

An aerial photograph of a massive crowd of people, likely at a large-scale sports event or marathon. The crowd is dense and multi-colored, filling the entire frame. In the lower-left corner, there are some red and orange structures, possibly part of a stadium or event infrastructure. The overall scene is vibrant and energetic.

# 全民健身运动指南

主编 王和平

北京体育大学出版社

G812.4  
2P

391277

# 全民健身运动指南

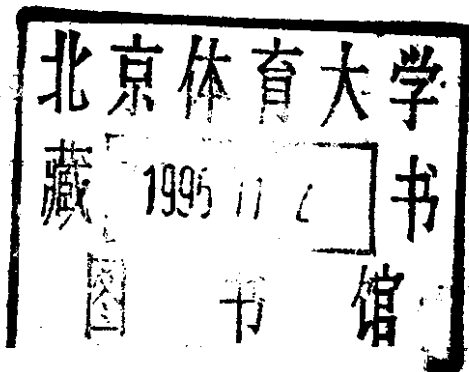
主 编：王和平

副主编：赵 斌

王兵建

吴金昌

TY08/14



北体大 B00063493

北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：刘 迎

刘 迎

责任校对：青 山

图书在版编目 (CIP) 数据

全民健身运动指南/王和平主编. —北京:北京体育大学出版社, 1995

ISBN7-81051-000-2

I. 全… I. 王… II. 群众体育—体育活动—基本知识—中国 IV.G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 08385 号

全民健身运动指南

王和平 主编

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销  
石家庄市建南印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32 印张: 11 定价: 6.80 元 (压膜装)  
1995 年 6 月第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷 印数: 10000 册

ISBN7-81051-000-2/G·1

全民健身 健体健心  
利在当代 功在千秋

题《全民健身运动指南》

乙亥年 刘吉

(国家体委副主任刘吉题词)

广泛开展职工体育  
健身活动，努力提高职  
工身体素质 and 道德情  
操。

薛昭鑿  
九二年五月

(全国总工会副主席薛昭鑿题词)

全民健身  
利国强民

杨迁

九五·五

(河北省政府副省长杨迁题词)

## 编委会名单

主任：何玉成

副主任：冀纯堂 翟锡宾 郑连第 赵经宏  
王和平 周文章 屠福增 刘友谦  
朱晓明 程国雄

编委：刘迎 祝伟 李典 李东奇  
徐雅芳 周建力 齐蕴华 王滋  
曹武 何欣儒 王连山 田孟章  
贾锁柱 靳合德 齐祥 王印田  
程君志 张俊鹤 孙文良 张树义  
李育玲 张国臣 宋丽萍 郑彩霞  
任宝林 李燕侠 郑淑敏 邱永贺  
苏圣林 唐志钢 刘芳 孟改华  
王琪珍 周祥忠 李德甫 田惠林  
李洪瑞 何玉秀 王美 王宏

## 生命在于运动 健身在于锻炼

### (代序)

人类历史，是一部人类同自然和自身不断抗争的历史长卷。

历史在发展，社会在进步，文明在升华。科学的发展，使人类遨游太空、畅游大海；计算机、汽车、飞机、火箭的使用，昭示着人类抗争自然的硕果……然而“自身——健身——生命”这一古老的问题却一直困扰着我们。

如何使人的一生充满生机活力？如何使人类祛病延年、健康长寿？

在古希腊的山崖上刻着这样的话：“如果你想健壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”从古至今，无数的实践经验和大量的科学研究告诉我们，合理、适当的运动锻炼是健身、强体、祛病延年最简便、最有效的方法。



运动可锻炼体魄，增强人体的免疫能力，可以调节人的心理和精神状态，使人体达到和谐发展。

国家统计局资料表明，在我国社会主义发展总体水平处于上升趋势的同时，国民体质的强化与群众体育呈现相对滞后的状态。在社会上，增强国民体质问题，还没有引起更广泛的重视。前不久，北京对几所大学高级知识分子进行了健康知识问卷调查，结果发现，这些中国科技界的栋梁之才在这方面的知识并不那么“渊博”，对自己的身体保健并没有提到应有的高度、放到应有的位置。中青年知识分子英年早逝现象时有发生，本该大展才华，为国效力之际，却因身体健康的缘故而未能如愿，这是十分令人遗憾和痛心的事情！

