

消除学习疲劳 锻炼法

诚意向你推荐一本好书

大、中、小学生
以及长时间伏案
工作者皆宜阅读，
必将受益匪浅！



徐金尧 编著

人民体育出版社

6858

26

394927 -3/00

消除学习疲劳锻炼法

徐金尧 编著

Ty21/14

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

消除学习疲劳锻炼法

徐金尧 编著

*

人民体育出版社出版发行

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 2.75 印张 58 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—5200 册

*

ISBN 7-5009-1447-4/G · 1347

定价：5.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67143708（发行处） 邮编：100061

传真：67116129 电挂：9474

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行处联系）

前 言

目前，在校青少年学生因学习紧张而引起身心疲劳的现象较为普遍，尤其是临考之际，没日没夜地啃书本，钻题海。长期以来，疲劳严重地困惑着广大青少年学生，影响着身心发育和智力发展。

疲劳是人体超负荷做功的一种信号。其实，只要你有意识地采取及时的调节措施，这种现象就能得到缓解和消除。也许你有所体会，在长时间坐火车或久坐学习的时候伸个懒腰，就会有一种惬意、爽快感，这是身体进行的一次有效的伸展，以此达到消除疲劳之目的。

本书主要根据当今伸展运动先驱、美国南加州大学 H·A·雷布利斯教授的科学观点以及静态伸展运动实践者鲍伯·亚当逊的有效经验，结合各学校的实际及在校学生的需要编写而成。主要是让广大青少年学生能在紧张的学习之余，合理地利用空间与环境，有目的地开展一些简单而有效的全身关节、肌肉、韧带、肌腱的收缩和伸展活动，以此来改善人体机能代谢，提高供氧能力，促进血液循环，防止肌肉痉挛，矫正不良体势，维持大脑平衡，消除身心疲劳，以旺盛的精力投入学习。

本书介绍了 150 余种消除学习疲劳的方法，除适用于在校青少年学生外，也适用于其他长时间伏案工作的人。由于编者水平有限，书中错误和不足之处在所难免，恳望广大读者批评指正。

徐金尧

1996 年 12 月

目 录

一、单人徒手锻炼法	1
二、双人徒手锻炼法	11
三、利用椅子锻炼法	31
四、利用桌子锻炼法	39
五、利用楼梯锻炼法	44
六、利用小包锻炼法	52
七、睡前床上锻炼法	58
八、集体游戏锻炼法	63

一、单人徒手锻炼法

青少年学生久坐学习，自然觉得全身肌肉酸痛、不舒服，想移动身体，伸展一下肌肉，此时如果能利用课间休息时间，随时随地进行自我的拉臂、转肩、挺胸、收腹、旋髋、踢腿；有目的地伸屈全身各关节，活动肌肉，伸拉韧带，自然能有效地改善氧气的供应，促进机能代谢，加速血液循环，消除因长时间学习而引起的肌肉紧张和身体的疲劳。

方法：

1. 压指法：保持听课学习姿势，两前臂平放于桌面，五指分开，手指朝上相对，接着用力向内压指，尽量使掌心靠拢（图1）。重复数次。

作用：消除因长时间书写所引起的指腕肌肉的疲劳，提高手指的灵活性。

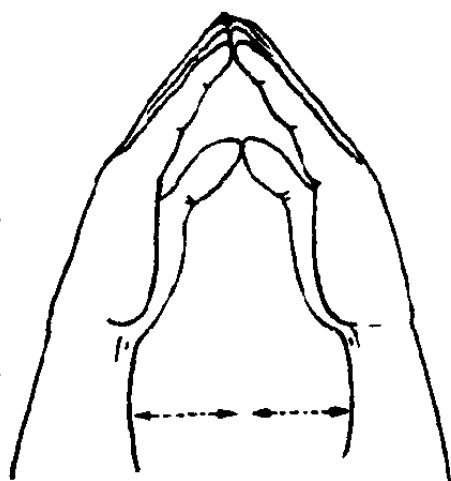


图 1

2. 抓拳法：保持听课学习姿势，两前臂平放桌面或自然垂于体侧，五指分开，然后做抓拳练习（图2）。重复数次。

作用：活动指腕关节，促进血液循环，消除其疲劳。

3. 旋腕法：保持听课学习姿势，两前臂离开桌面，以肘支撑，两手五指分开交叉，做腕关节的上下屈伸或前后旋转（图3）。重复数次。



图 2

作用：活动腕部关节，促进血液循环，消除肌肉疲劳。

4. 伸肘法：保持听课学习姿势，两前臂离开桌面，以肘支撑，前臂做左右屈伸动作（图 4①），连做数次。两臂自然下垂于体侧，做前臂的上下屈伸练习，效果会更好（图 4②）。重复数次。

