

青少年体育健身指南

体育健身格言荟萃

主 编：林建康 陈南生

副主编：张永民 赵东胜

长征出版社



G780.5 334459
2p:1

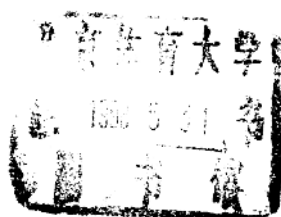
青少年体育健身指南

——体育健身格言荟萃

主 编：林建棣 陈南生

副主编：张永民 赵东胜

77/04/07



长征出版社

(京)新登字 123 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年体育健身指南/林建棣等著. —北京:长征出版社,
1997.10

ISBN 7—80015—421—1

I. 青 II. 林… III. 青少年—体育锻炼—指南
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19736 号

责任编辑:常 正 封面设计:刘 军

出 版 者:长征出版社

[北京阜外大街 34 号/邮编:100832]

印 刷 者:保定市文化彩印厂

发 行 者:长征出版社发行处

经 销 者:新华书店

开 本:787×1092 毫米 1/32 开

印 张:32.6

字 数:630 千字

版 次:1997 年 10 月第 1 版

印 次:1997 年 10 月第 1 次印刷

印 数:5000 册

书 号:ISBN 7—80015—421—1/G·93

定 价:39.50 元

《青少年体育健身指南》编委会

主 任:张福奎

副主任:于庆金 王建设

编委(按姓氏笔划):

王文胜 吕金清 吴日秀 陈南生

陈德平 张长兰 林建棣 黎维修

主 编:林建棣 陈南生

策 划:刘忠良

青少年体育健身指南

——体育健身格言荟萃

主 编：林建棣 陈南生

副主编：张永民 赵东胜

编 稿（按姓氏笔画）：

王晓村 陈南生 李新宁

吴建新 张永民 林建彬

林建棣 赵东胜

体育健身
从青少年
抓起

劉吉



序

党和政府历来高度重视青少年的身体健康，正在举国推行的“全民健身计划”也强调指出体育健身是以青少年和儿童为实施重点。

青少年是祖国的希望和未来，也是跨世纪的接班人。他们的健康成长，不仅是他们个人或是某一个家庭的事情，而是关系到整个国家和民族的强盛，关系到我们党的事业和人民的希望。所以，青少年体育健身的开展，应当引起社会各界的充分重视。每个同志，尤其是体育工作者都有责任和义务去关心，去支持。

今天，我高兴地看到，解放军体育学院和广州“海龙宝”公司组织编写的《青少年体育健身指南》由长征出版社出版，为青少年的体育健身做了一件很有意义的工作，也体现了部队同志和企业界朋友对青少年体育健身的关心和支持，很值得称赞。

生命在于运动，运动要讲科学，青少年的体育健身也一样，要在科学的理论和方法指导下进行体育健身，才能获得好的健身效果。这套书根据青少年的身心特点，以科学健身为主题，介绍了青少年体育健身的科学知识和方法，是很有意义的。

全民健身已在全国轰轰烈烈地开展，我希望广大青少年能从书中有所启迪，更加踊跃地投身于体育健

身的实践,以强健的体魄迎接二十一世纪光辉灿烂的明天。

劉吉

一九九七年六月

前 言

推行《全民健身计划纲要》是一项功在当代，利在千秋，强国富民的宏伟工程，其中青少年和儿童是这一工程的实施重点。这对全面提高中华民族的体质与健康水平，促进国民经济的快速发展，增进人类文明与社会进步，都有着不可估量的深远意义。

青少年的健康成长关系到国家的希望和民族的强盛，是党和政府高度重视的一个重要问题，所以，青少年的体育健身应当受到社会各界的关心和支持。基于这样的认识，我们感到编写《青少年体育健身指南》是一件很有意义的工作，尽管我们只是一家正在发展以螺旋藻生物营养为主的企业，但我们深感有责任、有义务为青少年的健康与成长尽一份心，出一点力。

