

编

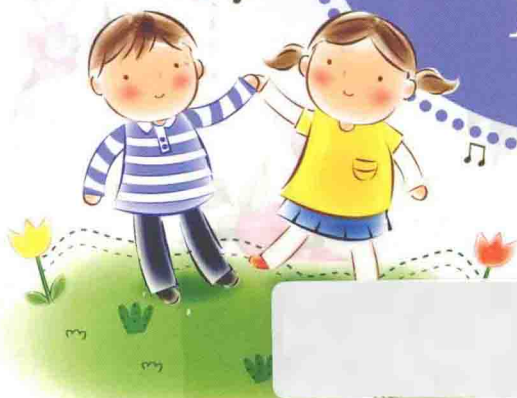
著

詹志平

告诉家长 我可以

Tell Parents
I CAN

书系



运动健身顶呱呱

青少年正处于身体发育时期，在日常的学习生活中更离不开运动锻炼。

本书除了介绍相关的运动常识之外，更关注青少年的运动安全。

编著
詹志平



运动健身顶呱呱

图书在版编目 (CIP) 数据

运动健身顶呱呱 / 詹志平编著. — 乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2014.4

(告诉家长我可以书系)

ISBN 978-7-5515-4710-9

I. ①运… II. ①詹… III. ①健身运动—青少年读物
IV. ①G883-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061889号

告诉家长我可以书系

运动健身顶呱呱 詹志平 编著

出版: 新疆青少年出版社

社址: 乌鲁木齐市北京北路29号 邮政编码: 830012

电话: 0991-7833940 (编辑部)

网址: <http://www.qingshao.net>

发行: 新疆青少年出版社营销中心

电话: 0991-7833979 7833911

法律顾问: 钟麟 13201203567

经销: 全国新华书店

印刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开本: 710×1000 1/16

印张: 10

版次: 2014年4月第1版

印次: 2014年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5515-4710-9

定价: 25.80元

CHISO 新疆青少年出版社

版权所有, 侵权必究。如有印装问题, 可与承印厂联系调换。

前言

青少年正处于人生中的黄金阶段，健康对于我们来说是最为宝贵的，而唯有运动才能让健康永驻。不过，运动本身也是有很多规矩的，如果我们无视它们的存在，不小心踏入“雷区”，也许会造成严重的后果而让我们抱憾终生。

青春应该是运动的，在运动中体味生活的乐趣，在运动中品味快乐的味道。运动，是青少年开往健康的地铁！

世界是运动的，运动的世界又是丰富多彩的。这里，充满活力；这里，风景绮丽；这里，更多的是欢声笑语。同学们，让我们荡起“双桨”，在运动的长河中尽情徜徉吧！

本书旨在给青少年一种提示，一份关怀，一份祝福；旨在让青少年多一些对运动的领悟：明白运动世界的浩瀚，品味运动的真谛，懂得如何科学地运动；旨在让青少年养成坚持运动的好习惯，并让我们掌握一些户外运动的常识。

目 录

一、走进运动的世界..... 2

运动对人体的好处	2
来给运动分一下类	6
认识运动的种类	9
让我们都来运动	13
在运动中体会快乐	17
运动带来的意外收获	21
增强我们的抵抗力	24
运动有益“人体司令部”	27
预防近视靠运动	30
低碳健身是一种理念	33
运动可健全性格	36
运动可以改变心态	39
运动是放松心情的爽心剂	43
不要任意挥霍健康	46
健康是幸福的源泉	50