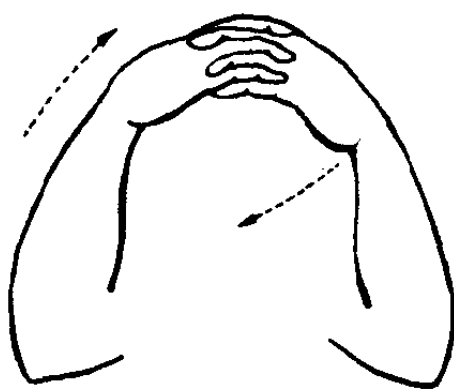


图 3

作用：活动前臂，提高肘关节灵活性，消除其疲劳。



图 4①



图 4②

5. 转头法：保持听课学习姿势，两前臂平放于桌面，接着进行小幅度的旋转头部练习，先自左向右，然后自右向左（图 5）。连转数次。

作用：促进颈部血液循环，改变长时间的低头屈颈姿势，消除肌肉疲劳。

6. 旋肩法：保持听课学习姿势，两臂自然放于桌面，接着向上耸肩并内收，然后两肩下沉后展，连续地做前后旋肩练习（图 6）。重复数次。

作用：活动肩部肌肉，提高关节灵活性，消除疲劳。



图 5

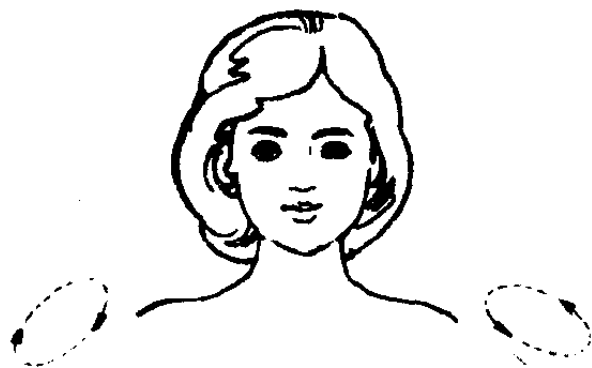


图 6

7. 转踝法：保持听课学习姿势，两臂放于桌面，两脚平放地面，然后脚掌离地，脚趾朝上，连续做踝关节的屈伸练习；同时可将小腿提起，脚掌离开地面，做踝关节的连续内外旋转练习（图 7）。重复数次。

