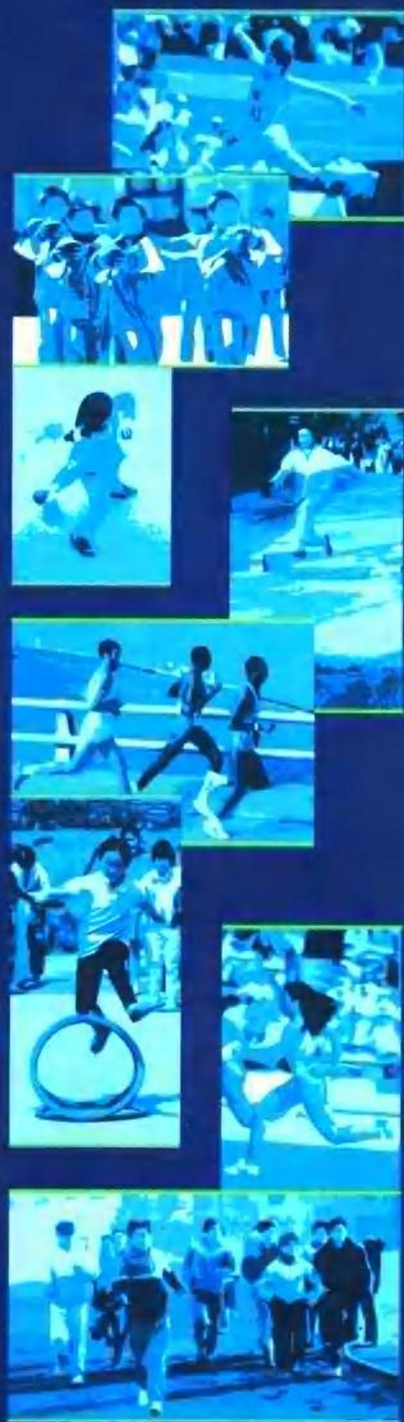


健身方法导引

马卫平 严秋 编著

田径是健身之本

北京体育大学出版社



健身方法导引

——田径是健身之本

7/10/07

马卫平 严秋 编著

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 责任编辑：苏丽敏
审稿编辑：鲁 牧 责任校对：黎 明
责任印制：长 立 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

健身方法导引：田径是健身之本/马卫平，严秋编著. -
北京：北京体育大学出版社，2000. 3
ISBN 7-81051-487-3

I. 健… II. ①马…②严… III. ①体育锻炼-方法②
田径运动-方法 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05791 号

健身方法导引——田径是健身之本

马卫平 严 秋 编著

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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米 1/32

印张：7

定价：12.00 元

2000 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数：5000 册

ISBN 7-81051-487-3/G·417

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

马卫平，男，1959年12月出生，1981年毕业于湖南师范大学体育学院。

现任湖南师范大学体育学院副教授、硕士生导师，兼任党委副书记、副院长。曾参编全国高等学校体育教育专业《田径》本科普修课教材，主编《体育理论研究与应用》等著作，在全国、省级刊物及高等院校学报上发表论文20余篇，承担过部委级、三项省级科研课题，1999年荣获“新苗体育奖学金”。

序

古希腊的山岩上，曾刻着：“你想强壮吗？跑步吧！你想健美吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”的格言。可见，健身强体，延年益寿，从古至今都是人们共同的愿望，亦是广大人民群众关心的一件大事。人们在物资生活水平不断提高的进程中，精神生活也日益丰富起来，同时也越来越渴望健康长寿，延年百岁！

