要。人们开始在家庭这个小天地里，寻找各种健身的途径和方法，获得一副健康的体魄。

在每日工作八小时以外，每个家庭可以因地制宜、因条件制宜，开展小型、多样、活泼的体育活动，不仅使全家人都能培养坚强的性格、健康的体魄、还能使整个家庭充满青春的活力。

• 散步 •

散步，是一种户外活动，安全简便，男女皆可、老少咸宜，饶有兴味。它具有增强腿力、消除疲劳、安养精神，提高智力，有助于安眠和强身祛病等功能，是中老年抗老健身的重要手段之一。

散步是全身运动。它作为健身手段风靡世界各国。美国一位著名的心脏病学家说过：“轻快的步行，如同其它形式的运动一样，是治疗情绪紧张的一服理想的解毒剂。”我国民间流传的《十叟长寿歌》中就说过：“饭后百步走，活到九十九”，说明散步自古以来就是健身长寿的重要经验。散步时下肢肌肉、关节不断运动，促进下肢血液向上回流心脏，有利于全身血液循环；行走时可以加强心肌收缩，心脏输出血量增

加，可增强心脏功能。走路时呼吸加快加深，呼吸系统的肌能得到锻炼和提高。由于行走会增加人体能量消耗，还可防止身体肥胖和减肥。脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善神经细胞的营养，对大脑皮层思维性工作十分有利。不少著名科学家及艺术文学家都有散步的爱好。世界著名物理学家爱因斯坦就酷爱散步，他经常到城郊河边散步，当灵感一来，智慧的火花迸发，他就拿出笔记本演算起来。

散步不受气候条件活动场所等条件的限制，不分春夏秋冬，或在城市街道，或在公园溪边，空气较为新鲜的地方，都是散步的理想场所。每日早晚或饭后，步行一小时左右，有益于身心健康。中医认为，散步可以“畅其积郁、舒其筋骨，和其心脉、化其乖暴、缓其急躁”。散步又散心，使人心情愉快，情绪饱满、气血冲和、正气旺盛，而且对高血压、冠心病、支气管哮喘、溃疡病、胃炎、糖尿病等疾病都有一定的辅助疗效。

散步并不是随便的走路，必须讲究正确的动作和姿势。一般说，散步时，应该抬头挺胸收腹，眼睛向前平视，臀部肌肉保持紧张，双腿自然放松，两臂随之自然摆动，并配有节奏的呼吸。步速要均匀，避免时快时慢或者走走停停。

散步还要根据自身的具体条件，选择合适的锻炼方法和锻炼时间。一般分为普通散步，摩腹散步和摇臂散步。

普通散步，一般以每分钟60—90步的速度行进，每次走半小时到一小时。开始锻炼时，可以每天走或隔天走，每次一刻钟，然后根据身体适应情况逐步增加，但每次最好不少于半小时，否则会影响锻炼效果。

摩腹散步，在行走时用两手不断按摩腹部，可以促进胃液的分泌和胃的排空，防治消化不良和胃肠道慢性疾病。

摆臂散步，行走时两臂用力向前后摆动，自然呼吸，可增进肩带及胸廓功能，促进血液循环，有利于防治呼吸系统慢性病。

散步锻炼还需注意以下四点：

(1) 散步时，当健康状况不佳、患病或身体不适时，不要勉强进行。

(2) 锻炼者要量力而行，不要强迫自己走力所不及的距离，速度不要过快，如感到气急难受，气喘肺吁，应停止或减慢速度。

(3) 要注意呼吸，呼吸要有节奏、均匀、自然。

(4) 散步时最好穿软底鞋，衣服厚薄，也应根据气候适当调节。

· 爬山 ·

素有“勇敢者运动”之称的趣味性体育——爬山，是以锻炼身体、观赏游览、领略风光为目的的运动。利用节假日，全家人（也可单独进行）一起外出开展爬山活动，不仅能锻炼身体，培养坚韧不拔的精神，观赏祖国的山河风光，增强对祖国和生活的热爱，还有助于家人之间感情的融洽。

现代登山运动在我国开展较晚，但我国历史上关于登山的记载却不少。两千多年前，孔子就经常登临高山，说登山能给人以高远豁达之感。每年农历九月初九的重九登高，自古以来就是我国民间传统的登高节目，千百年来能在民间盛行，说明登高望远确能使人心旷神怡。

