

人人需要健康
来进行趣味健身吧

徐金尧 林峰解 著

趣味健身

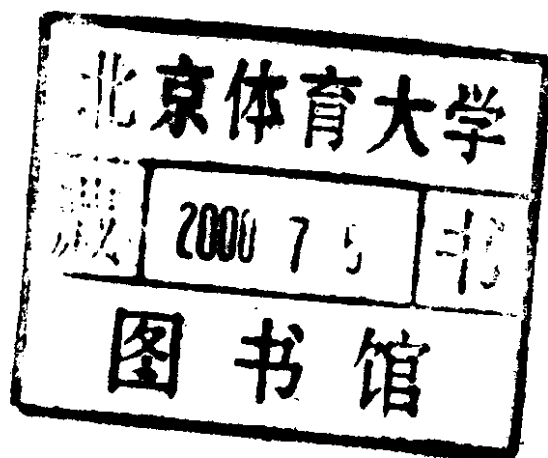


人民体育出版社

TYZ6102

趣味健身

徐金尧 林峰解 著



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

趣味健身 / 徐金尧, 林峰解著. — 北京: 人民体育出版社, 1998

ISBN 7-5009-1693-0

I. 趣… II. ①徐… ②林… III. 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1998) 第 38272 号

趣味健身

作者: 徐金尧 林峰解

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 深圳濠景艺印刷实业有限公司

开本: 850×1168 1/32

字数: 168 千

印张: 8.25

印数: 001-10100 册

版次: 1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1693-0 / G·1592

定价: 12.50 元

购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系

内容提要

本书站在现代健身观的基点上，系统介绍了巧用工作、学习、生活空间环境和办公、生活用具。让人们在工作、学习之余，茶余饭后与同事、家人一起，随时随地开展科学、简便、实用的快乐健身方法，同时，介绍了一些常见病的体疗方法。本书可作为社会、家庭健身的指导书，机关、企业开展健身活动的参考书，各级各类学校进行快乐体育教学的教科书。

前 言

随着我国经济的发展，人们生活水平的不断提高和工作节奏的加快，体育趣味健身已成为一种社会潮流，并作为一种社会文化活动，融入人们的工作、生活之中，尤其是双休日在我国的实行和《全民健身计划纲要》的全面实施，人们渴望得到科学、实用、并能促进身心健康发展的趣味健身方法的指导。

《趣味健身》一书，以现代健身观为基点，从我国国情和全民健身的实际需要出发，让人们巧用工作、学习、生活的空间环境，桌椅板凳、书报杂志、废旧玩具、生活用具等，寓身心保健于日常生活之

中；在工作、学习之余，茶余饭后与同事、家庭成员一起随时随地开展形式多样、方法多样、科学实用、兴趣盎然的健身活动。同时，详细介绍了一些常见病的体疗方法，能有效地解决我国广大人民群众健身无时间、无场馆、无器械、无经费、无伙伴的难题。

通过活动，不仅能有效地活动肢体，改变不良体形体态，促进血液循环，提高大脑供氧能力，消除身心疲劳，而且能改善人际关系，调节生活情趣，提高人们的生活质量，达到增强体质、防治疾病、促进身心健康、延长生命、享受天年之目的。

一九九八年八月

目 录

第一节 轻器械健身法	1
一、小球健身法	1
二、体操棍健身法	31
三、跳绳健身法	49
四、毽球健身法	61
第二节 利用自然环境健身法	69
一、楼梯健身法	69
二、椅子健身法	79
三、桌子健身法	91
四、床上健身法	99
五、浴洗健身法	105
第三节 利用生活用品健身法	117
一、徒手健身法	117
二、巧用生活用具快乐健身法	162
第四节 常见病的体育疗法	207