到本世纪末，我国将进入老龄化社会，如果没有较高的社会健康水平，将给社会、家庭和个人生活带来诸多问题……

我们大声疾呼：重视运动、重视健康，就是珍惜自己的生命，就能更好地为社会服务，为人民服务！

毛泽东同志在20年代发表的《体育之研究》中精辟的论述：“体者，载知识之车，而寓道德之舍也。”一个人失去了健康的身体就等于失去生活、工作、幸福；一个国家失去

了国民的整体健康体质，则等于失去了综合国力，势必碍于科技的发展、经济的繁荣、社会的进步。

国民体质状况已引起政府的高度重视。实施《全民健身计划纲要》就是动员和组织国民积极投身到各种形式的身体锻炼中，从而增强体质、提高国民整体素质的一项跨世纪的宏大系统工程；是党和政府维护和保障公民参与体育的权利，切实为人民谋利益的具体体现；是造福子孙万代的伟大事业。

“欲问收获，先事耕耘。”只有全面提高体育的参与意识，积极投身到全民健身的热潮中去，那愉悦的身心，健壮的体魄才会伴随你走向阳光灿烂的明天！

《全民健身运动指南》一书是由河北省体委群体处、省总工会宣教部旨在配合全民健身计划的实施，指导广大群众进行科学体育健身，组织富有经验的专家学者编写的。本书集体质测定、健康检查、运动健身方法、运动处方和常见的运动伤病等内容为一体，既有传统的素材，又有现代流行的运动健身方法、手段。愿她成为每位希望了解自己健康状况，企盼强身健体者和广大社会体育指导员及群众体育干部的良好益友。

最后，让我们用现代奥林匹克创始人顾拜旦《体育颂》中的一段诗来共勉：

啊，体育，你就是乐趣！  
想起你，内心充满欢喜，  
血液循环加剧，思路更加开阔，  
条理更加清晰，  
你可使忧伤的人散心解闷，  
你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

何玉茂

(本序作者系河北省体委主任)

# 目 录

## 第一章 运动与健身

- 一、运动是健身良方..... (1)
- 二、健身运动不拘一格..... (4)

## 第二章 体质测量与健康检查

- 一、形态测量..... (8)
  - (一) 脊柱形态 ..... (8)
  - (二) 胸廓形态 ..... (9)
  - (三) 胸围与呼吸差 ..... (9)
  - (四) 腿形与足形..... (10)
  - (五) 身高、坐高、体重和皮褶厚度..... (10)
  - (六) 四肢长度..... (13)
  - (七) 四肢围度..... (13)
  - (八) 肢体宽..... (14)
- 二、功能检查 ..... (14)
  - (一) 运动系统..... (14)
    - 1、肌肉检查..... (15)
    - 2、关节活动度..... (16)
  - (二) 心血管功能检查..... (20)
    - 1、脉搏的测量..... (20)
    - 2、血压的测量..... (21)
    - 3、定时心血管功能测验..... (23)

(三) 肺功能检查.....	(24)
1、5次肺活量试验.....	(25)
2、肺活量运动负荷试验.....	(25)
3、闭气试验.....	(25)
三、素质测试.....	(26)
附：不同年龄、性别阶段体力测试标准.....	(29)

### 第三章 运动健身的方法

一、竞技体育项目健身方法.....	(48)
(一) 体能类.....	(50)
(二) 技能类.....	(50)
二、传统运动健身方法.....	(51)
✓(一) 武术类.....	(51)
简化太极拳.....	(53)
✓(二) 气功类.....	(66)
1、内养功.....	(68)
2、放松功.....	(71)
3、常规保健功.....	(76)
4、常用动功.....	(80)
5、周身活动功.....	(86)
6、三浴气功.....	(91)
(三) 养身保健操.....	(98)
1、五禽戏.....	(98)
2、易筋经.....	(103)
3、八段锦.....	(106)
4、祛病延年二十式.....	(110)