二、让运动成为一种习惯..... 56

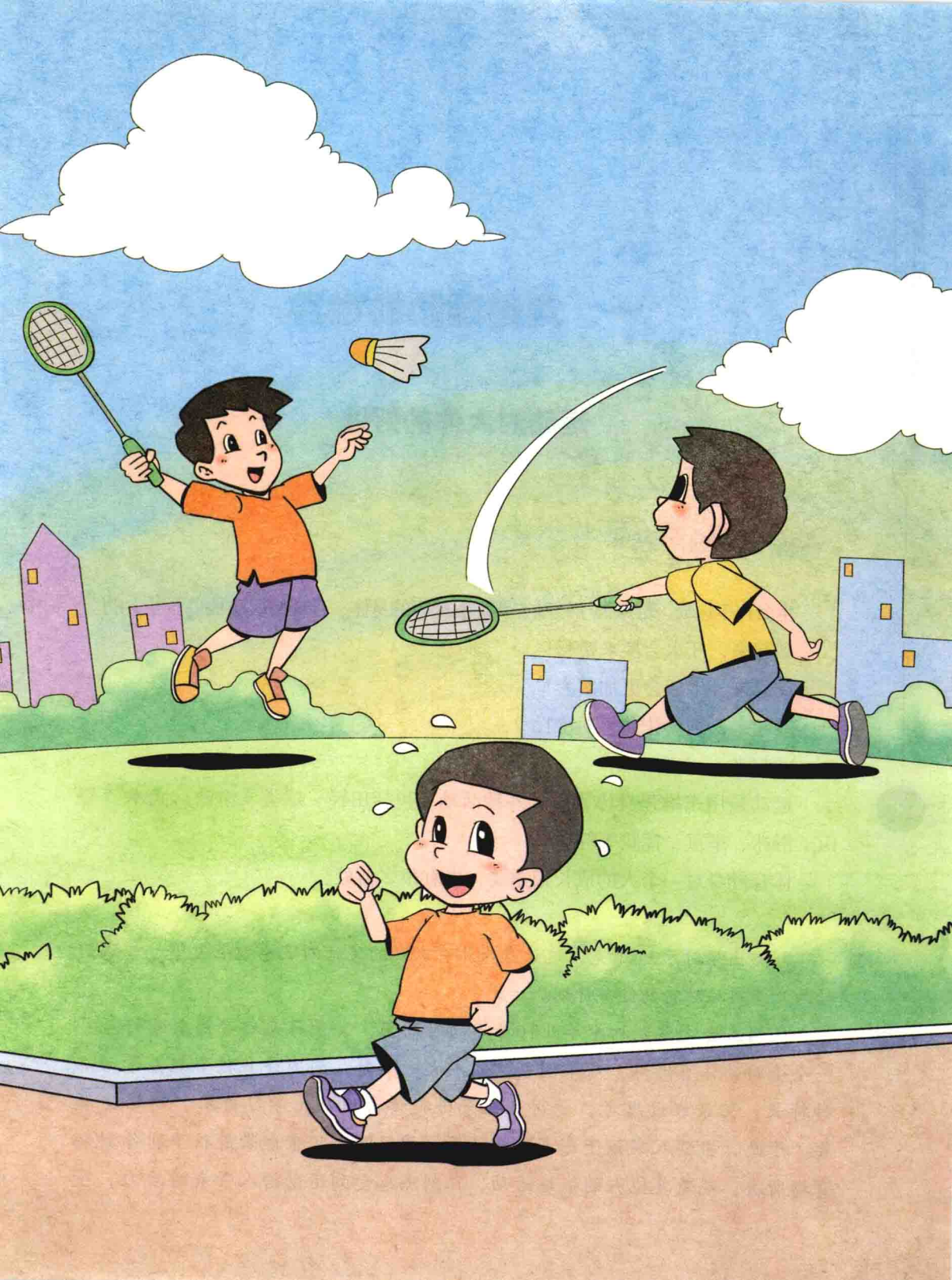
培养运动兴趣小技巧	59
养成每天锻炼的习惯	62
培养运动的浓厚兴趣	65
克服惰性的好法宝	68
运动与生活方式	72

三、运动要遵循科学..... 76

运动要有一定原则	76
运动不可一蹴而就	78
运动要有反复性原则	81
身体锻炼要协调	84
运动不要太盲目	86
运动要考虑体质	88
运动负荷要适当	90
考前运动缓解紧张	93
运动量与饮食	96
选择适合的锻炼项目	98
家族运动健身	101
晨起健身宜做的事情	105
健身宜练健步走	108
跑步前宜做准备活动	111
游泳健身受益多	113
滑雪四要诀	116
运动健身后的恢复	119

四、运动健身的禁区.....122

不宜错过锻炼的黄金期	122
青少年运动健身五忌	125
运动健身的八大误区	128
游泳健身须知十二忌	131
刚睡醒后不宜剧烈运动	134
饭后不宜剧烈运动	136
感冒时不宜剧烈运动	138
激烈运动后不宜缺水	140
春季运动须防意外	143
夏季运动小心晒伤中暑	146
冬季运动健身注意事项	150