家庭开展爬山运动，主要以锻炼身体，娱乐消遣和增添生活乐趣为主，一般是一边游览，一边爬山。如果感到疲劳时，可以随地休息，喝点茶水，吃些点心，以爬到顶峰为目

的。既不要掌握高难度的登山技巧，也不需要专用的登山装备和器材，凡是健康状况较好的人均可参加。（患有高血压、心血管病患者不宜参加）

组织家庭爬山活动需从以下方面去进行：

1. 爬山前的准备

（1）选择线路 爬山前首先要选择好线路，一般可选择风光秀丽、有名胜古迹的山区进行。山峰不宜过高，路线不宜太难。同时，还要根据参加者的年龄及体质进行选择。

（2）了解气象 爬山活动应选择一个风和日暖的天气中进行。可以通过气象部门或天气预报了解爬山当天的天气情况，以免遇到下雨、大风等恶劣天气。

（3）物质准备 家庭开展的爬山活动一般以近为主，当天可返回为宜。但需要携带必要的生活用品及其它物品，如食品、水壶、草帽、毛巾、照相机、望远镜和娱乐用具等。根据家人的身体条件，还要准备一些常用的药品，待应急时使用。

2. 爬山需掌握的要领

（1）爬山时所掌握的要领是：上山时，身体前倾，身体重心前移；爬山时步子宜小不宜大，膝盖要抬得高些，这样用力小、速度快；下山时，身体重心后移，身子向后仰些，膝盖略屈，步子可大些，落脚时，后跟先着地，千万不可跑，以免发生危险。如山的坡度较陡时，可侧着身子，横步下山。亦可走“S”形，迂回而下。

（2）爬山的速度不宜过快，应从安全、健康的角度考虑。步伐要均匀、缓慢、结合游览进行。爬山时应量力而行，时间的掌握一般是每隔15分至30分钟休息一次，休息时间每次以10—15分钟为宜。

3. 爬山前注意事项

(1) 出发前,全家人最好开个会,使大家对爬山的地点、路线、要领以及爬山需防止的问题等等有所了解。

(2) 爬山时可以一边爬山,一边游览,如果感到疲劳时,可以随地休息,喝点饮料,吃些点心,以爬到顶峰为目的。

(3) 爬山时不宜穿皮鞋或较滑的鞋子,最好穿布鞋或运动鞋,有利于增加爬山的速度。

(4) 家人之间要互相照顾,特别对老年人要指定专人负责监护,以免发生意外。

(5) 爬山活动中要爱护大自然,不要损坏树木、花草,不要随地乱扔瓜皮果壳等杂物,注意环境卫生。

(6) 休息时,可以开展一些小型娱乐活动,如听音乐、讲故事,做游戏等,以增添生活乐趣。

· 抛沙袋 ·

抛沙袋,又称抛沙包,是我国民间的一种老少皆宜的传统体育项目,历来深受人们的喜爱。也是家庭开展健身锻炼较为理想的体育活动。

抛沙袋活动,设备简单、锻炼方便,既不象篮球、足球那样激烈费劲,也不象下象棋那样煞费心机,又不要宽畅的运动场地,只要制作几只沙袋,即可进行活动,玩起来很有趣味。

经常玩沙袋可以收到强健身体的功效。它能增强手腕、手指的握持能力,使十个指头更加结实有力。此外,由于玩沙袋不同方向、不同高度的抛接动作,可使身体在运动过程中协调控制,使手、臂、腰、腹、腿等各部位得到综合的锻炼。这种活动中老年尤为合适。

下面简要介绍沙袋的制作和锻炼方法：

1. 沙袋的制作

沙袋没有统一的规格。沙袋，需要根据玩者的年龄、体质来设计制作。一般可制成1公斤、2公斤或3公斤重的沙袋（少年儿童锻炼的沙袋在重量上可适当减轻）供玩者选择使用。

沙袋制作起来十分简单，首先按重量选择二块细密的布料，制成一个内袋，里面可装入一定重量的铁砂或普通干净的河砂，将内袋口缝起来，然后再用一块结实的布制成一个外袋将内袋包住。外袋最好选择磨擦力较大的帆布制成，防止在玩时沙袋破裂，河砂外流等现象发生。

2. 沙袋的锻炼

用沙袋锻炼身体，可以培养勇敢、顽强、机智、灵敏的作风。锻炼方法可以根据玩者的兴趣体质和需要自由选择。抛沙袋的活动场地不受任何条件限制。如个人抛接，选择一块平地或草坪进行；二人或三人参加者，可选择一块3米左右直径的场地即可。

