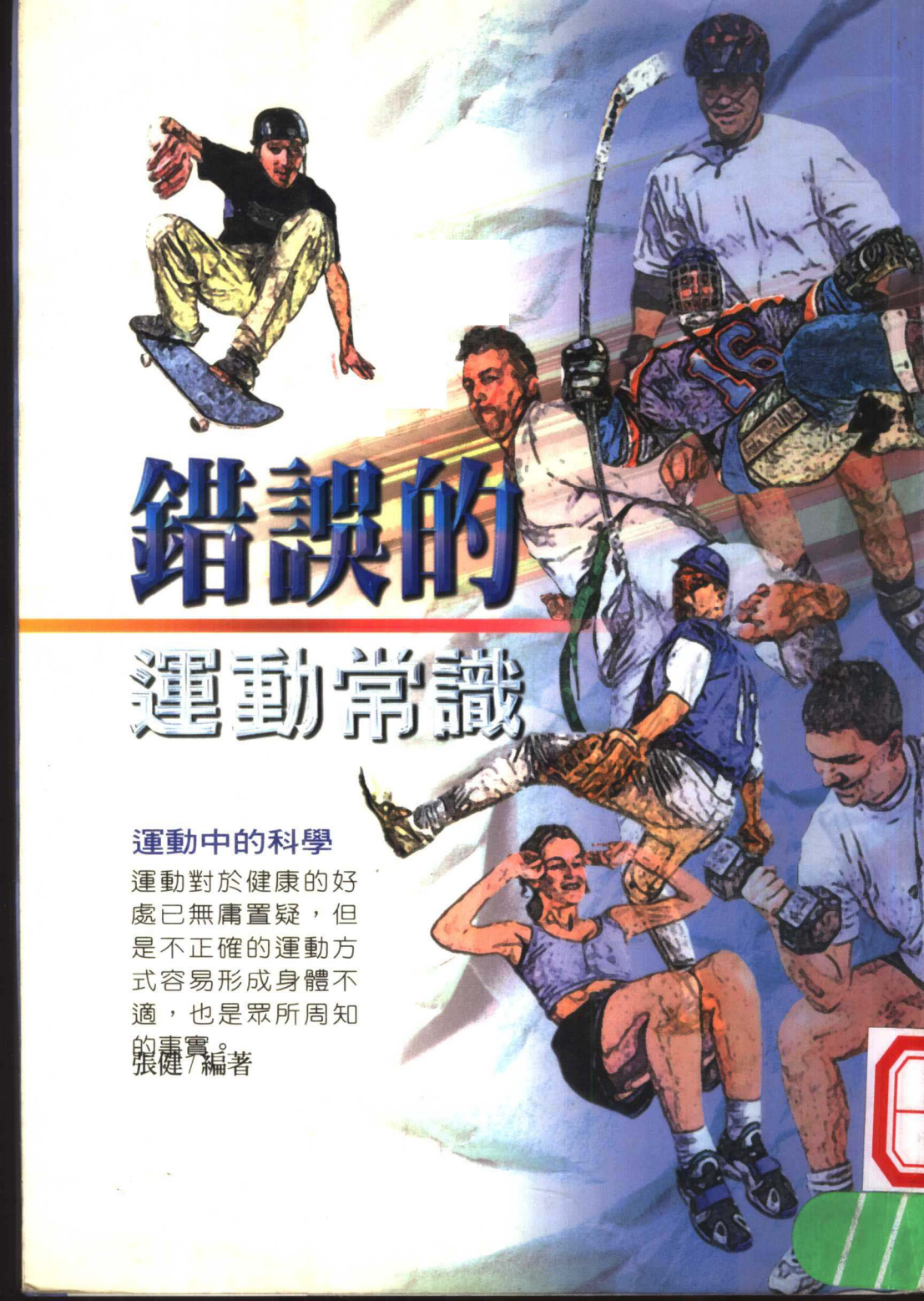




錯誤的 運動常識

運動中的科學

運動對於健康的好處已無庸置疑，但是不正確的運動方式容易形成身體不適，也是眾所周知的事實。

張健／編著



運動小百科

錯誤的 運動常識

浩國文化

錯誤的運動常識

編著者：張 健

負責人：弭適中

出版者：浩園文化事業有限公司

地址：台北市中山區安東街 16 巷 13 弄 8 號 2F

發行部：台北市中山區安東街 17 之 2

電話：(02) 87731168 (02) 87736788

傳 真：(02) 87731167

一版二刷：2000 年 6 月

郵政劃撥：12380389

總經銷：大河圖書物流事業有限公司

地址：台北縣中和市員山路 502 號 4 樓之 2

訂書專線：(02) 22269629 (02) 87731168

新聞局登記字號：局台版業字第 6089 號

定 價：	180 元
------	-------

本書如有破損或倒裝錯誤隨時可換



健身運動（序）

體育是人類社會發展中根據生產和生活的需要，遵循人體生長發育的規律，以身體和運動基本手段，利用日光、空氣、水等自然因素結合衛生措施，鍛鍊人們的身體，從而達到增強體質、提高運動技術水準、豐富社會文化生活的目的的一種有組織的社會活動。它是社會文化教育的組成部分，受一定社會的政治和經濟所制約，也為一定的社會政治和經濟服務。