一、走进运动的世界

运动对人体的好处



生命在于运动，健康源于运动，要拥有健康的身体，合理的运动是必不可少的。

动起来，汗水会换来精彩！

动起来，生活会更加多彩！

动起来，别再让梦想期待！

动起来……

运动是用于增强身体素质的各种活动，包括田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤等等。

体育健身对一个人的成长很重要，也有很多益处。

刘杰出生时才2.6千克，这让身为体育老师的父亲刘珉感到很失望。刘珉开始为儿子实施独特的健身计划。

从刘杰会走路到初中毕业10多年的时间里，父亲每天都带刘杰进行至少一个小时的体育锻炼，从未间断。刘杰大一些时，周围许多孩子都去学习各种特长，父亲经过思考，觉得让儿子进行体育锻炼比学习美术、钢琴更重要。于是，当别人家孩子都去参加特长班学习时，父亲却带着孩子到各种体育场所去，观看其他人的锻炼活动，让刘杰感受到运动给人带来的活力，受

到熏陶。

虽然刘杰用在学习上的时间比较少，但他的学习成绩却名列前茅。因为他经过体育锻炼之后，精力比别的学生旺盛，上课能够专心听讲，作业完成的速度快。而且，他抗挫折的能力也较强，偶尔成绩不理想，也不会垂头丧气，而是依旧对自己充满信心。

全球每年都会举办很多体育盛事。那么，运动究竟用的什么魔力，深深地吸引着我们呢？

（1）运动对中枢神经系统和内分泌系统具有良好的刺激作用

运动能促进全身血液循环，增强细胞和组织代谢，有利于机体各系统的氧气和营养物质的供给，增强人体各器官的功能，也可以延缓机体能力的下降，推迟人体各组织器官结构、功能的衰退，使人充满活力。

（2）运动具有强身健体、娱乐、教育、政治、经济等功能

体育所处的历史阶段不同，具有的功能也不同，但是自产生以来，强身健体以及娱乐自始至终都是体育的主要功能。体育还是一种复杂的社会现象，以身体活动为基本手段，以增强体质、增进健康以及培养人的各种心理品质为目的。近年来，随着生活水平的提高，人们对精神方面的需求往往高于物质方面。因此，人们在选择运动时，不单单是为了了解这项运动，而是希望通过参加体育活动得到更多精神方面的享受。

（3）运动可减少体内脂肪积聚，减轻体重

当我们运动时就会消耗能量，而能量则主要来源于脂肪，所以经常运动可以减轻体重，进而减轻心脏负担，并保持体型，达到健美的作用。

（4）运动可调节情绪，愉悦身心

理论和实践证明，经常到大自然中活动，可调节人的情绪，使人心情开朗，神清气爽。同时，参加各项运动，能培养开朗平和的心态，有利于建立良好的人际关系。

（5）运动可增强心血管功能

经常锻炼能够增强心脏的收缩力，增加心脏的搏出量和心脏指数，减慢心率，增强心脏的贮备功能。另外，运动还能降低血液中的总胆固醇和低密度脂

蛋白，升高高密度脂蛋白含量，从而防止动脉粥样硬化的发生。

（6）运动能改善神经系统的功能

健身锻炼对延缓神经系统的老化具有明显效果，主要表现在记忆力较锻炼前明显增强，机体对外界刺激的反应性明显升高，注意力和分析综合能力也有不同程度的改善。

（7）运动能增强呼吸系统的功能

运动对呼吸功能的影响主要表现为提升肺活量，增强肺和组织中的气体交换，提高组织细胞的摄氧能力和对氧的利用。

（8）运动能改善消化系统功能，促进新陈代谢

当我们运动时，能加速体内热能的利用，防止并减少体内脂肪的堆集，使机体内的糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢和自由基代谢等处于一种稳定平衡的状态。

（9）运动能提高机体的免疫力功能

研究证明，运动可以提高淋巴细胞的转化能力，刺激B细胞分泌特异性抗体，增强机体的细胞免疫和体液免疫功能。另外，运动还能增强巨噬细胞的吞噬功能，并有助于清除体内的自由基。

（10）运动能促进大脑的发育和智力的发展以及提高记忆力

人的智力活动主要靠大脑的运动，而大脑的活动需要通常占人体1/4的供血量、1/5的耗氧量。而运动能使经过大脑的血量增加，这样不仅延缓了脑细胞的衰老，还可以提高神经的反应速度。经科学证明，运动能促进大脑的发育，使大脑释放出一种特殊的化学物质，使人产生愉快的感觉，对发展智力、提高记忆力有着良好的作用。