如何进行健身？怎样才能达到百岁？健身有无秘诀？这不能不说是摆在我们体育工作者面前的一项重要课题。本书作者就是面对这样的课题，揭示了这方面的奥秘，而且着重点在于探索健身的方法，介绍一些行之有效的养生之道。正如世界上一些著名医学专家所预言的那样：21世纪是以保健为主的世纪。所以目前世界各国都在努力寻求更好的保健与健身的方法。有的乐于利用自然界的天然因素和绿色食物防病健身；有的喜欢采取体育锻炼、社会心理学来实现保健；有的还习惯天然医学、身心医学、社会医学来强身健体。总之，不管采用什么方法都收到了不同程度的效果。本书除采用以上一些传统的健身方法之外，着重从理论到实践介绍一些以田径手段为主的健身方法。

综上所述，该书是符合现代潮流的一本力作。

所谓田径运动，是走、跑、跳、投所组成的能发展人体综合身体素质的一项体育运动。它具有生活技能、运动技能、健身技能、竞技技能，是其他任何运动项目无法比拟的一项运动。田径运动中的走、跑手段在诸多健身手段、健身方式方法中，它总是

有形或无形地存在其中，不管健身者乐意或不乐意采纳它，它总是跟随着你。因为走与跑是人们的一种最基本的生活技能，认为田径是健身之本，这是不无道理的。生活中、健身中的走与跑从定义上来说，同竞技运动中的走与跑没有本质的区别。因为它们都是由单腿支撑与双腿支撑相交替，蹬与摆相结合的运动形式，所不同的就是速度、强度、力度、幅度不同。本书所介绍的健身走和健身跑，可以说是在日常生活过程中普遍存在的，即所谓从平凡的行走与跑步中，可见健身与强体之大效。这就是本书作者的独特之处。

本书作者以平凡朴素的语言，简单易做的动作，循序渐进的步骤，生动有趣的描述，丰富多彩的内容，行之有效的办法，把健身秘诀展现给大家，可以让不同性别、不同年龄、不同职业、不同工作岗位的人群选择其适合自我健身的方法，享受其最大的乐趣和功效。我坚信这本书的问世，对于各阶层的人们，在自我健身的道路上，将会不同程度地受益。因此，我特向大家推荐并作序。

祝读者们健康长寿！

祝健身者强体百岁！

谭受清

1999年10月

目 录

上编 健身方法之导引

- 一、健身锻炼的意义 (3)
 - (一) 增进健康延缓衰老的需要..... (3)
 - (二) 健身锻炼促进人类进化..... (6)
 - (三) 健身锻炼的意义与作用..... (9)
 - (四) 健身运动使你青春常驻..... (14)
- 二、健身锻炼的途径 (16)
 - (一) 揭开延缓衰老的秘密..... (16)
 - (二) 艺术与健身..... (21)
 - (三) 消除精神紧张的方法..... (24)
 - (四) 按生物钟规律办事..... (29)
 - (五) 健身锻炼的处方..... (33)
 - (六) 笑是一项多功能的运动..... (35)
 - (七) 活动量的指标——消耗卡路里..... (39)
 - (八) 日常生活中的健身运动..... (42)
 - (九) 长高的锻炼方法..... (45)
 - (十) 有益的长嘘短叹..... (47)
- 三、健身、营养、健康 (48)
 - (一) 从健身锻炼中你想获得什么..... (49)
 - (二) 健身锻炼究竟会使身体产生什么变化..... (50)

(三) 运动健身, 营养不可忽视·····	(51)
(四) 对控制热量而言, 食物与运动哪个重要·····	(53)
(五) 营养的吸收和体能的消耗·····	(54)
(六) “吃”可以除病·····	(57)
(七) 膳食规律与人的健康·····	(59)
(八) “吃”的十条“黄金定律”·····	(63)
(九) 饮水与健康·····	(64)
(十) 暑天饮食十项建议·····	(67)
(十一) 吃肉与饮食调理·····	(69)
四、减肥健身的艺术·····	(72)
(一) 减肥综述·····	(72)
(二) 造成肥胖的原因·····	(75)
(三) 肥胖对健身的危害·····	(78)
(四) 怎样防止肥胖·····	(82)
(五) 为什么有人运动减肥无效·····	(87)
五、社区体育健身活动·····	(89)
(一) 社区体育健身活动的特点和管理·····	(89)
(二) 社区体育健身活动的内容和组织安排·····	(91)
(三) 社区体育健身活动的原则和注意事项·····	(95)
下编 田径是健身之本	
一、田径运动——人类实现体魄强健的实践·····	(103)
(一) 走出对田径认识的误区·····	(103)
(二) 田径运动的健身效应·····	(105)
(三) 田径健身运动的内容与分类·····	(108)
二、寓田径健身运动于日常生活·····	(111)