健身運動屬於群眾體育的範疇。群眾體育包括健身、醫療、衛生、休閒為目的而進行的體育鍛鍊。它的形式靈活、內容多樣，均遵循因人而異的原則。

健身運動是指一般健康人為增強體質而從事的體育鍛鍊。健身運動主要是發展和增強人體內臟器官的功能，特別是心臟血管



系統和呼吸系統的功能，以及力量耐力素質等。即以進行有氧代謝鍛鍊為主。健身運動，由於參加者的年齡性別和健康狀況有所不同，採用的內容也不一樣。一般來說，青少年的運動有田徑、體操、球類、溜冰、滑雪、游泳等項目來鍛鍊身體；而中老年人則一般採用走路、慢跑、徒手體操、太極拳、氣功以及自然力三要素等來鍛鍊身體。

健身運動區別於競技運動。競技運動是指爲了最大限度地發揮個人或集體在體格、體能、心理及運動能力等方面的潛力，取得優異運動成績而進行的科學的、系統的訓練和競賽。

健身運動也區別於健美運動。健美運動是爲了人體的健美所進行的體育鍛鍊，這類運動主要在青少年和婦女中進行。如爲了發展肌肉所採用的各種力量性練習，爲了發展韻律感、協調性而進行的技巧舞蹈和藝術體操等練習，均屬於此類。



目 錄

健身運動的一般知識

- 健身運動提倡全面鍛鍊，忌片面性／一三
- 鍛鍊忌「三天打魚，兩天曬網」／一七
- 鍛鍊應因人而異，忌盲目脫離實際／二〇
- 鍛鍊應注意氣候變化，忌四季不分／二二
- 評斷是否健康忌單純看有無疾病／二五
- 重新運動時忌使用中斷時的運動強度和運動量／二八
- 健身運動應堅持有氧代謝，忌無氧代謝／三〇
- 老年人忌頻繁改變生活環境／三三
- 肥胖的中老年人應多運動忌貪食／三五

◎
目

錄
◎





◎錯誤的運動常識◎

鍛鍊前忌不做準備活動／三九

鍛鍊後忌不做整理放鬆活動／四二

老年人忌練運動強度大的項目／四四

老年人忌那些項目的競賽／四六

老年人應忌負重性的鍛鍊／四七

老年人應忌體位多變的練習／四八

什麼氣候條件下忌在戶外鍛鍊／四九

鍛鍊活動忌天亮前進行／五〇

老年人忌練器械體操／五一

高血壓患者忌做大幅度的前俯後仰操／五二

慢跑運動

那些疾病的人忌跑步鍛鍊／五七

運動時忌穿塑膠底鞋和後跟高的鞋／五九





中老年人跑步忌用口呼吸／六〇

跑步時忌呼吸節奏紊亂／六二

中老年人跑步忌用腳跟先著地／六三

初練跑步後非肌肉損傷忌停止運動／六四

跑步時出現「極點」忌中途退下／六五

跑步結束忌立即停止或坐下／六七

中老年人慢跑忌最後加速衝刺／六九

太極拳運動

練太極拳前忌不做準備活動／七四

練太極拳忌「形神不一」「內外不合」／七六

練太極拳忌停頓斷勁／七八

練太極拳要注意放鬆，忌用拙力／七九

高血壓患者練太極拳要特別忌僵硬滯拙／八〇

◎
|||

錄
◎





◎錯誤的運動常識◎

- 太極拳動作呈圓形弧形，忌直來直去／八一
- 練太極拳忌邊練邊與人講話／八二
- 練太極拳應均勻慢速・忌速度太快／八三
- 練太極拳忌練拳不練眼／八四
- 練太極拳忌呼吸急促／八五
- 練太極拳架式忌忽高忽低／八七
- 練太極拳時忌憋大小便／八七

氣功運動

- 氣功之「氣」忌理解為空氣之「氣」／九一
- 那些病患者忌練氣功／九四
- 什麼情況下忌練氣功／九四
- 練氣功前忌進行其他劇烈運動／九五
- 大風天忌在室外練靜氣功／九六