沙袋锻炼方法可参照下列方法进行：

（1）沙袋锻炼不受人数限制，可以一人在原地进行抛接，也可二人对抛或三人形成三角形对抛，玩者可根据参加人数决定。

（2）抛沙袋的动作非常简单，它和踢毽一样，玩者可在熟练的基础上，根据需要自由选择抛接方法。它的基本动作：玩者手拿沙袋从不同方向抛向空中，待沙袋落下时，用手接住，再抛向空中，依此轮番（二人或三人抛接动作，直线或横线抛接均可）。

抛沙袋还可以进行比赛。如计时比赛和计数比赛等。

(3) 还有一种适合少年儿童进行游戏的小沙袋投准比赛活动。用一张铅画纸画上有圆心的靶纸，然后选择一块墙面，将靶纸贴上。距离靶纸4—5米处画一横投掷线，玩者手拿小沙袋站在线后投掷。这种游戏还可组织两人或多人进行比赛，每人投3次为一轮，看谁投得最准，最后决定胜负。

总之，玩沙袋没有一定规范的方法，一般可根据自身条件，自行设计几套适合自己的方法，可随意练习。锻炼时间安排在早晚为宜，要坚持不懈。

· 健身球 ·

健身球，亦称手球、游球。由于它的主要产地在河北保定，又叫保定铁球。是我国特有的传统健身用具，家庭成员中的老人能常练健身球，不仅可以健脑益体，疏经活络，还可用来消遣进行娱乐。

据史料记载，健身球源于元、明时期，至今已有500多年历史。起初为一对核桃，后改作铁球，明清时期的一些习武之士，还把它当作护身器械使用。后来，人们发现健身球不但好玩，而且具有明显的健身作用，便以健身球冠其名。

健身球分大、中、小等几种规格。有实心球和空心球两种：实心球较重，锻炼强度大；空心球内装有音板和子球，一晃动就会发出声响。如两球相碰还能产生如钟似罄的悠扬悦耳声音，并且一对铁球有高低两声，因此获有“鸳鸯球”之誉称。健身球是通过手部的运动以达到健身目的。中医认为，球在阴掌运动，通过运动对手部九个穴位，如脾、大肠、小肠、心、三焦、胃、肝、肾、命门有刺激，而从能促进气血经络保持畅通，可强身健脾，舒筋健骨，刺激大脑皮层中枢，有健脑作用。此外，对腕关节、类风湿性关节炎以及九

个穴位所主治的疾病等有一定的治疗作用。

由于健身球运动具有明显的健身功能，加之器械轻便、容易使用，长期以来一直受到人们的喜爱。早在清代末期，它就盛行于日本、印度尼西亚等国，而今又蜚声欧美各国。美籍华人、著名科学家牛满江回国探亲时，将故乡保定的健身球带回美国馈赠亲友，引起美国科学、体育、医学等各界人士的极大兴趣、争相玩练，效果甚佳。

玩健身球方法很简单，单手持双球，以五指按顺时针或逆时针方向拨动球丸旋转，循环往复，其运动轨迹为圆周，圆里有圆，圈中带圈。一般只需一星期左右即可练熟。初练时，可选择稍小点的，待手指逐渐能够自如地控制球在掌中各个方向的转动后，再逐步换用大规格或较重分量的健身球。玩健身球时必须左右手兼用。如果平时活动惯用右手者，应有意识地多用左手锻炼，这样可使右大脑半球的血液循环旺盛。

下面介绍几种简单的锻炼方法：

1. 单手托双球摩擦旋转

用单手托双球于掌心中，手指用力，使双球在掌心中顺转和逆转。旋转时要手指紧贴球体，使双球互相摩擦，而互不碰撞方算娴熟。

2. 单手托双球离心旋转

在上述动作熟练后，逐步达到双球互相离开旋转。手指动作，旋转方向均与摩擦旋转相同，只是将手指伸开，用力拨弄双球，使双球在掌心中飞速旋转，而不碰撞。速度一般要求顺转每分钟150—200次，逆转每分钟130—180次。

3. 双手四球运动

在单手运动的基础上，逐步锻炼双手四球运动，即两手

同时做单手动作。这项动作要求技艺高，同时双手动作，难度较大，需要充分发挥大脑的作用才能做到，但一旦做到后，效果要比单手运动更好。

此外，还有用健身球进行耐力锻炼的，对提高指力、腕力、握力、臂力均有好处。还可利用铁球按摩、揉搓、锤击身体的不适部位，也很有益处。锻炼者可根据以上几种锻炼方法自由选择锻炼。