我们知道，青少年的体育健身是国家全民健身的重要组成部分，青少年体育健身能否富有成效，与科学理论和方法的指导是分不开的。在解放军体育学院的重视与组织下，《青少年体育健身指南》经过许多专家学者的努力，今天，与青少年朋友们见面了。应该说，这是一套指导青少年科学进行体育健身的好读物。

在此，应当感谢解放军体育学院院长张福奎少

将、副院长于庆金大校以及体育系主任王建设大校等领导对这套书的关怀与重视,也应当感谢为这套书付出辛勤劳动的主编林建棣教授、陈南生硕士以及编写组的全体专家学者们。

《青少年体育健身指南》是奉献给跨世纪的青少年朋友们的一份精神食粮,我由衷地期望青少年朋友们,为了祖国的未来,为了民族的强盛,积极实践体育,也充分得益体育。

劉忠良

一九九七年六月

引 言

全民健身，功在当代，利在千秋；

体育健身，功德无量，充满魅力。

在人们呼吁青少年积极参与体育、享受体育之际，我们谨以党、政府关于体育的指示与法规的有关条文和现代奥林匹克运动创始人顾拜旦先生的《体育颂》作为本书的引言。期望广大青少年在充分认识体育和感受体育的同时，更加踊跃地投身于体育健身的实践中。

党和政府有关体育的指示与法规

全党全社会都要重视加强体育工作，进一步发展全民族的体育运动。

必须坚持普及与提高相结合的方针，采取有力措施，使体育运动不断向新的广度和高度发展。要积极开展城乡体育活动，努力提高人民健康水平，重点抓好学校体育，从少年儿童抓起。在增强学生体质的同时，积极开展业余训练。

——中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》

实施全民健身计划，普及群众体育运动，

普遍增强人民体质，加强青少年身体素质。

——《国民经济和社会发展“九五”计划和2010年远景目标纲要》

国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质。

——《中华人民共和国宪法》第二十一条

国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。

——《中华人民共和国宪法》第四十六条

改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要政治任务。

——党中央在建国初期对体育工作的第一个批示

国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,提高全民族身体素质。体育工作坚持以开展全民健身活动为基础,实行普及与提高相结合,促进各类体育协调发展。

——《中华人民共和国体育法》第二条

国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障,增进青年、少年、儿童的身心健康。

——《中华人民共和国体育法》第五条

国家提倡公民参加社会体育活动,增进身心健康。社会体育活动应当坚持业余、自愿、小型多样,遵循因地制宜和科学文明的原则。

——《中华人民共和国体育法》第十条

国家推行全民健身计划,实施体育锻炼标准,进行体质监测。

——《中华人民共和国体育法》第十一条

教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等全面发展的人才。

——《中华人民共和国体育法》第十七条

学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。

——《中华人民共和国体育法》第十八条

学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。

——《中华人民共和国体育法》第十九条

全民健身计划以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点。

青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试体育的试点,不断总结完善,逐步推开。盲校、聋校、弱智学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件,切实解决学校体育师资、经费、场地设施等问题。

——《全民健身计划纲要》第七条

把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划,坚持群众体育与竞技体育协调发展的方针,以普遍增强人民体质为重点,加强领导,统筹规划,切实抓出成效。

——《全民健身计划纲要》第十六条

加强宣传工作,形成全民健身的舆论导向,增强全民体育健身意识,提高对全民健身工作的重视程度。使全社会认识到,身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,全民健身工作是社会主义精

神文明和物质文明建设的重要内容,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。

——《全民健身计划纲要》第十七条

《体育颂》

啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者，激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体，变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落；还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；可使人体运动富有节律；可使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘。取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此，敏捷、强者有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处却受着耻辱的纹缢。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

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，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培育人类的沃地。你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体；防病患于未然，使运动员得到启迪；希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺得桂冠的胜利。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

——皮埃尔·德·顾拜旦

目 录

引言.....	(1)
党、政府有关体育的指示与法规	(1)
《体育颂》.....	(5)

健康锻炼篇

中国名人警句.....	(2)
外国名人警句	(14)
百姓格言民谚	(19)

健身健美篇

中国名人警句	(31)
外国名人警句	(34)
百姓格言民谚	(45)

营养保健篇

中国名人警句	(50)
编后	(59)