忌在烟塵濃密的地方練氣功／九六

夜間練氣功忌在樹林之中／九七

練氣功時忌戴帽子／九七

練氣功人靜忌「七情」干擾／九八

練氣功所站的方向忌不分時辰／九九

練氣功提倡「功靜兼修」忌單一的功或靜／一〇一

要求兩手重疊的氣功忌男女無區別／一〇二

練氣功忌張口呼吸／一〇二

「胃下垂」「子宮下垂」「疝氣」患者練氣功忌用腹式呼吸／

一〇三

氣功治病並非萬能，忌不配合醫藥治療／一〇四

游泳運動

忌在污染的水中游泳／一〇六

◎
目

錄
◎





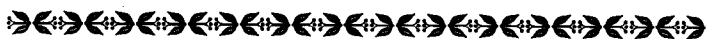
◎錯誤的運動常識◎

- 游泳忌在水中情況複雜的水區進行／一〇六
- 忌下水前不作準備／一〇七
- 游泳時忌無同伴隨行／一〇九
- 在水中忌停留時間過長／一〇九
- 酒醉後忌下水游泳／一一〇
- 內耳病變引起的耳聾者忌游泳／一一一
- 游泳時忌耳內進水／一一二
- 游泳後忌不注意眼睛衛生／一一三
- 在海水中游泳後忌不用淡水沖洗／一一四

自然力鍛鍊

- 飯後忌日光浴／一一八
- 日光浴忌光線太強或太弱／一一八
- 日光浴忌隔玻璃進行／一一九





日光浴和游泳忌多次交叉進行／一二〇

那些人應忌日光浴／一二〇

冷水浴後忌不擦紅皮膚／一二一

冬季冷水浴和冬泳忌突然進行／一二二

冬泳前後應忌飲酒／一二三

忌在臨睡前進行冷水浴／一二四

飯後忌冷水浴／一二五

高血壓病人忌冷水浴／一二五

運動安全

運動時忌在身上帶小刀、鑰匙之類的硬性物品／一二七

器械練習忌預先不檢查牢度／一二七

器械上的練習切忌無人在旁保護／一二八

投擲練習忌面對面相對而投／一二九

◎
目

錄
◎



跳躍時忌用全腳掌或腳跟落地／一二九
冬季運動要忌肌肉、韌帶和關節受傷／一三〇
中老年人蹲久後忌快速站起／一三一

運動衛生

正常月經期忌完全停止運動人／一三三
月經期忌下水游泳／一三四
月經期忌行增大腹壓的運動／一三五
高血壓患者忌行憋氣性的運動／一三五
服藥後忌立即進行運動／一三六
傳染性肝炎、傳染性皮膚病及痢疾患者忌在游泳池中游泳／
一三七
運動後汗濕的內衣忌不及時更換／一三七
夏季運動後忌進冷食／一三九



運動後忌大量飲水／一四〇

運動後忌帶汗水下水游泳或沖涼／一四三

飯後忌下水游泳或參加其他運動／一四四

老年人飯後半小時內忌百步走／一四五

老年人忌長時間打牌／一四七

運動外傷處理

軟組織損傷忌當時按摩和熱敷／一五〇

關節周圍擦傷忌塗擦紫藥水／一五二

骨折未固定忌搬動位置／一五三

外傷出血忌不止血送醫院／一五六

疑為內臟出血者忌震動和顛簸／一五八

水中「抽筋」忌亂掙扎／一五九

搶救溺水者應爭分奪秒忌延誤時機／一六一

◎
目

錄
◎





◎錯誤的運動常識◎

夏季運動鍛鍊忌在炎熱高溫下進行／一六三

附 錄

中老年人生理部分參考數據／一六六

中老年人病理部分參考數據／一七〇

中老年人運動生理部分參考數據／一七三





健身運動的一般知識

健身運動提倡全面鍛鍊，忌片面性

人體科學明確地告訴我們，人體是一個由大腦中樞神經系統統一調節下的有機體，人體的各器官、系統之間既是互相聯繫的，又是互相制約的。就是說，人體某個方面發展的優劣，既會影響到其他方面的發展，同時也會影響到整體的發展。而運動鍛鍊就是促使身體發展的最有效手段。運用這個手段，處理好發展過程中局部與局部、局部與整體之間的關係，從而有利於各部分之間在發展中互相促進，同步受到鍛鍊，達到身體全面均衡地發展，改善身體功能，增進健康的目的。

全面發展主要是指：一是從人體構造來說，既要發展人體上



肢、下肢、軀幹和各部分的骨骼和肌肉，又要發展人體的內臟諸器官。二是要發展人的個性、意志和其他的優良的心理品質，開發智力（即我們常說的發展身心、使之身心健康）。三是從人體的基本活動能力和身體素質上來說，既要發展走、跑、跳、投等基本活動能力，又要發展力量、速度、耐力、柔韌、靈敏等素質。要達到全面發展，必須全面鍛鍊，全面發展方能達到身體健康。如此不僅不生疾病，對青少年來說還能塑造出均衡、健美的體型。對中老年人來說，全面鍛鍊不僅能延年益壽，還能延緩身體素質的退化，而且能降低中老年人常見的腰腿病，內臟器官的急慢性疾病，心臟血管疾病的發病率。對於已患病者，則具有良好的祛病、治病的積極作用。

所謂片面鍛鍊，就是我們常說的運動「挑食」。體育運動中的所有項目一般來說都具有同時發展人體多個部位的作用。但是任何一個項目都具有他的發展側重性。例如跑步，下肢要交替地