(一) 走的健身效应	(111)
(二) 散步的方法与好处	(112)
(三) 步行健身的好处与方法	(114)
(四) 远足健身的运动方式与组织	(116)
(五) 远足健身的衣着及脚的养护	(119)
(六) 慢跑的秘诀	(120)
(七) 健身跑的方式	(123)
(八) 健身跑的注意事项	(127)
(九) 利用跳跃锻炼身体手段	(129)
(十) 利用投掷锻炼身体手段	(130)
三、坚持每周做 30 分钟以田径为主的健身活动	(132)
(一) 做什么——肌肉运动	(133)
(二) 何时做——随时都可以	(134)
(三) 怎样做——注意事项	(135)
(四) 做多少——渐次递增运动量	(136)
(五) 何方法——增加量和强度的方法	(138)
(六) 何目标——以脉搏次数为准	(139)
(七) 健身活动中应注意的几个问题	(143)
四、常用田径健身游戏举例	(146)
(一) 一般活动游戏	(146)
(二) 走跑游戏	(148)
(三) 跳跃游戏	(151)
(四) 投掷游戏	(154)
五、田径健身小常识	(156)
(一) 爬山会使臀部肥大吗	(156)

(二) 田径运动的特点	(157)
(三) 业余田径锻炼的技术等级	(158)
(四) 跳跃运动会损伤大脑吗	(160)
(五) 参加田径运动锻炼的好处	(161)
(六) 怎样防止田径健身活动中的伤害事故	(162)
(七) 为什么运动后要做整理活动	(163)
(八) 跳高有哪几种姿势	(164)
(九) 冬季跑步会不会得气管炎? 应注意什么	(164)
(十) 跑后大量喝水对身体有什么坏处	(165)
(十一) 初期练跑, 小腿为什么酸疼得厉害	(166)
(十二) 长跑时有的人为什么会产生头晕现象	(166)
(十三) 炎夏酷暑跑步好不好	(167)
(十四) 跑步时, 肚子疼是怎么回事	(167)
(十五) 冻疮是怎么得的? 如何处理	(168)
(十六) 冬季锻炼如何防止感冒	(169)
(十七) 12分钟慢跑健康测定法及需氧测试法	(170)
(十八) 初练长跑要注意什么	(172)

附 录 大众健身范例

一、当代政治家与健身	(175)
二、当代名人与健身	(185)
三、古代名人与健身	(192)
四、寻常百姓与健身	(199)
五、谚语中的健身知识	(206)

上编 健身方法之导引

健身运动的好处

健身锻炼的途径

减肥健身的艺术

一、健身锻炼的意义

(一) 增进健康延缓衰老的需要

当今社会，由于科学技术的发展，生产机械化、自动化和电气化的程度日益提高，这使人们的体力劳动逐渐减少，精神负担加重，各种文明病接踵而来。因此，体育运动和自我健身就成了人们生活的需要。

随着物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望自己的身体更健康、长寿。那么什么才算是健康呢？通常把健康者视为有足够的、充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。健康标准如下：