作用：提高踝关节灵活性，促进小腿血液循环；在寒冷的冬天还能防止冻疮。

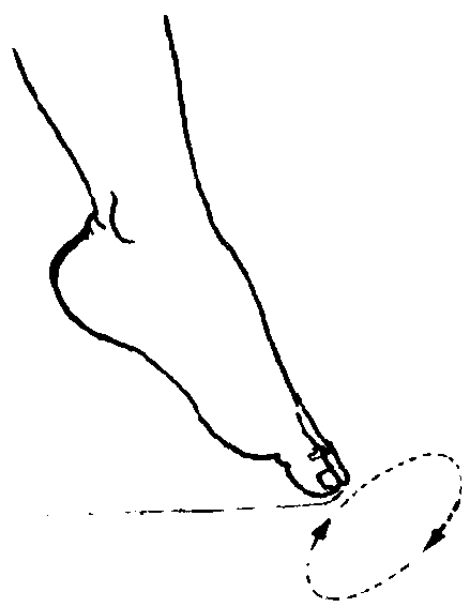


图 7

8. 摆腿法：成坐姿，两臂放于桌面，两脚平放地面，接着两大腿稍抬起，使脚掌离地，以膝关节为轴，小腿不停地做前后钟摆或前伸小腿（图 8）。重复数次。

作用：消除长时间成屈膝坐姿所引起的小腿肌肉发麻，促进肌肉的伸缩性，提高膝关节的灵活性。

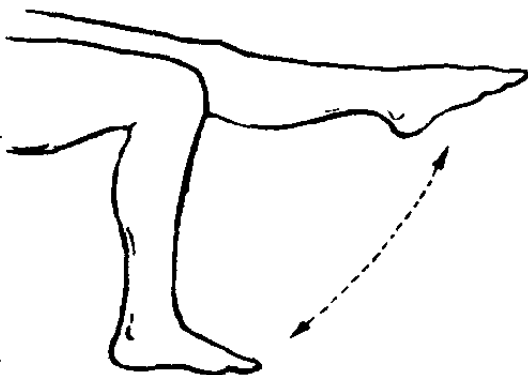


图 8

9. 远视法：下课后，来到室外，眼睛尽可能向远处眺望，把校园周围的山水、田野、树林环视一遍，然后慢慢地将视线收回；接着进行眼球的旋转练习（图9）。重复数次。

作用：调节视力，消除眼肌疲劳。

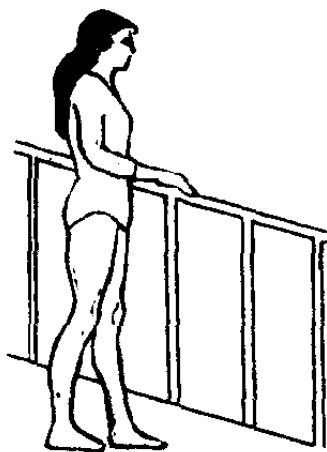


图 9

10. 展体法：站立于走廊或操场上，两脚平行开立，两手指分开相互交叉，接着两臂经胸前，翻掌至上举，同时做提踵、抬头挺胸、收腹立腰等动作（图10）。重复数次。

作用：改变上课时弯腰、屈臂、低头、屈颈的不良体态，促进全身血液循环，放松肌肉，消除疲劳。

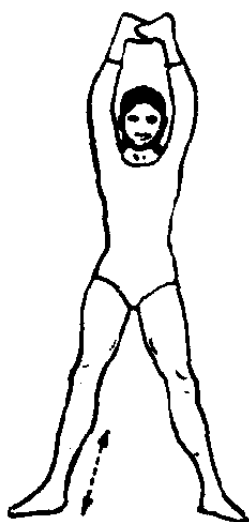


图 10

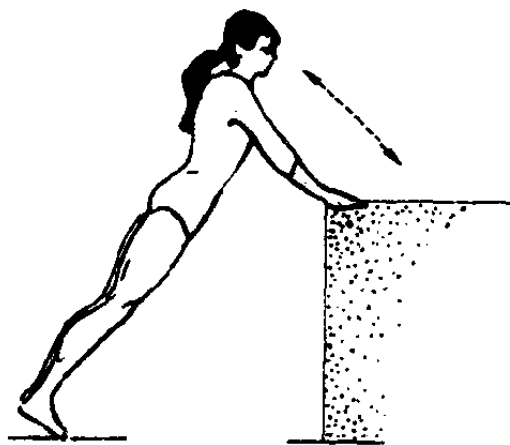


图 11

11. 俯撑法：站立于走廊上，手扶栏杆，两脚向后退一大步，然后做斜体俯卧撑（图11）。重复数次。

作用：伸展腰、背、腹部肌肉，提高肩、肘、腕关节的灵活性，调节呼吸机能，促进血液流通，防止驼背，消除疲劳。