健身球作为家庭保健、娱乐工具，不但价廉，而且不受时间、场地限制，能随身携带，闲暇之时便可进行锻炼，磨砺意志，堪称健身之宝、娱乐之友。

• 强力圈 •

强力圈，俗称长寿圈，是具有锻炼身体，增强体质，消除疾病，延年益寿等各种功能的新颖锻炼器材。它由天然橡胶精制而成，表面有凸形乳刺，呈圈形，质轻体小，携带方便，经久耐用，经济实惠，是家庭成员、特别是老年人理想的体育、医疗工具。（见图1）。某些慢性病，特别是对老年人的常见病，如高血压、冠心病、动脉硬化、神经衰弱、颈椎病、肩周炎等都有明显的改善作用。

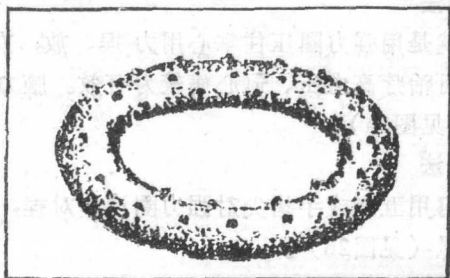


图 1 健身强力圈

人的两手各有6条经络连着头部和胸部，并从那里通向全身。在手指的末端、掌心 and 手背等处的经络上，布满了许多敏感的穴位。使用强身圈对这些穴位进行有节奏的刺激，可以改善人的生理功能，经络疏通，使气血津液保持循环畅通，从而达到保健和防治疾病的目的。

健身强力圈的锻炼方法简便易行，它不受时间和场地环境等条件的限制，随时可以用来进行锻炼。

(1) 锻炼时用手握扁或用五指转动强力圈，使手的全部关节及手臂肌肉都能处于运动之中。

(2) 脑力劳动者工作二小时后，可用左手握转几分钟，即可消除脑力疲劳，增强思维能力。

(3) 强力圈有10—15公斤级和20—25公斤级多种规格，锻炼者可根据具体情况进行选用。老年、体弱者宜用10—15公斤级；青壮年宜选用20—25公斤级。青年健美增肌可选用20公斤以上规格的强力圈，有30公斤、35公斤、45公斤和60公斤级。

健身强力圈的锻炼方法很多，锻炼者可根据年龄、体质、疾病等需要选择下列方法：

1. 掌握法

掌握法就是用强力圈压住掌心用力捏、放，左右手交替。用此法可治疗高血压、冠心病较为有效。脑力劳动者宜多用左手。（见图2a）。

2. 指捏法

指捏法可用五指或手指尖对强力圈连续对捏，此法可增强手指的力量（见图2b）。

3. 搓压法

用两掌反复搓压强力圈，直到发热为止。此法可以治疗

神经衰弱、失眠。能在临睡前进行效果更佳（见图2c）。

4. 按摩法

用强力圈作为按摩工具，对手、脚以及人体各部进行按摩，令人感觉舒适，并有镇静作用（见图2d）。

5. 旋转法

此法以大拇指推动强力圈在指间快转，可以达到灵活指掌关节，调节大脑思维等功能（见图2e）。

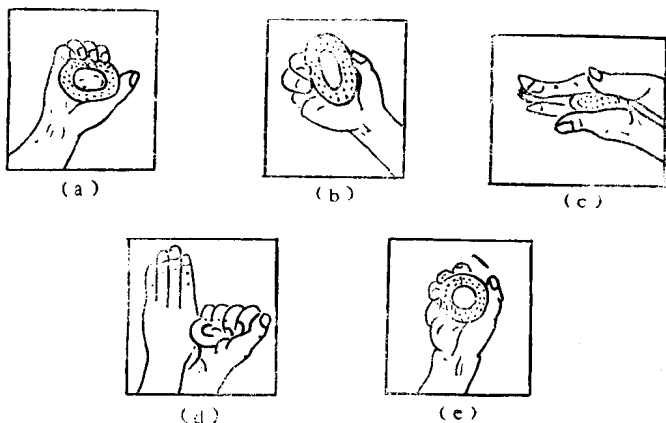


图 2 健身强力圈的五种锻炼方法

· 爬楼梯 ·

被人们称为“运动之王”的爬楼梯运动，是一项简便易行，有益于身体健康的体育活动。爬楼梯时，由于腰、背、颈部和下肢都在不停地活动，两臂用力摆动，肌肉有节奏地收缩和放松，因而能促进人体的能量代谢，使心跳增快，心肌收缩力增强，周围毛细管开放，改善心脏本身的血液循环。同时，使心肌、大脑、肺、肾等重要脏器的血液循环相应得