青少年运动不可忽视个人卫生

运动前：所穿的服装一定要舒适，身上尽量不要携带坚硬的器物。

运动时：要遵循生理规律科学地进行。

运动后：要及时洗漱，带汗水的衣物不要穿得太久，不要立刻饮水。



奥运起源地

雅典奥林匹亚是奥运会起源地，1896年举办了第一届现代奥林匹克运动会，这里有世界上最古老的运动场。在这里我们可以看到奥林匹亚宙斯神庙、哈德良拱门等遗址。

后来，奥林匹克运动会虽然改在各国轮流举行，但这一名称仍然没有改变，并且在这里点燃各届运动会的圣火。为纪念奥运会起源，2004年又在雅典举行了第28届夏季奥林匹克运动会。

古希腊是一个神话王国，优美动人的神话故事和曲折离奇的民间传说，为古代奥运会的起源蒙上了一层神秘的色彩。一种传说为：古代奥林匹克运动会是为祭祀宙斯而定期举行的体育竞技活动。另一种传说与宙斯的儿子赫拉克勒斯有关。赫拉克勒斯因为力大无比而获得“大力神”的美称，他在伊利斯城邦完成了常人无法完成的任务，不到半天工夫便扫干净了堆满牛粪的牛棚，但国王不想履行赠送300头牛的承诺，赫拉克勒斯一气之下赶走了国王。为了庆祝胜利，他在奥林匹克举行了运动会。但流传最广的是佩洛普斯娶亲的故事。古希腊伊利斯国王为了给自己的女儿挑选一个文武双全的驸马，提出应选者必须和自己比赛战车。在比赛中，先后有13个青年丧生于国王的长矛之下，而第14个青年正是宙斯的孙子即公主的心上人佩洛普斯。在爱情的鼓舞下，他勇敢地接受了国王的挑战，终于以智取胜。为了庆祝这次胜利，佩洛普斯与公主在奥林匹亚的宙斯庙前举行盛大的婚礼，盛会上安排了战车、角斗等比赛，这就是最初的古奥运会，佩洛普斯成了古奥运会传说中的创始人。

来给运动分一下类



生命终可结，运动皆永恒。

青少年犹如朵朵含苞待放的蓓蕾，而运动则是保持花朵美丽绽放的最好药剂。但是对青少年来说，要根据运动的种类、自己的身体状况来选择适合自己的运动。这样，才能运用得恰到好处，体现运动的价值。

那么，运动可以分为哪几种类型呢？简单说，可以分为有氧运动和无氧运动。

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼，即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。简单来说，常见的有氧运动项目有：快走、慢跑、竞走、滑冰、长距离游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳、做韵律操；球类运动如篮球、足球等等。

人们进行举重、百米冲刺、摔跤等非常剧烈的运动时，在机体急速爆发时的瞬间，糖分进行无氧代谢迅速产生需要的大量能量，这种状态下的运动归之为无氧运动。

常见的无氧运动项目还有：投掷、跳高、跳远、拔河、肌力训练等等。



说说有氧运动

在运动过程中，身体的新陈代谢是加速的，加速的代谢需要消耗更多的能

量。人体的能量是通过身体内糖、蛋白质和脂肪的分解代谢得来的。在运动量不大时，比如慢跑、打羽毛球、跳舞时，机体能量的供应主要来源于脂肪的有氧代谢。

既然已经知道了有氧运动的定义，那么又该如何辨别何种运动为有氧运动呢？其实很简单，因为其衡量的标准就是心率。心率保持在150次/分钟的运动为有氧运动，因为此时血液可供给心肌足够的氧气。因此，它的特点是强度低、有节奏、持续时间较长。这在锻炼上也会有相应的要求，即每次锻炼的时间不少于1小时，每周坚持3~5次。这种锻炼，氧气能够充分酵解体内的糖分，还可消耗体内脂肪，增强和改善心肺功能，预防骨质疏松，调节心理和精神状态，是健身的主要运动方式。