三、现代流行的运动健身方法.....	(122)
(一) 走跑健身法 .....	(122)
(二) 健身、健美操 .....	(125)
1、中老年健美操 .....	(125)
2、青年健身操 .....	(131)
3、坐位健身操 .....	(138)
4、站位健身操 .....	(139)
5、椅子健身操 .....	(139)
6、八分钟健身操 .....	(141)
(三) 舞蹈 .....	(142)
1、交际舞 .....	(142)
2、中、老年迪斯科 .....	(160)
四、游戏健身法.....	(166)
(一) 毽球 .....	(167)
(二) 秋千 .....	(179)
(三) 健身球 .....	(180)
五、其它健身方法.....	(181)
(一) 日光浴 .....	(181)
(二) 空气浴 .....	(182)
(三) 沐浴 .....	(183)
1、冷水浴 .....	(183)
2、镇静浴 .....	(185)
3、镇痛浴 .....	(185)
(四) 放风筝 .....	(185)
(五) 垂钓 .....	(186)
(六) 划船 .....	(186)

(七) 跳绳 .....	(187)
(八) 抽陀螺 .....	(188)
(九) 跳皮筋 .....	(188)
(十) 拍打健身法 .....	(189)
1、全身拍打法 .....	(189)
2、肢体拍打法 .....	(190)
(十一) 悬胸锻炼法 .....	(190)
(十二) 反正常运动健身法 .....	(191)
1、赤脚行走 .....	(191)
2、爬行运动 .....	(192)
3、倒吊运动 .....	(192)
4、雨中走 .....	(193)
5、退步走 .....	(193)
6、水中跑 .....	(194)
7、跪拜运动 .....	(194)

## 第四章 运动处方

一、运动处方的制定和实施 .....	(195)
(一) 运动处方概述 .....	(195)
(二) 制定运动处方的基本原则 .....	(196)
(三) 运动处方的内容 .....	(197)
(四) 运动处方的制定 .....	(202)
二、健身运动处方 .....	(204)
(一) 步行健身运动处方 .....	(204)
(二) 慢跑健身运动处方 .....	(205)
(三) 游泳健身运动处方 .....	(211)

(四) 登楼梯健身运动处方 .....	(214)
(五) 自行车健身运动处方 .....	(217)
(六) 健身操运动处方 .....	(219)
三、康复运动处方 .....	(222)
(一) 高血压 .....	(222)
1、降压舒心操 .....	(222)
2、太极拳 .....	(230)
(二) 冠心病 .....	(230)
1、冠心病早期防治操 .....	(231)
2、冠心病发作期医疗操 .....	(235)
3、冠心病巩固期医疗保健操 .....	(237)
(三) 偏瘫 .....	(239)
1、头皮按摩法 .....	(239)
2、功能恢复练习法 .....	(240)
(四) 神经衰弱与失眠 .....	(244)
1、松静与兴奋练习法 .....	(244)
2、“睡佛”疗法 .....	(245)
3、晃海功 .....	(246)
4、叩打法 .....	(247)
(五) 慢性支气管炎 .....	(247)
1、按摩穴位法 .....	(248)
2、卧式呼吸操 .....	(249)
3、坐式呼吸操 .....	(249)
4、站式呼吸操 .....	(250)
(六) 肺结核 .....	(252)
1、保健操 .....	(252)



2、放松功 .....	(252)
(七) 胃下垂 .....	(253)
1、康复练习法 .....	(253)
2、医疗体操 (1) .....	(255)
3、医疗体操 (2) .....	(261)
4、拾毳功 .....	(262)
(八) 慢性胃肠病 .....	(264)
1、腹式呼吸法 .....	(264)
2、腹部练习法 .....	(264)
(九) 痔疮 .....	(267)
1、扩肛按摩法 .....	(267)
2、爬行疗法 .....	(267)
3、医疗体操 .....	(268)
4、提肛运动 .....	(269)
(十) 便秘 .....	(270)
1、摩腹功 .....	(270)
2、指压点穴法 .....	(270)
3、转腰功 .....	(271)
(十一) 痛经 .....	(272)
1、自我按摩法 .....	(272)
2、自然练习法 .....	(273)
(十二) 颈椎病 .....	(274)
1、医疗体操 .....	(274)
2、医疗保健操 .....	(276)
3、颈椎病防治操 .....	(279)
(十三) 肩周炎 .....	(281)