12. 振胸法：两脚平行开立，上体正直，接着两臂经体前至胸前平屈振胸一次（图12①），然后两臂经前向下后摆振一

次（图 12②）。重复数次。

作用：活动肩肘关节，加强胸背肌肉的伸缩性，促进血液流通，矫正含胸屈背的体势。

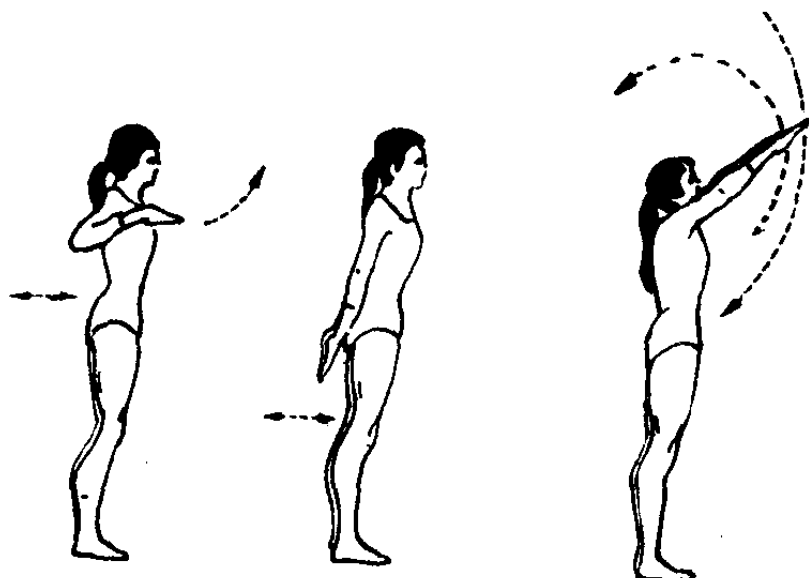


图 12①

图 12②

图 13

13. 旋肩法：两脚站立，上体正直，两臂伸直由前向后、然后由后向前做绕环，速度由慢到快（图 13）。重复数次。

作用：活动肩关节，改善肩带肌肉的收缩功能，提高灵活性。

14. 起踵法：面对走廊栏杆或树木站立，双手扶握栏杆或树木（图 14①），接着做踝关节的起踵练习（图 14②）。重复数次。

作用：活动脚踝及脚弓各关节，提高脚掌各关节的灵活性以及小腿后群肌肉的伸缩性，防止下肢肌肉的痉挛及静脉曲张，在冬天还

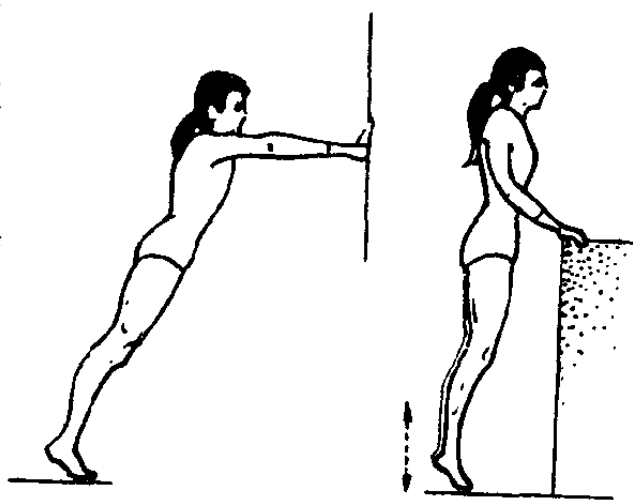


图 14①

图 14②

可防止冻疮。

15. 踢腿法：手扶墙壁或树木，两腿前后开立，然后轮换向前后踢腿（图 15）。重复数次。

作用：活动髋关节，提高灵活性，消除腰背肌肉的疲劳。

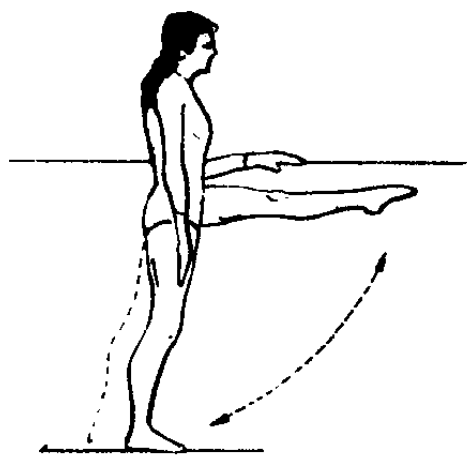


图 15

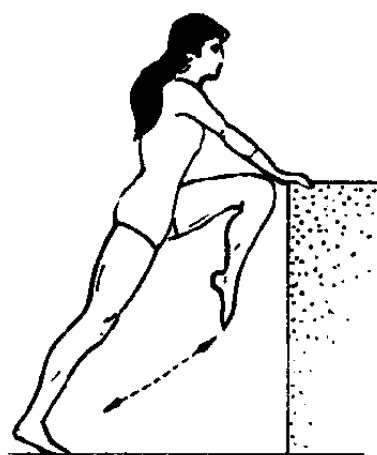


图 16

16. 提拉法：站立于走廊上，手扶栏杆或树木，成斜体支撑，接着一腿蹬伸，另一腿屈膝往上提拉至大腿靠近腹部（图 16）。两腿轮换，重复数次。