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事物的巨细。

善于休息，睡眠良好。

应变力强，能适应环境的各种变化。能够抵抗一般性感冒和传染病。

体重得当，身材均匀，站立时，头、肩、臀位置协调。

眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

头发有光泽，无头屑。

肌肉、皮肤富有弹性，走路感到轻松。

世界卫生组织认为，只有身体和精神（心理）都健康才是“完全的健康”。马斯乐提出以下9点作为判断人的心理健康的标准：

- ①对现实具有敏锐的知觉；
- ②自发而不依赖于别人；
- ③热爱生活，热爱他人，热爱大自然；

- ④在所处的环境中能保持独立和宁静；
- ⑤注意基本的哲学和道德的理论；
- ⑥对于最平常的事物，都能经常保持兴趣；
- ⑦能与人们建立深厚的友谊，并乐于助人；
- ⑧具有真正的民主态度、创造性观念和幽默感；
- ⑨能承受欢乐和忧伤的考验。

因此，要使身体和心理都符合以上标准，只有坚持健身的人才能达到。

怎样才能长寿呢？长寿的概念古今有异。旧中国只要活过70岁就算长寿。如今在老年医学中，把长寿期的年龄定在90岁以上，人须活过90岁才算是长寿。

现代科学证明，人有三种年龄：实际年龄、生理年龄和心理年龄。实际年龄是指人的生命在世界上实际存在的时间。生理年龄是指人的生命自然演化的进程。心理年龄则根据人的心理老化程度来确定。实际年龄相同的人，他们的生理年龄和心理年龄可能有很大的差异。

有的人刚刚进入中年，就出现衰老之状，有的人虽然年过六旬，却依然红光满面，步履矫健。一个人能否使自己青春常驻，推迟衰老的出现，与其人的心态大有关系，即与心理年龄相关。所以，中年人应该注意防止心理老化，对待生活保持积极乐观的情绪，加强锻炼，注意美容，坚持天天参与健身活动。这样，即使你头上有白发，脸上添皱纹，而给人们的感觉仍然是老当益壮，满面春风。

怎样才能延缓人体的衰老，使人获得第二青春？这确实是一个很大的课题。因为自古以来，人类渴望长生不老，并且一直在寻找传说中的“长生水”。今天，科学家们已经在认真研究这一问题了，他们试图搞清衰老机制，并找到抵抗这种机制的方法。一种新的学科应运而生——青春学。科学家们主要沿三个方向进

行探索：药物防衰，饮食防衰，心理训练与自我健身防衰法。

衰老是一种长期的自然过程，这一过程贯穿人的一生。由于衰老是不可避免的，问题在于有没有延缓衰老的方法？这就需要我们去寻找、探索和研究。为此，其首要步骤，是要探索使人体在进入老龄后仍然保留年轻机体所具有的生理机能。这就是上面所说的第二青春。有没有可能呢？俗话说得好，世上无难事，只要有心人。俄罗斯医学博士、心理分析学协会主席别尔金教授对此作了肯定的答复。同时他认为，青春常驻之道在于人体自身之潜能。

“人的机体中每秒钟有 600 万个血细胞诞生，同时有 600 万个血细胞死亡，机体就这样不断新陈代谢。那么机体怎么就会老化呢？所有问题都出在我们的大脑，因为所有人的头脑中生来就存有一个念头：‘人人必死’。这有什么关系呢？众所周知，心理过程的存在将人同其他动物区分开来，‘第二生物学’——心理学也因此而产生，其基本原理是：心理活动影响生理过程。形象地说，心理活动是我们死亡与康复的先兆和起因。”

美国科学家沃尼什已通过自己的实验充分证实了上述提法。他运用各种心理疗法消除了患者心脏上的硬化斑。

“当年，我的右肺发现肿瘤，我的朋友、科学院院士布洛欣建议我动手术，并说要帮我请到最优秀的大夫。但我决定自己治病，尽管我知道这需要巨大的勇气和毅力。我得学会控制病变器官，也就是说要让那里的一切活动听从大脑的指挥，同时，要想象病灶图像，并按病变趋势往回想。一开始，我研究学习了所有与恶性肿瘤有关的知识，因为我必须准确了解癌变部位发生的一切过程；我还必须学会下达有关‘命令’。那么，什么东西能消除肿瘤呢？细胞卫士。这就是说，我要让自己的机制产生出这类细胞并将其‘派往’病变部位。要想做到这一点，首先要了解病灶及其与机体其他部位的联系，然后就可以进行自我暗示。不过