一、治疗风湿病的方法	207
二、治疗牙痛的方法	210
三、治疗脚部痉挛的方法	211
四、消除困倦的方法	215
五、治疗落枕的方法	217
六、治疗晕车的方法	218
七、治疗痔疮的方法	219
八、治疗贫血症的方法	221
九、防治肥胖症的方法	223
十、防治动脉硬化的方法	225
十一、治疗肩周炎的方法	226
十二、治疗高血压的方法	232
十三、预防哮喘病的方法	235
十四、治疗便秘的方法	236
十五、治疗糖尿病的方法	239
十六、治疗前列腺肥大症的方法	241
十七、消除不易入睡和不易清醒的方法	242
十八、消除食欲不振的方法	244
十九、消除眼睛疲劳的方法	246
二十、治疗坐骨神经痛的方法	247
二十一、治疗手麻木感的方法	250

第一节 轻器械健身法



小球健身法

小皮球、乒乓球几乎家家都有(也可用小布包代替)。使用得法可成为家庭有趣的健身器械。

可采取个人、双人或集体的拍球、抛球、按球、托球、抓球、顶球、投球、跳跃等活动方式,来伸展关节、活动肌肉、改变白天因工作学习长时固定的不良体位,促进全身血液循环。提高人体关节的灵活性,调节生活情趣,维持大脑平衡,消除身心疲劳。

尤其适合于青少年儿童活动,既可以培养少年儿童灵活性、协调性,又可以提高反应判断力和良好的节奏感,有利于少年儿童的身心全面发展,其活动方法为:

1 头顶抛球法

两脚开立，一手握小皮球，两臂屈肘侧举。然后两手交替向左右抛接小皮球(图 1)。连续做。

作用：活动上肢关节韧带，促进肌肉血液循环，提高判断力。

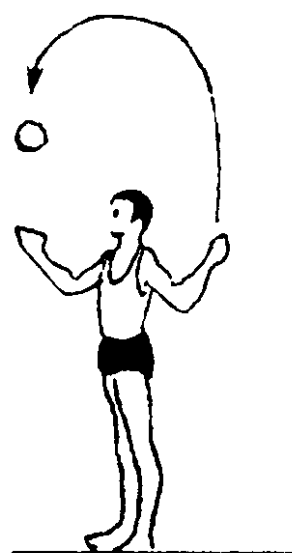


图 1

2 交替拍球法

两脚开立，一手握小皮球，两臂伸直前平举。然后两手交替拍小皮球(图 2)。连续做。

作用：提高指、腕关节灵活性，促进大脑平衡性与协调性。

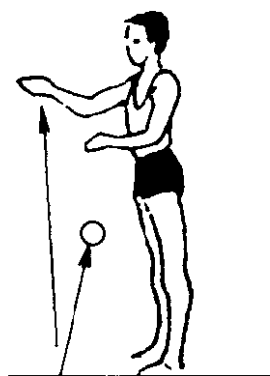


图 2

拍球转体法

两脚开立，一手握球，两臂前平举。然后握球手拍小皮球，球弹起的瞬间，转体 360°，另一手接着拍小皮球(图 3)。连续做。

作用：活动手指、手腕关节，提高大脑的灵活性和平衡性。

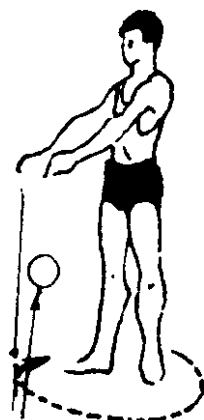


图 3

俯撑侧举法

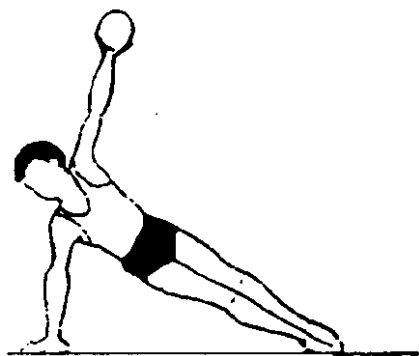


图 4

俯撑姿势，小皮球置于两手间的地上放平稳。然后左手瞬间持球侧身上举，身体呈右手支撑姿势，稍停后左臂还原，置小皮球于原位置(图 4)。两臂交替连续。

作用：活动肩带关节和颈背肌肉，矫正因工作学习而引起含胸驼背的不良体姿。

5 握 抓 法

屈肘置于胸前，小臂与地面几乎平行，掌心朝上，两掌心各放一只小包，或小球、小石块。两手指不停地屈伸，做抓小乒乓球练习(图5)。重复数次。

作用：充分活动掌指关节，伸展肌腱与韧带，促进该部位血液流通，消除因长时间书写而引起的肌肉痉挛与疲劳。



图5

6 抛 击 法



图6

自然开立，双手持小包或小皮球，将手中的小球垂直向上抛，球抛出后抬头，眼看小球，同时两手快速胸前击掌，默念击掌次数。在球下落至胸前时，伸手将小球接住(图6)。重复数次。

作用：充分活动指、腕关节，屈伸颈部肌肉，提高注意力，培养反应力，改善机能代谢，消除上肢与颈、背部的肌肉疲劳。

绕 传 法

两腿弯曲平行开立，上体侧前屈，成弓箭步。一手持小球，在大腿下用两手 8 字传递小球(图 7)；连续绕传，身体重心随之移动。重复数次。

作用：活动掌、指关节，调节情趣，变换兴趣，放松大脑。

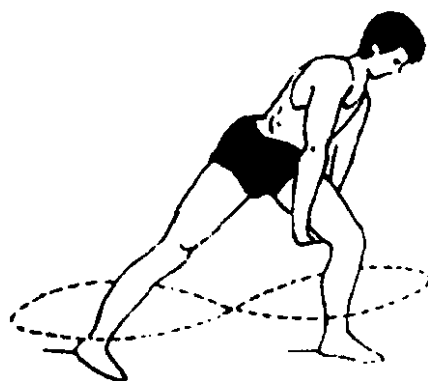


图 7

抛 接 法

两脚自然站立，两手各握一小球，两手交替抛接小球(图 8)，主要用手掌、指的力量将球上抛。重复数次。

作用：活动指、腕关节，改变因长时间书写而引起的肌肉紧张状态，调节大脑，消除疲劳。

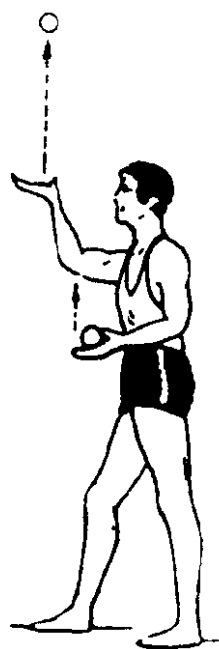


图 8

9 抛 抓 法

两脚自然开立,两手各握一小球,两臂前平举(图9①);接着两手松开,使小球垂直下落,与此同时,迅速降低重心,两臂快速胸前交叉将两个下落的小球抓住(图9②),同时可以用单手上抛2只小球(图9③),在小球下落时,用抛手将2只小球依次抓住(图9④)。重复数次。