作用：活动髋、膝、踝关节，提高大腿及腰腹肌肉的伸缩性，促进血液循环，消除肢体疲劳。

17. 旋髋法：两脚开立，两手叉腰，接着以髋关节为中心，先按顺时针方向旋转，然后按逆时针方向旋转（图 17）。连续旋转数次。

作用：充分活动腰腹、髋关节，改变因上课长时间弯腰屈髋体势，加速该部位血液流通，矫正不良的体态。

18. 下蹲法：两脚平行开立，接着屈膝下蹲，同时两手半握拳，两臂成前平举，然后起立，两拳变掌臂后摆（图 18）。重复数次。

作用：充分活动肩、髋、膝关节，提高全身各关节的协调灵活性，加强肌肉的伸展性，促进血液循环，消除各部位

的疲劳。

19. 蹬跳法：站立于台阶前，一腿屈膝放在台阶上，然后两腿同时蹬地，在空中交换腿，速度宜慢，且两臂配合前后摆动（图 19）。重复数次。

作用：促进下肢血液循环，提高肌肉的收缩性及各关节的灵活性，提高弹跳力，消除肌肉的疲劳。



图 17

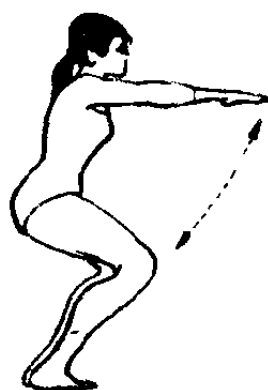


图 18

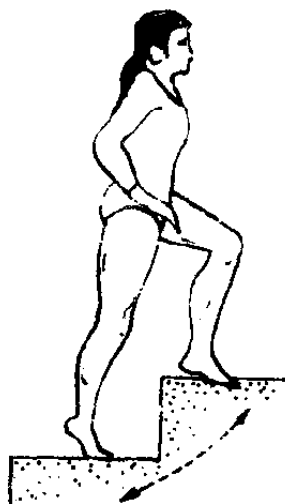


图 19



图 20

20. 拉臂法：两脚开立，两手于背后互握，接着左臂屈肘将右臂往左侧拉。同时头往左侧倾，上体往左侧屈（图 20）。然后向右侧做同样的动作，重复数次。

作用：活动肩、腰、颈部肌肉，促进血液循环，消除疲劳。

21. 屈体法：两脚平行开立，两臂于身后手掌互握，接着两臂同时后上举，使背部充分伸展（图 21）。稍停；然后上体前屈，手臂举至头部前方，稍停后还原成开始姿势。连续做，重复数次。