有氧运动是指任何富韵律性的运动，其运动时间较长（约15分钟或以上），运动强度在中等或中上的程度（最大心率的75%~85%）。



古代奥林匹克运动会

奥运会的起源，实际上与古希腊的社会情况有着密切的关系。公元前9~公元前8世纪，希腊氏族社会逐步瓦解，城邦制的奴隶社会逐渐形成，建立了200多个城邦。城邦各自为政，无统一君主，城邦之间战争不断，为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。斯巴达城邦的儿童从7岁起就由国家抚养，并从事体育、军事训练，过着军事生活。战争是需要士兵的，士兵又需要强壮的身体，而体育是培养能征善战士兵的有力手段。战争促进了希腊运动的开展，古奥运会的比赛项目也带有明显的军事烙印。连续不断的战事使人们感到厌恶，普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。后来斯巴达王河伊利斯王签订了“神圣休战月”条约。于是，为准备兵源的军事训练和体育竞技，逐渐变为和平与友谊的运动会。

希腊人于公元前776年规定每四年在奥林匹亚举办一次运动会。运动会举行期间，全希腊选手及附近黎民百姓相聚于奥林匹亚这个希腊南部风景秀丽的小镇。

随着时间的推移，古希腊运动会的规模逐渐扩大，并成为显示民族精神的盛会。比赛的优胜者将获得月桂、野橄榄和棕榈编织的花环等。从公元前776年开始，到公元394年止，历经1170年，共举行了293届古代奥林匹克运动会。公元394年，古代奥运会被罗马皇帝禁止。几十年后，狄奥多西二世烧毁宙斯神殿，后来洪水与地震又将古奥运会遗址湮没地下。

古代奥运会是人类体育文化宝库的一颗明珠。它的活动内容、形式、传统与精神体系，对世界体育的发展产生了深刻影响。

认识运动的种类



如果只是把自己圈围在小范围，单纯地理解运动，其无非就是球类、田径类、游泳、体操、马术等。但如果拨开遮在眼前的幕纱，便会发现另一番天地，原来体育竟有那么多的名录，竟让人有些应接不暇。

（1）冒险运动

冒险运动包括洞穴探险、攀冰、野外定向、登山、攀岩等。

（2）空中运动

空中运动包括特技飞行表演、热气球、跳伞、滑翔伞、翼服飞行等。

（3）动物运动

动物运动包括钓鱼、斗鸡、鸽子竞赛、马术等。其中马术包括跳栏赛马、赛马、西部牛仔马术赛、马球、盛装舞步等。

（4）田径运动

田径运动主要包括跳跃、投掷、竞走、跑。

跳跃包括跳远、跳高等；投掷包括掷铁饼、掷链球、掷标枪、投掷铅球等。

（5）滑板运动

滑板运动包括冲浪、滑浪风帆、滑水板、花式滑水、溜冰板、风筝滑水、浅水冲浪、滑板、街头蛇形板、滑山板、秋千、单板滑雪、雪上风筝、滑沙、旱地雪橇等。

（6）格斗

格斗包括合气道、拳击、散打、击剑、居合道、截拳道、跆拳道、柔道、剑道、以色列搏击防身术、忍术、摔跤、相扑、太极拳等。

（7）场地运动

场地运动指球拍运动以外的场地运动，包括美式手球、壁手球、篮网球、排球、手球等。

（8）自行车运动

自行车运动指使用自行车或单轮车的运动，包括自行车球、小轮车、越野竞赛、山地独轮车、公路自行车运动、场地自行车等。

（9）耐力运动

耐力运动包括自行车运动、跑步、超马拉松、游泳、三项全能、速度滑轮、划艇等。

（10）娱乐性运动

娱乐性运动包括职业摔跤、体育舞蹈等。

（11）极限运动

极限运动包括冲浪、攀岩、攀冰、冲浪钓鱼、滑水、太空球等。

（12）体操运动

体操运动包括艺术体操、特技体操、有氧健身操、弹床等。

（13）杂项运动

杂项运动包括机器人格斗、竞食、电子竞技等。

（14）多项混合运动

多项混合运动包括现代五项、三项全能等。

（15）球拍运动

球拍运动包括羽毛球、匹克球、软式网球、快速球、壁球、乒乓球、网球等。

（16）冰上运动

冰上运动包括冰球、滑冰、竞速滑冰等。

（17）滑雪或滑雪板运动

滑雪或滑雪板运动包括高山滑雪、冬季两项、越野滑雪、自由式滑雪、跳台滑雪、单板滑雪等。

（18）雪橇运动

雪橇运动包括有舵雪橇、无舵滑雪、俯式冰橇等。

（19）力量运动