这只是心理疗法的一部分，另一部分是心理医生针对病人心理与病情专门进行的医疗暗示。”

沃尼什还认为：

“特定的心理活动是可以使机体恢复原有健康状态的。但遗憾的是，在日常生活中，人们的心理活动常常仅表现为死亡的催化剂。形象地说，是我们自己在借助于心理感受来逐步消灭自己。”

“细胞拥有自己的受体，这种受体对激素和其他化学物质反应灵敏。特定的心理活动会促使受体老化，使其失去敏感性。这样的话，无论你服用多少激素，细胞受体对机体内的生化过程都会毫无反应。就像一部坏了的电话机，不管你怎么喊叫，对方都听不到你的声音。”

“当然，受体的敏感性是可以恢复的，我们甚至还可以使细胞产生新的受体。最主要的是要找到启动这一过程的第一动力。我个人的医疗实践证明，通过这种途径使人重焕青春活力是完全可能的。”

（二）健身锻炼促进人类进化

从历史的进程来看，人类的进化，可以理解为人种、种族的发展。实践证明，在这一发展过程中，形态学、生理学、遗传优生学等方面均发生了一系列变化，从而使人类在智力、体质及对各种自然环境的适应能力等方面都有了明显的提高。当然这是一个相当长的过程，追溯历史不难看到，人类进化与社会发展等方面有着密切的关系，同时也探索出人类的进化与体育运动的发展也有关系。体育社会学家们认为，人类进化的客观规律指出了从事体育的必要性。体育在人类进化的进程中，起到了积极的促进作用。

人直立行走是人类进化中的关键性一步。直立行走，使前肢

从支持作用下解脱出来，可以用来制造工具，进行生产劳动，搬运食物，自卫打猎，携带孩子；直立行走对人体结构产生极大影响，给人类带来许多好处，如直立姿势以脊柱为身体支柱，枕骨大孔不在颅骨后方而移到下方，为脑的进一步发展，扩大成球形创造了条件；直立行走，使脊柱形成生理弯曲，使之成为弹性装置，因而能减弱震动、冲击等。

研究历史的专家们认为，人类运用体育运动这个有力的手段，医治了直立姿势带来的某些缺陷，如人类运用体操、田径、举重、游泳等体育活动全面发展身体，增强上肢力量，提高攀登、悬重、支持、爬越能力和耐力，从而使人类不但弥补了直立姿势带来的缺陷，而且比其祖先有更强壮的身体。

随着社会的发展，人类的生产劳动分工更细致，更带有专门的技术性，也随之带有某种局限性。人类要生产，要生活，就不能不服从生产劳动的需要，从而会给人体造成某种片面的发展。人类需要运用体育运动与健身锻炼这些重要手段，克服、弥补生产劳动给身体带来的片面发展的消极因素，使人类进化跨上新的道路。

现代社会，生产向着机械化、电器化、自动化方向发展，体力活动量由 100 年前的 94%，下降到今天的 1%，随之而来的是“肌肉饥饿”、“文明病”。健身与体育运动能补充现代生产方式和生活方式造成的运动不足，从而使人体的功能得到保持与扩展，而且还能使某一人种或民族在体质和智力方面有所进步。

以人的寿命而言，周口店北京猿人的平均寿命只有 14 岁左右，而今天的北京人已达 70 岁上下，足足增长了 5 倍。欧洲人在公元前 50 年，平均寿命只有 20 岁，而 1974 年平均寿命达 72 岁。从形态发育看，美国独立后的 200 年中，全国平均身高增长 20 厘米，每 10 年平均增高 1 厘米。这些人类变化的数据，都记载了健身锻炼的一份功绩。