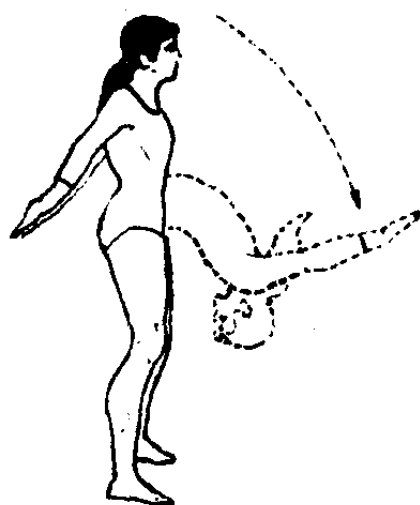


图 21

作用：充分活动肩、胸、腰、背

肌肉，改变因上课长时间含胸、屈背、收肩的不良体势，加速机能代谢，消除肌体疲劳。

22. 拉肘法：两脚平行开立，两臂于头后屈肘，两手互抓肘关节，接着左手将右臂往左侧拉，上体随之往左侧倾斜。稍做停顿后，向右倾做同样练习（图 22）。重复数次。

作用：充分活动肩关节，改变长时间的沉肩姿态，使肩部肌肉、韧带往上、往侧提拉，促进血液循环。

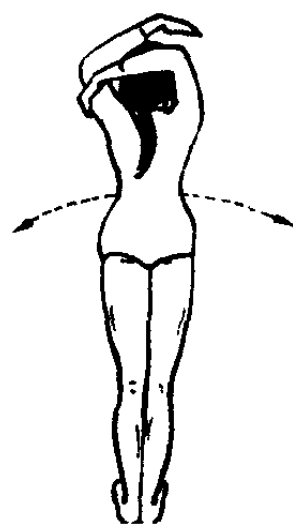


图 22

23. 侧屈法：两脚平行开立，两臂头上举，手指互握，接着左手臂拉动右手臂，带动上体向左侧屈（图 23），然后还原，再向右侧屈。重复数次。

作用：充分活动体侧的骨骼与肌肉，促进体侧肌肉的伸缩性，改变不良体态。

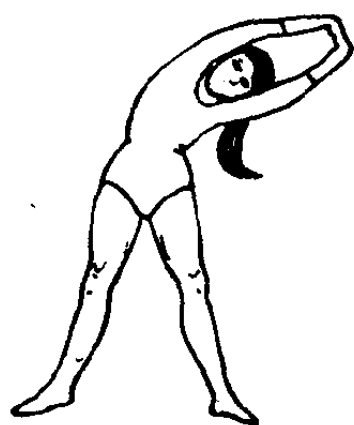


图 23

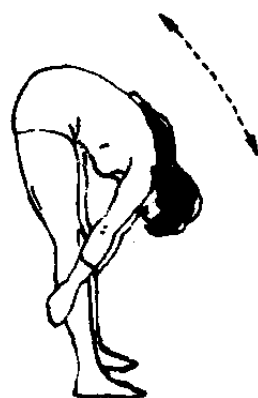


图 24

24. 折体法：两脚平行开立，接着上体前倾至胸部靠紧大腿，两手抓脚踝，头在两腿间使身体成折叠姿势（图 24），稍停后还原。继续做同样的动作，重复数次。

作用：充分活动背部及臀部关节韧带，最大限度地伸展

该部位的肌肉，加速血液流通，消除疲劳。

25. 挺髌法：两脚平行开立，上体正直，两手掌托腰臀部，接着上体慢慢后倒，颈部上顶，腰、髌部尽最大限度地前挺，形成反弓姿势（图 25），膝关节伸直，稍停顿后还原。继续做同样练习。重复数次。

作用：最大限度地活动髌、腰部关节，充分伸展腰、腹及髌部肌肉，改变因上课学习长时间含胸、收腹、屈髌的不良体态，加快机能代谢，消除其疲劳。

26. 转腰法：两脚平行开立，上体正直，双手胸前互握，接着左手拉动右手，带动上体往左侧转，使腰部最大限度地向左侧扭转，右肘不能弯曲（图 26）。稍停顿后向相反方向做同样的练习。重复数次。

作用：活动腰部，伸展腰背肌肉，消除疲劳。



图 25

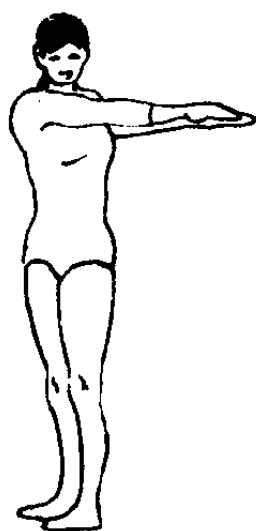


图 26

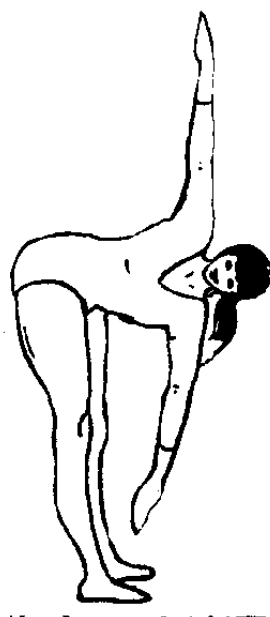


图 27

27. 抓脚法：两脚平行开立，接着上体前倾，先用左手触摸右脚背，同时上体尽量向异侧上方扭转，使位于上方的手臂成上举，眼看右手掌（图 27），稍停后向相反方向做同样的