作用:活动指、腕关节,调节情趣,提高反应力,集中注意力;放松大脑,为下面的学习做好准备。

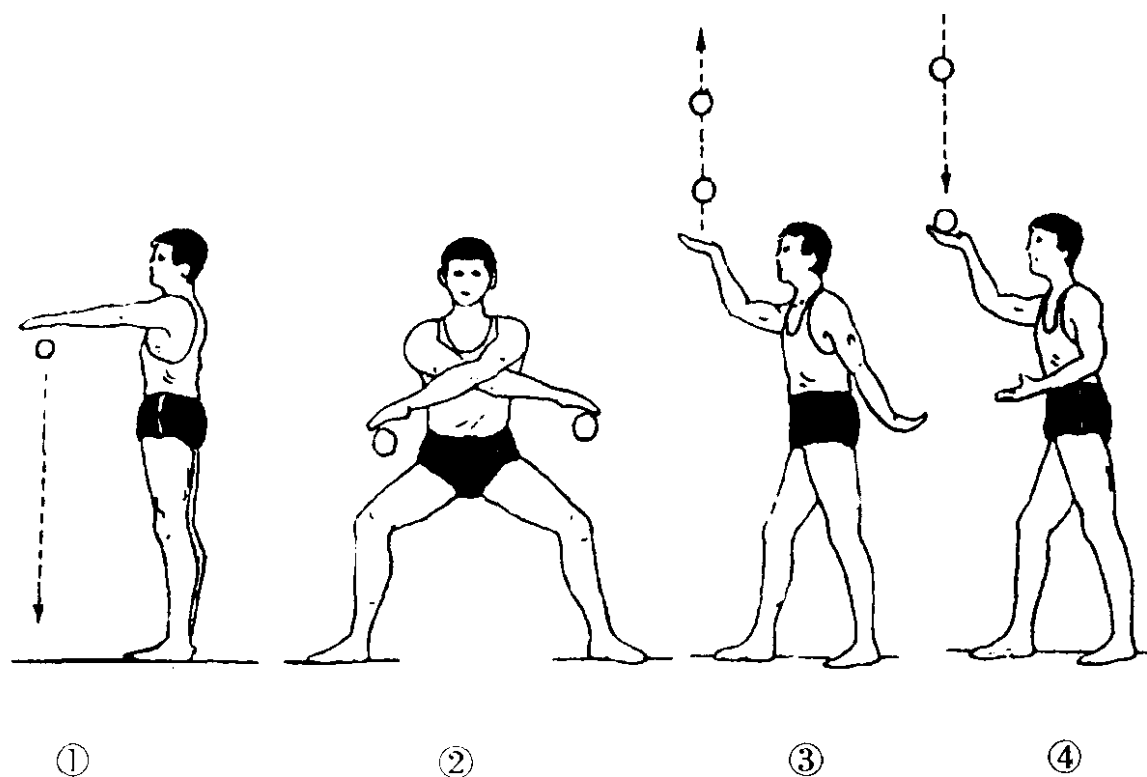


图9

10 托 抛 法

两脚自然开立，右臂体前弯曲，手心朝上。在手掌上分前后放 2 只小布包或小球(图 10 ①)；接着拇指压住掌心后的一只，同时用手指上挑的动作将前部小球抛出，约 1 米高度(图 10 ②)；当第一只球下落时，将第 2 只球迅速往上抛，然后接住第一只球(图 10 ③)依次交替托抛。两手交换练习，重复数次。