练习。重复数次。

作用：活动腰、胸、肩部，促使躯干侧面肌肉的伸展，提高机能代谢。

28. 跨步法：两脚成前后开立，身体重心下降，前腿膝关节屈，两手掌撑在前腿膝盖上，后腿后伸，成弓箭步，接着上体正直，用力向下压（图 28），稍停后后脚向前跨一大步继续做同样练习。重复数次。

作用：活动髋关节，充分伸展大腿后群肌肉，防止臀部肌肉发麻。

29. 换跳法：站立，上体正直，双手叉腰，接着双脚同时蹬地，空中做前后换腿（图 29）。重复数次。

作用：活动脚踝、膝关节，伸展大小腿肌肉，消除肌肉疲劳。

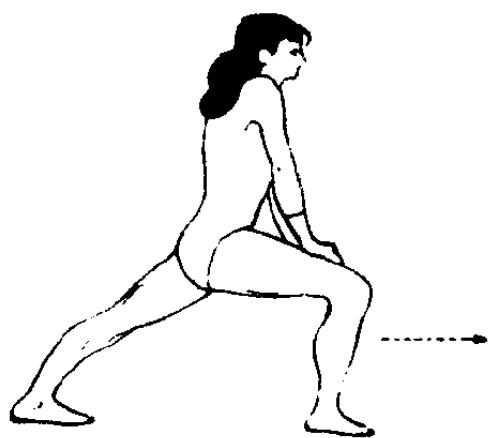


图 28

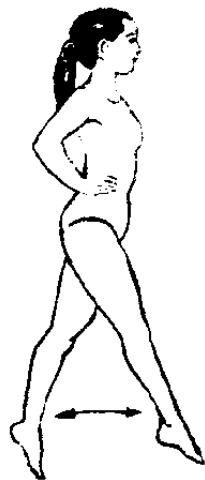


图 29

以上练习主要以延伸肌肉和肌腱为目的，青少年学生要是能根据需要，有选择地进行伸展活动，必然会收到良好的效果，但在活动时应做到循序渐进，活动幅度由小到大，切忌突然猛拉，以防受伤。

二、双人徒手锻炼法

课间或课外同学们可借用操场或校园山坡草地，一对一地进行各种背负、拍打、冲撞、蹲跳、对抗等有趣活动，来转移大脑的兴奋点，达到兴奋与抑制相平衡，以尽快地达到消除身体与大脑疲劳、提高学习效率之目的。

方法：

1. **背负法**：两人背向站立，各用两肘向后与对方的两肘相钩。接着一人上体前屈，以肘牵拉、臀部后顶，使对方双足离地（图 30），然后还原。另一人上体前倾做同样练习。重复数次。

作用：活动腰、腹、髋部位，充分伸展身体前部肌肉群，促进血液循环，矫正不良体姿。

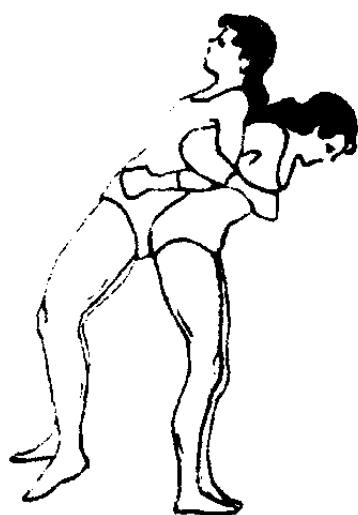


图 30

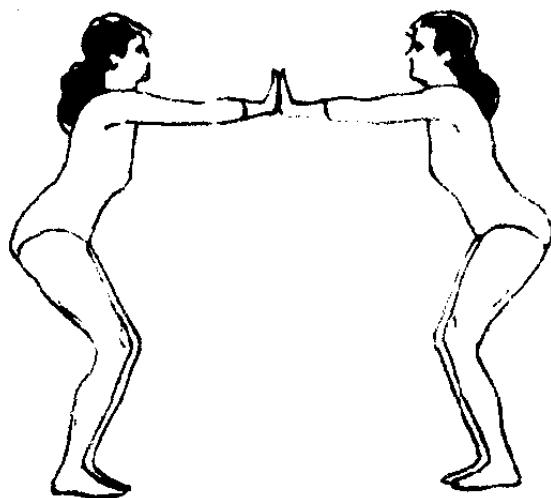


图 31

2. **击掌法**：两人面向站立，相距 1 米，成半蹲，彼此两臂屈于胸前，掌心向前。双方以击掌、虚击、假推、避掌等动作，使对方失去平衡，两足离位者为败，然后重新开始（图 31）。重复数次。

作用：活动腕、肘、肩关节，提高大脑的反应敏捷性，调节心理疲劳。

3. 扭环法：两人面向站立，各人的两手手指交叉互拉，成两臂环相套拉，接着双方用拖、拉、扭、转等动作，迫使对方的臂环破裂为一局（图 32）。重复数局。

作用：活动手指、手腕及肩肘关节，伸展肌肉与韧带，消除因长时间上课所致的臂腕部位的疲劳。

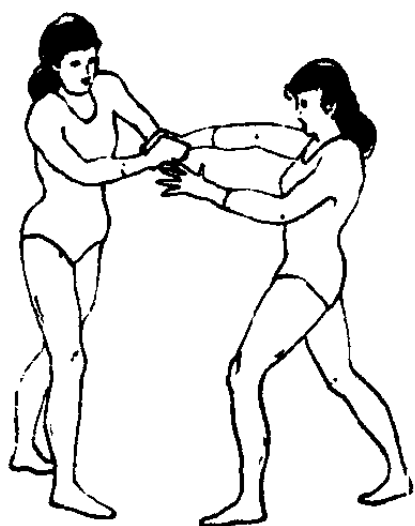


图 32

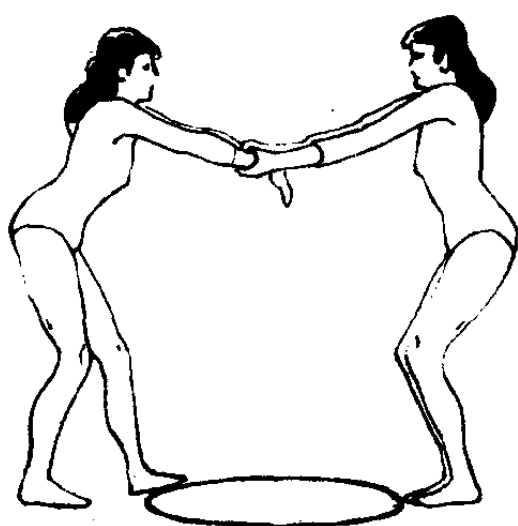


图 33

4. 拉人法：两人面向站立于直径 1 米左右的圈内，两手互拉，接着双方用力将对方拉入圈内，一脚踏线，即为入圈（图 33）。脱手重新开始，重复数次。

作用：活动脚掌、踝关节，促进全身血液循环，提高代谢能力。

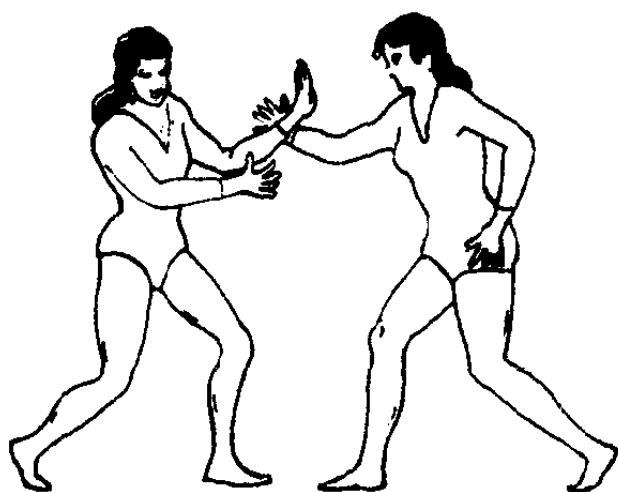


图 34

5. 拍背法：两人面向站