作用：活动指、腕关节，激发情趣，集中注意力，维持大脑平衡。

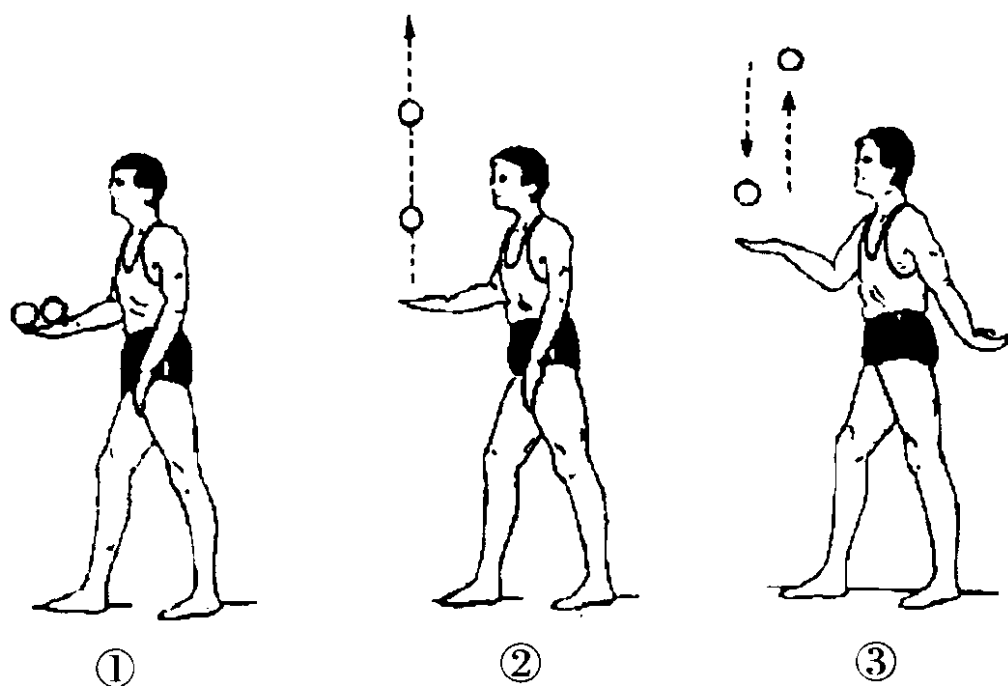


图 10

反抓法

两脚前后开立，单手胸前持一小包或小球，掌心朝上。将小包轻轻上抛，当小包下落时，马上反掌将小包抓住(图 11)。两手交换，重复数次。

作用：提高反应能力，促进灵敏性，改善指、腕关节的灵活性，消除肌肉发麻与酸痛。

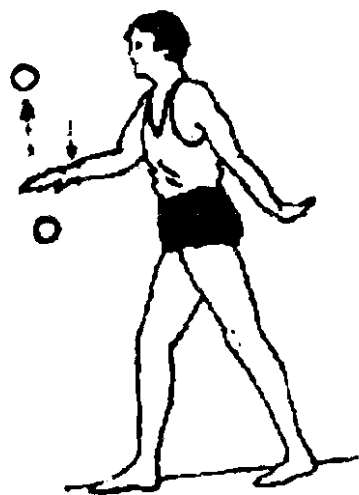


图 11

背抛法

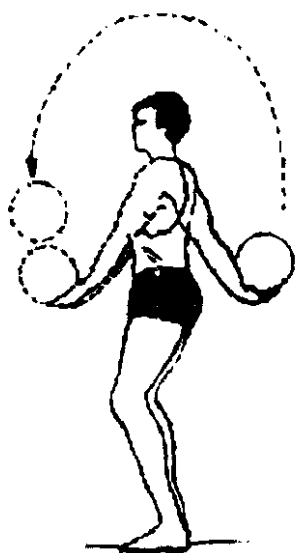


图 12

自然站立，两臂持球于背后。然后两手掌指用力将球往体前抛(经过头顶)，两臂前伸，将球接住(图 12)。重复数次。

作用：活动指、腕关节，调节情趣，改善体内代谢，维持大脑平衡。

旋转法

自然站立，两臂于体侧，一手抓一小包或小球，然后以腰为轴自左向右旋转，同时两臂随身体转向做传小球练习(图 13)。旋转时膝、踝、腰、肩同时转动，重复数次后，变方向做同样练习。

作用：活动全身关节，改变工作时的不良体姿，促进血液循环，保持用脑平衡。

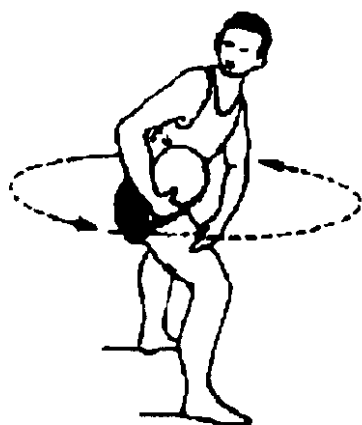


图 13

夹抛法

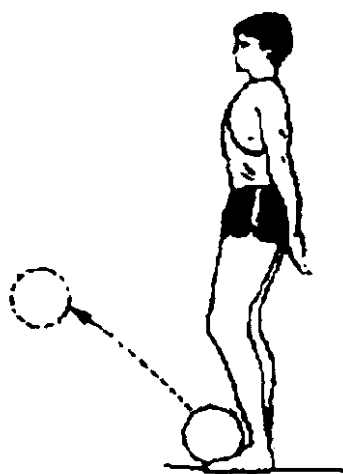


图 14

并脚站立，将小包放置在两脚背间，用脚背前部内侧夹住小包，然后两脚同时蹬地，用前脚掌将小包向前或向上夹抛起(图 14)。重复数次。

作用：活动脚掌、脚踝、膝等关节，牵拉大小腿前后部肌肉，改善机能代谢，促进血液循环，消除下肢肌肉酸痛与疲劳。